

# Journée Interclubs Avenirs



## Interclubs d'animation ENF



Catégories d'âge	<b>AVENIRS</b> nés en 2005 et après				
Organisation	CD93 avec club support		25 mètres		Manuel
<b>Dimanche</b> <b>1<sup>er</sup> Déc. 2013</b>	<b>AULNAY</b>			OP : 13h30	 PC : 14h30
Date limite des Engagements	<b>Mercredi</b> <b>20 nov. 2013</b>	Commission de natation	<b>Lundi</b> <b>25 nov. 2013</b>	Date limite des forfaits	<b>Mercredi</b> <b>27 nov. 2013</b>

**Préambule :** Cette compétition est mise en place pour travailler des éléments du Pass'Sports de l'eau, pour que les nageurs aient un contact avec une forme ludique de la compétition et surtout pour rassembler les participants autour des couleurs de leur club. Les clubs ont le droit de créer une chanson, un cri de rassemblement, les organisateurs pourront faire défiler les équipes (au choix).

### Modalités d'engagement :

Les clubs composent des équipes qui peuvent être mixtes (au choix) de 6 nageurs, le nombre d'équipes n'est pas limité.

Chaque nageur participe aux épreuves du programme.

### Règlement sportif :

- 25m Crawl et Dos, prise des temps : 1<sup>er</sup> 50 points et – 1 point à la place.
- Relais Water-Polo : le nageur nage avec le ballon entre les bras et aux drapeaux de virage lance la balle au suivant : relais 1<sup>er</sup> 50 points et – 5 points à la place.
- 25m ventral avec obligation de faire 5 roulades complètes dans le 25m : 50 - 10 points par raté.
- 25m Dos en « godilles » mains aux cuisses : 50 – 10 points par arrêt ou changement de position.
- 100m Crawl avec Tuba : 50 – 10 points par arrêt (interdiction de sortir la tête de l'eau).
- Relais Palmes : les nageurs nagent en crawl ou dos mais sont obligés de faire des coulées de 4m (ligne drapeaux de virages), on ajoute 1'' par raté ; relais 1<sup>er</sup> 50 points et – 5 points à la place.

Classement par équipe à l'addition des points obtenus par les participants.

### Programme :

#### Réunion du dimanche .....

1	25m Crawl avec Palmes Filles & Garçons 50pts	4	25m ventral en faisant 5 "roulades" 50 – 10pts
2	25m Dos avec Palmes Filles & Garçons 50pts	5	25m Dos Godilles mains cuisses F & G 50 – 10pts
	Pause	6	50m Crawl Tuba Filles & Garçons 50 – 10pts
3	6 x 25m Crawl avec ballon de Water-Polo 50pts		Pause
	Pause	7	6 x 25m Palmes crawl ou Dos coulées pieds 4m +1''
<b>Bouquet final (Australienne, chute arrière en chaîne, etc...) – remise des coupes - Goûter</b>			

**Récompenses :** 1 Coupe aux 3 premières équipes à l'addition des points avec remise officielle. Un goûter sera proposé aux participants...