

# COMITE DEPARTEMENTAL DE NATATION DE LA MAYENNE



## Circuit Avenirs – Pass' Compétitions – Championnat départemental / 2023

Samedi 4 et Dimanche 5 février 2023

### Château-Gontier

Espace aquatique Pierre de Coubertin

Piscine :  
25 m x 6 couloirs

Compétition réservée :

Avenirs 1 Filles 2014 et après - Garçons 2013 et après	Benjamins 1 Filles 2011 - Garçons 2010	Juniors Filles 2009 – 2008 – 2007 – 2006 Garçons 2008 – 2007 – 2006 – 2005
Avenirs 2 : Filles 2013 - Garçons 2012	Benjamins 2 : Filles 2010 - Garçons 2009	Seniors Filles 2005 et avant Garçons 2004 et avant
Avenirs 3 : Filles 2012 - Garçons 2011		
Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> : Du lundi 23 janvier au Lundi 30/01/2023 à 23h59		Tarif : 2 € par engagement
Département Qualificative		Région Qualificative
		Inter région Qualificative
		Nationale Qualificative
		Programme Avenirs et Benjamins Animation

### Conditions d'accès :

- Avenirs 1 et 2** Uniquement le dimanche après-midi, Engagements sur 3 épreuves au maximum par nageur parmi le 50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50 NL et 100 4N et participation obligatoire aux challenges
- Avenirs 3** Uniquement le dimanche matin, Engagements sur 4 épreuves au maximum par nageur parmi le 100 Pap, 100 Dos, 100 Brasse, 100 NL et 200 4N
- Benjamins 1** Engagements sur 6 épreuves au maximum par nageur du programme sauf 800 NL, 1500 NL et 400 4N
- Benjamins 2** Engagements sur 6 épreuves au maximum par nageur du programme sauf 1500 NL
- Juniors – Seniors** Engagements sur 7 épreuves au maximum par nageur sur l'ensemble du programme

### Challenges :

L'objectif est de mesurer la qualité de la coulée sur la longueur, le nombre de mouvements selon la nage  
Un tableau récapitulatif des exercices réalisés sera fourni aux entraîneurs  
Pas d'engagement sur extranat.  
La participation n'est pas payante.

## Programme :

<b>Samedi 4 février APRES-MIDI 1<sup>ère</sup> REUNION</b>	<b>DIMANCHE 5 février MATIN 2<sup>ème</sup> REUNION</b>	<b>DIMANCHE 5 février APRES-MIDI 3<sup>ème</sup> REUNION</b>
Ouverture 13h30 – Evacuation 14h25 Début des épreuves 14H30	Ouverture 8H30 – Evacuation 9H25 Début des épreuves 9H30	Ouverture 13h30 – Evacuation 14h25 Début des épreuves 14H30
100 4 Nages pass'compet	100 Nage Libre Avenirs 3 Benjamins 1 et 2 /J/S	Challenge Coulée Brasse <b>Avenirs 1 et 2</b>
800 Nage Libre Benjamins 2 /J/S	200 Dos Benjamins 1 et 2 /J/S	50 Nage Libre <b>Avenirs 1 et 2</b> Benjamins 1 et 2 /J/S
50 Dos-Brasse pass'compet	100 Brasse Avenirs 3 Benjamins 1 et 2 /J/S	200 Brasse Benjamins 1 et 2 /J/S
<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	Challenge Coulée Papillon <b>Avenirs 1 et 2</b>
1500 Nage Libre J/S	100 Papillon Avenirs 3 Benjamins 1 et 2 /J/S	50 Papillon Benjamins 1 et 2 /J/S
100 Nage Libre pass'compet	200 4 Nages Avenirs 3 Benjamins 1 et 2 /J/S	<b>Pause</b>
<b>Pause</b>	100 Dos Avenirs 3 Benjamins 1 et 2 /J/S	Challenge Coulée Dos <b>Avenirs 1 et 2</b>
400 4 Nage Benjamins 2 /J/S	400 Nage Libre Benjamins 1	200 Papillon Benjamins 1 et 2 /J/S
50 Pap-Dos pass'compet		50 Dos <b>Avenirs 1 et 2</b> Benjamins 1 et 2 /J/S
<b>Pause</b>		200 Nage Libre Benjamins 1 et 2 /J/S
400 Nage Libre Benjamins 2 /J/S		<b>Pause</b>
		100 4 Nages <b>Avenirs 1 et 2</b> Benjamins 1 et 2 /J/S
		50 Brasse <b>Avenirs 1 et 2</b> Benjamins 1 et 2 /J/S

## Récompenses :

### **Avenirs 1 et 2**

- 3 épreuves nagées pour prétendre au podium
- Classement au temps, 1 médaille aux 3 premiers sur chaque épreuve, par catégorie d'âge

### **Avenirs 3**

- 4 épreuves nagées pour prétendre au podium
- Classement au temps, 1 médaille aux 3 premiers sur chaque épreuve, par catégorie d'âge

### **Benjamins 1 et 2**

- 6 épreuves nagées pour prétendre au podium
- Classement par catégorie d'âge

### **Juniors - Seniors**

- 7 épreuves nagées pour prétendre au podium
- Classement par catégorie d'âge

Le comité départemental se réserve le droit de placer, modifier ou supprimer les pauses après l'établissement du programme. Elles seront spécifiées sur le programme ou le jour de la compétition. Les horaires pourront évoluer selon le nombre d'engagements.

Le comité se réserve la possibilité de modifier les horaires en fonction du nombre d'engagements, de supprimer des épreuves en fonction du nombre d'engagements.

Des séries « cadeaux » vont ponctuées la compétition.

Le nombre d'officiels nécessaires sera transmis par le CD53.

Le CD53 publiera le programme de la compétition sur le site <https://mayenne.ffnatation.fr/script/index.php> et éditera les exemplaires uniquement à destination du Juge Arbitre, du starter, de la chambre d'appel et de l'informatique. Les compétitions seront diffusées sur le site <https://www.liveffn.com/>