






BENJATHLON n°1				
	Compétition qualificative à la Finale Départementale			
	benjamins	filles	2011	2010
		garçons	2010	2009
2 courses par demi-journée jour soit 6 nages sur le week-end + le relais				
	25m		chronométrage manuel	
ROSNY-SOUS-BOIS				
14/15 janvier 2023				
samedi OP 14h		dimanche OP 13h		
relais FUN en 4x25m en tirage au sort		50 nl		
400 nl		50 brasse		
50 pap		100 pap		
100 brasse		200 nl		
200 dos		200 brasse		
samedi OP 18h		100 dos		
200 pap		800 nl		
100 nl				
50 dos				
400 4 nages				

Règlement

Le circuit s'adresse à la catégorie Benjamins et avenirs 3

Les plots 3 et 4 et la finale sont qualificatifs **aux championnats de France Benjamins**, au championnat régional et à la finale départementale.

La fédération souhaite que notre catégorie benjamins vive des expériences inhabituelles lors de la période de formation. Pour cela, des relais FUN ont été ajoutés à chaque début de rencontre. Pensez à apporter votre matériels d'entraînement !! il faudra que chaque nageur s'engage dans un relais.

Engagements

Chaque plot aura lieu sur 3 demi-journées.

Les nageurs peuvent s'engager sur 2 courses par demi-journée, soit 6 courses par plot.

Le règlement sera appliqué strictement mais de façon plus pédagogique.

Le CD se réserve le droit de limiter le nombre de séries de demi-fond et/ou de doubler les séries pour respecter un volume horaire de compétition correct.

Dispositions particulières

Sont autorisés à s'engager sur le circuit Benjathlon, les 4 premières nageuses et 4 premiers nageurs du classement à l'issu des 4 plots du natathlon avenirs 2021/2022.

OLIVERO Elora JAD
CHENNOUFI Sabrina BMSN
DONVAL Wylliana ACNAVI
CASTELNAU-FRANCOIS Eve CSNNG

NEMDALI Amine JAD
GODET Joseph RSCM
SCHMITT Stanislas JAD
KAHILA Noah ASB

Attention !!: toute participation sur une étape du Benjathlon, ne permettra plus de s'engager sur le circuit Avenirs. Toutefois, les Avenirs 3 effectueront leur finale avec leur catégorie sur les mêmes modalités de classement il faudra avoir nagé les groupes d'épreuves suivants :

200 nl ou 400 nl

100 4 nages ou 200 4 nages

50 ou 100 de chaque nage (papillon/dos/brasse/nl)

Les récompenses sur le Benjathlon ne concerneront pas les Avenirs autorisés à s'engager.

Récompenses

1 médaille aux 3 premiers par année d'âge sur la table de cotation des 4 meilleures épreuves du week-end.

Classement pour la finale

Afin de participer à la Finale, il faudra avoir nagé :

- 1 épreuve de $\frac{1}{2}$ demi-fond : 800 NL ou 1500 NL (bonification de 100 pts pour 1500 nl)

- 1 épreuve de 4 Nages : 200 4N ou 400 4N (bonification de 100 pts pour le 400 4 nages)

- 1 50NL obligatoirement

- 1 épreuve de spécialité : un 100m ou un 200m au choix qui n'est ni de la Nage Libre ni du 4N

Participation à la finale

Classement aux cumuls des 4 plots avec obligations de participation à toutes les nages (voir classement pour la finale ci-dessus)

-3 séries pour les benjamins 2

-3 séries pour les benjamins 1

Pour être classés et récompensés, les nageurs devront s'engager et nager obligatoirement sur l'ensemble des courses de la finale : 100 papillon/100 dos/100 brasse/50 nl/400 nl/200 4 nages.

Le classement du nageur complet récompensera les 3 premiers par année d'âge à l'issu des 6 épreuves.