Comité du Loir-et-Cher

Coupe promotion 2

Date :	Lieu :	Nombre de lignes d'eau :
25 janvier 2020	**Blois (tournesol)**	4
Engagements sur Extranat avant le 23 janvier		

- **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 maitrise des éléments techniques et réglementaires de la discipline.

- **Officiel :**
  Chaque club est tenu de fournir au minimum un officiel.

Programme

Ouverture des portes	**14h30**
Début des épreuves	15h
Épreuves	25 Brasse 50 Pap/Dos (soit 25 en papillon et 25 en dos) 100 4 nages 25 nl 50 Brasse/Crawl (soit 25 en brasse et 25 en crawl) 4X25 4 nages