

Challenge Avenirs – 25 mai

Le Challenge Avenirs du 25 mai comprend **deux compétitions distinctes**.

COMPÉTITION 1 :

Épreuve 1 : Distance maximale en 10 minutes

Composition de l'équipe :

- 4 nageurs, sans restriction de genre (exemples : 3 filles + 1 garçon, 2 filles + 2 garçons, etc.)
- ENGAGEMENT EXTRANAT SUR 4 X 200 4N (avec les 4 nageurs désignés)
- **⚠ pour les temps d'engagements merci de mettre équipe 1 = 10' équipe 2 = 10'01 équipe 3 = 10'02 équipe 4 = 10'03 ainsi de suite.**

Objectif :

- Parcourir la plus grande distance possible en 10 minutes.

Déroulement :

- Les 4 nageurs nagent en simultané dans la même ligne d'eau pendant 10 minutes.
- Le premier nageur part avec un départ officiel, puis les 2e, 3e et 4e nageurs s'élancent toutes les 5 secondes au coup de sifflet.

Calcul des résultats :

- Chaque 50 m parcouru par chaque nageur est comptabilisé.
- **Résultat final = total de 50 m réalisés × 10 points.**

Épreuve 2 : Relais contre la montre (10 minutes)

Composition de l'équipe :

- La même équipe que pour l'épreuve 1.
- ENGAGEMENT EXTRANAT SUR 4 X 200 NL MIXTES (avec les 4 nageurs désignés)
- **⚠ pour les temps d'engagements merci de mettre équipe 1 = 10' équipe 2 = 10'01 équipe 3 = 10'02 équipe 4 = 10'03 ainsi de suite.**

Objectif :

- Réaliser un maximum de relais de 50 m en 10 minutes.

Déroulement :

- Les nageurs se relaient pendant 10 minutes, enchaînant des 50 mètres.

Calcul des résultats :

- Chaque 50 m est comptabilisé.
 - **Résultat final = total de relais de 50 m × 40 points.**
 - **Classement final de la Compétition 1 :**
Addition des points obtenus sur les deux épreuves.
-

COMPÉTITION 2 :

Composition de l'équipe :

- 4 nageurs, sans restriction de genre (exemples : 3 filles + 1 garçon, 2 filles + 2 garçons, etc.)

Déroulement :

Chaque nageur doit participer à **deux courses de 50 mètres** (***et uniquement deux***).

Répartition obligatoire des épreuves comme suit :

- **50 m papillon** : 2 nageurs de l'équipe
- **50 m dos** : 2 nageurs de l'équipe
- **50 m brasse** : 2 nageurs de l'équipe
- **50 m nage libre** : 2 nageurs de l'équipe

 **Chaque épreuve doit être couverte par deux nageurs différents parmi les membres de l'équipe.**

Calcul des résultats :

- **Résultat final = addition des performances (en points ou temps) des 8 courses.**
-

Engagements et modalités pratiques

- Un **document Google Drive** vous sera transmis : merci de le compléter pour valider l'engagement des équipes.
- La compétition **n'est pas programmée en mode "équipe"** sur Extranat, une **saisie manuelle** des résultats sera donc nécessaire.
- Il faudra également faire vos engagements sur extranat

ATTENTION

LA COMPÉTITION INITIALE SUR EXTRANAT A ÉTÉ SUPPRIMÉE

LES CLUBS DE ST MALO ET CESSON DEVRONT RECOMMENCER LEURS ENGAGEMENTS

L'épreuve matinale du 10 mns programmée sur 500 M a été supprimée et remplacée par une programmation sur un relais 4 x 200 4n mixtes.