

- Samedi 17 octobre 2015
- 1 réunion

Challenge Conseil Général Poussins- Benjamins

- Lieu : Villefranche
- Compétition d'animation

Ouverture des portes : 12h30

Début des épreuves : 14h

- 100 4N Poussins
- 200 4N Benjamins
- 25m coulée ondulation avec palmes P+B
- 8' Jbs battements P+B
- 4x25 papillon Dames/Messieurs/Mixte
- 4x25 dos Dames/Messieurs/Mixte
- 4x25 brasse Dames/Messieurs/Mixte
- 4x25 NL Dames/Messieurs/Mixte

Descriptif des épreuves :

- Epreuves de relais :

Les engagements peuvent être réalisés en dames, Messieurs ou Mixte. L'objectif est que tous les nageurs présents puissent participer. Il n'y a pas de catégorie pour les épreuves de relais. Les nageurs Poussins peuvent être intégrés à des équipes benjamins, et inversement.

Des équipes, sous la bannière Aveyron, seront proposées pour ajuster les équipes de club incomplètes.

- Epreuves individuelles :

- **100 4N-200 4N** : selon le règlement FINA en vigueur.
- **8' Jambes battements** : les nageurs partent dans l'eau, 1 main accrochée au bord. Au signal, ils s'élancent pour 8 minutes, équipés d'une planche. Les nageurs doivent réaliser des battements de jambes durant la durée de l'épreuve. Un autre mouvement de jambes signifie l'arrêt du nageur. Les virages sont réalisés à la main ou avec une culbute. Tout mouvement de propulsion avec un bras est interdit au moment du virage. Une main doit toujours être sur la planche au moment du virage. Les chronomètres relèvent la distance réalisée au coup de sifflet final, ou la distance réalisée en battements.
- **25m coulée ondulation avec palmes** : les nageurs partent des plots de départ, équipés de leurs palmes. L'épreuve est effectuée sous l'eau, en position de coulée ventrale et avec un mouvement d'ondulation des jambes.

ATTENTION :

Les nageurs devront se présenter avec leur matériel : Pull-Buoy + Elastique + Planche + Palmes.

L'organisateur se réserve le droit de valider le matériel et d'en proposer pour chaque épreuve (sauf épreuve de palmes)

■ Dimanche 18 octobre
2015
■ 2 réunions

Challenge Conseil Général Minimes et +

■ Lieu : Villefranche
■ Compétition d'animation

Ouverture des portes : 8h30 Début des épreuves : 10h	Ouverture des portes : 13h30 Début des épreuves : 15h
<ul style="list-style-type: none">▪ 4x50 papillon▪ 4x50 dos▪ 4x50 brasse▪ 4x50 NL▪ 200 4N	<ul style="list-style-type: none">▪ 8' Pull-Buoy Elastique▪ 8' Jbs Battements▪ 50m avec palmes (25 coulée ondulation + 25 NL)

Descriptif des épreuves :

- Epreuves de relais :

Les engagements peuvent être réalisés en dames, Messieurs ou Mixte. L'objectif est que tous les nageurs présents puissent participer.

Des équipes, sous la bannière Aveyron, seront proposées pour ajuster les équipes de club incomplètes.

- Epreuves individuelles :

- **200 4N** : selon le règlement FINA en vigueur.
- **8' Pull-Buoy Elastique** : les nageurs partent dans l'eau, 1 main accrochée au bord. Au signal, ils s'élancent en Nage Libre pour 8 minutes, équipés d'un Pull-Buoy et d'un élastique aux chevilles. Les chronomètres relèvent la distance réalisée au coup de sifflet final.
- **8' Jambes battements** : les nageurs partent dans l'eau, 1 main accrochée au bord. Au signal, ils s'élancent pour 8 minutes, équipés d'une planche. Les nageurs doivent réaliser des battements de jambes durant la durée de l'épreuve. Un autre mouvement de jambes signifie l'arrêt du nageur. Les virages sont réalisés à la main ou avec une culbute. Tout mouvement de propulsion avec un bras est interdit au moment du virage. Une main doit toujours être sur la planche au moment du virage. Les chronomètres relèvent la distance réalisée au coup de sifflet final, ou la distance réalisée en battements.
- **50m avec palmes** : les nageurs partent des plots de départ, équipés de leurs palmes. La première longueur est effectuée sous l'eau, en position de coulée ventrale et avec un mouvement d'ondulation des jambes. Les nageurs peuvent remonter après les drapeaux des 20m pour effectuer leur virage. Le retour s'effectue en Nage Libre, la seule règle s'appliquant étant la distance de coulée limitée à 15 mètres.

ATTENTION :

Les nageurs devront se présenter avec leur matériel : Pull-Buoy + Elastique + Planche + Palmes.

L'organisateur se réserve le droit de valider le matériel et d'en proposer pour chaque épreuve (sauf épreuve de palmes)

- Samedi 17 octobre 2015 à Villefranche
- Samedi 09 avril 2016 à Onet
- Samedi 07 mai 2016 à Millau
- Samedi 28 mai 2016 à Villefranche
- Samedi 25 juin 2016 à Decazeville

Championnat Aveyron des Maitres Open

■ 5 engagements individuels maximum + relais

Ouverture des portes : 19h00 et 18h00 à Decazeville

Début des épreuves : 20h00

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Relais 4 X 50 NL dames 2. Relais 4 X 50 NL messieurs 3. 400 NL dames 4. 400 NL messieurs 5. 400 4N dames 6. 400 4N messieurs 7. 50 Papillon dames 8. 50 Papillon messieurs 9. 100 Dos dames 10. 100 Dos messieurs 11. Relais 4 X 50 NL mixte 12. 50 Brasse dames 13. 50 Brasse messieurs 14. 100 NL dames 15. 100 NL messieurs 16. 100 Papillon dames 17. 100 Papillon messieurs 18. 100 4N dames 19. 100 4N messieurs | <ol style="list-style-type: none"> 20. 50 Dos dames 21. 50 Dos messieurs 22. 100 Brasse dames 23. 100 Brasse messieurs 24. Relais 4 X 50 4N mixte 25. 200 Papillon dames 26. 200 Papillon messieurs 27. 50NL dames 28. 50 NL messieurs 29. 200 Dos dames 30. 200 Dos messieurs 31. 200 Brasse dames 32. 200 Brasse messieurs 33. 200 NL dames 34. 200 NL messieurs 35. 200 4N dames 36. 200 4N messieurs 37. Relais 4 X 50 4N dames 38. Relais 4 X 50 4N messieurs |
|---|---|