

## Coupe promotion 1

Date : <b>16 novembre 2019</b>	Lieu : <b>Vendôme</b>	Nombre de lignes d'eau : 4
Engagements sur Extranat avant le 14 novembre		

- **Règlement :**
  - Les nageurs peuvent s'engager sur 3 épreuves individuelles maximum.
  - **Compétition réservée aux nageurs débutants ne pouvant pas participer au trophée jeunes :**  
Filles nées en 2007 à 2009 / Garçons nés en 2006 à 2008
  - Les relais seront composés sur place.
- **Récompenses :**  
La première Fille et le premier garçon par épreuve.
- **Objectifs :**  
Découvrir et pratiquer la compétition natation course en situation réelle.  
Permettre d'acquérir selon son rythme, les compétences requises par une pratique de compétition, s'agissant de la maîtrise des éléments techniques et réglementaires de la discipline.
- **Officiel :**  
Chaque club est tenu de fournir au minimum un officiel.

## Programme

Ouverture des portes	14h
Début des épreuves	15h
<b>Épreuves</b>	25 Pap
	50 Dos/Brasse (soit 25 en dos et 25 en brasse)
	100 nl
	25 Dos
	50 Brasse/Crawl (soit 25 en brasse et 25 en crawl)
	4X25 nl