



le Comité Départemental organise

Nautilus : Dimanche 13 Mars 2011

Compétition de Natation Sauvetage

Programme de la Compétition

8h30 : Accueil des clubs

Vérification des engagements / Réunion Technique

9h - 9h15 : Échauffements

Début de la Compétition

9h20 : Mannequin (sans palmes)

25 mètres frite (12,5m Nage Libre + 12,5m Frite) (Avenirs)

50 mètres Mannequin "petit léon" (Poussins)

50 mètres Mannequin "petit léon" (Benjamins)

50 mètres Mannequin (Minimes)

50 mètres Mannequin (Cadets)

10h10 : Bouée Tube (avec palmes)

50 mètres Bouée Tube (Avenirs)

100 mètres Bouée Tube (Mannequin adulte flottant non lesté) (Poussins)

100 mètres Bouée Tube (Mannequin adulte flottant et lesté) (Benjamins)

100 mètres Bouée Tube (Mannequin adulte coulé et lesté) (Minimes)

100 mètres Bouée Tube (Mannequin adulte coulé et lesté) (Cadets)

11h10 : Relais mannequin (Mixte autorisé)

4x 25 mètres mannequin « Petit Léon » (Poussins)

4x 25 mètres mannequin « Petit Léon » (Benjamins)

4x 25 mètres mannequin (Minimes)

4x 25 mètres mannequin (Cadets)

12h15 : Remise des Récompenses

13h30 - 13h45 : Échauffements

14h : Mannequin

50 mètres mannequins (Juniors - Séniors H & F)

15h : Bouée tube avec palmes

100 mètres bouée tube avec palmes (Juniors - Séniors H & F)

16h30 : Combiné Sauvetage

100 mètres combiné sauvetage (Juniors - Séniors H & F)

17h15 : Relais Sauvetage

100 mètres bouée tube avec palmes (Juniors - Séniors H & F)

17h15 : Relais Mannequin

100 mètres bouée tube avec palmes (Juniors - Séniors H & F)

17h45 : Remise des Récompenses

Catégories (saison 2010/2011)

AVENIRS : avant 9 ans (après 2002) - **POUSSINS** : 9 et 10 ans (2001/2000)

BENJAMINS : 11 et 12 ans (1999/1998) - **MINIMES** : 13 et 14 ans (1997/1996)

CADETS : 15 et 16 ans (1995/1994) - **JUNIORS** : 17 et 18 ans (1993/1992)

SENIORS : 18 ans et + (1991 et avant)
