

# Circuit Avenirs

## Dates

**ETAPE 1** le 24 Novembre 2019 à **Crépy en Valois**

**ETAPE 2** le 26 Janvier 2020 à **Noyon**

**ETAPE 3** le 22 Mars 2020 à **Nogent Villers**

**ETAPE 4** le 31 Mai 2020 à **Creil**

## **Engagements :**

Les engagements sont à faire sur le serveur : [www.extranat.fr](http://www.extranat.fr)

## **Attention :**

Les 50m, le 200m et le 100 4N concernent les Filles de 9ans et moins (2011 et après) et les garçons de 10ans et moins (2010 et après)

Les 100m, le 400m et le 2004N concernent les Filles de 10ans (2010) et les garçons de 11ans (2009)

## **Récompenses :**

Une médaille aux trois premiers par années d'âge (G : 2009-2010 / 2011 et après – F : 2010 / 2011 et après)

### 3 épreuves au maximum par journée

| <b>Etape 1</b><br><b>Echauffement : 13h30 Début des épreuves 14h15</b>                                                                                      |                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 <sup>ère</sup> réunion                                                                                                                                    | 2 <sup>ème</sup> réunion                                                                                                                              |
| 200 NL Filles<br>400 NL Garçons<br>50 Papillon Filles et Garçons<br>100 Papillon Filles et Garçons<br>50 Dos Filles et Garçons<br>100 Dos Filles et Garçons | 200 NL Garçons<br>400 NL Filles<br>50 Brasse Garçons et Filles<br>100 Brasse Garçons et Filles<br>50 NL Garçons et Filles<br>100 NL Garçons et Filles |
| <b>Etape 2</b><br><b>Echauffement : 13h30 Début des épreuves 14h15</b>                                                                                      |                                                                                                                                                       |
| 1 <sup>ère</sup> réunion                                                                                                                                    | 2 <sup>ème</sup> réunion                                                                                                                              |
| 100 4N Filles<br>200 4N Garçons<br>50 Papillon Filles et Garçons<br>100 Papillon Filles et Garçons<br>50 Dos Filles et Garçons<br>100 Dos Filles et Garçons | 100 4N Garçons<br>200 4N Filles<br>50 Brasse Garçons et Filles<br>100 Brasse Garçons et Filles<br>50 NL Garçons et Filles<br>100 NL Garçons et Filles |
| <b>Etape 3</b><br><b>Echauffement : 13h30 Début des épreuves 14h15</b>                                                                                      |                                                                                                                                                       |
| 1 <sup>ère</sup> réunion                                                                                                                                    | 2 <sup>ème</sup> réunion                                                                                                                              |
| 200 NL Filles<br>400 NL Garçons<br>50 Papillon Filles et Garçons<br>100 Papillon Filles et Garçons<br>50 Dos Filles et Garçons<br>100 Dos Filles et Garçons | 200 NL Garçons<br>400 NL Filles<br>50 Brasse Garçons et Filles<br>100 Brasse Garçons et Filles<br>50 NL Garçons et Filles<br>100 NL Garçons et Filles |
| <b>Etape 4</b><br><b>Echauffement : 13h30 Début des épreuves 14h15</b>                                                                                      |                                                                                                                                                       |
| 1 <sup>ère</sup> réunion                                                                                                                                    | 2 <sup>ème</sup> réunion                                                                                                                              |
| 100 4N Filles<br>200 4N Garçons<br>50 Papillon Filles et Garçons<br>100 Papillon Filles et Garçons<br>50 Dos Filles et Garçons<br>100 Dos Filles et Garçons | 100 4N Garçons<br>200 4N Filles<br>50 Brasse Garçons et Filles<br>100 Brasse Garçons et Filles<br>50 NL Garçons et Filles<br>100 NL Garçons et Filles |