

Le Natathlon Jeunes

PROGRAMME DU NATATHLON

DATE	LIEU
30/01/2022	
13/03/2022	
24/04/2022	
15/05/2022	

<i>Horaires : Matin 8h30-9h30</i>	<i>Horaires : Après-midi 13h30-14h30</i>
1^{er} Plot	
800m NL Filles 400 4N Garçons 50 papillon F/G 100 Dos F/G 200 Brasse F/G 200 4N F/G	800 NL Garçons 400 4N Filles 50 Dos G/F 100 Brasse G/F 200 NL G/F
2^{ème} Plot	
100 NL F/G 200 Pap F/G 50 Brasse F/G 1500 NL Filles 400 NL Garçons	100 Pap G/F 200 Dos G/F 50 NL G/F 1500 NL Garçons 400 NL Filles
3^{ème} Plot	
800 NL Garçons 400 4N Filles 50 Dos G/F 100 Brasse G/F 200 NL G/F	800m NL Filles 400 4N Garçons 50 papillon F/G 100 Dos F/G 200 Brasse F/G 200 4N F/G
4^{ème} Plot	
100 Pap G/F 200 Dos G/F 50 NL G/F 1500 NL Garçons 400 NL Filles	100 NL F/G 200 Pap F/G 50 Brasse F/G 1500 NL Filles 400 NL Garçons

5 épreuves au maximum par plot

Ce circuit permet aux nageurs de se qualifier pour les Championnats Nationaux, régionaux et départementaux Jeunes hiver et été

Sont considérées comme courses de ½ fond, les 400 4N, 400 NL, 800 NL et 1500 NL.

Afin de réduire la durée de ces épreuves de ½ fond, et de mettre les nageurs et nageuses en situation de réussite, 2 mesures sont prises :

- Les épreuves de 800 m et 1500 m seront nagées à 2 par couloir.
- ***Nous préconisons que les entraîneurs vérifient les capacités des nageurs/nageuses à réussir un temps maximal de 14 minutes pour le 800 NL et de 27 minutes et 30 secondes pour le 1500 NL.***

Engagements :

Les engagements sont à faire sur le serveur : www.extranat.fr

Récompenses

Une médaille au classement aux points cumulé des trois épreuves nagées dans chaque journée.

Une médaille aux trois premières filles et trois premiers garçons de chaque année d'âge.