

## PLOT AVENIRS #2024\_4

Date	<b>Dimanche 14 avril 2024</b>	Lieu	<b>CAUDAN</b>
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 4 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

### PROGRAMME

MATIN	
<b>OP</b>	<b>8H30</b>
<b>DE</b>	<b>9H30</b>
<b>400 NL D/M *<i>AII</i> OU 200 NL D/M</b>	
<b>50 BRASSE D/M</b>	
<b>50 DOS D/M</b>	
<b>50 PAP D/M</b>	
<b>100 4N D/M</b>	

<b>CATEGORIE</b>	<b>AVENIRS / Licence Compétition</b> <b>Avenirs 1_A10</b> - Filles et Garçons 2014 et après <b>Avenirs 2_A11</b> - Filles et Garçons 2013
<b>TROPHEES AVENIRS FFN</b>	<b>Trophée Avenir du 4 Nageurs :</b> •Avenirs 1_A10 et - : 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL •Avenirs 2_A11 : 50 PAP , 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL <b>Trophée Avenir du Nageur Complet :</b> •Avenirs 1_A10 et - : 25 de spé* et 200 NL •Avenirs 2_A11 :50 de spé*, 100 4N et 400 NL •* Spé – Pap, Dos ou Brasse
<b>MODALITES</b>	PROGRAMME AXE SUR LE NAGEUR COMPLET * 400 NL = TEMPS LIMITE 7MIN30
<b>CLASSEMENT ET RECOMPENSES</b>	RECOMPENSES au 5 premiers •AVENIRS 1_A10 : au cumul des 3 épreuves 200 NL et deux 50 m •AVENIRS 2_A11 : au cumul des 3 épreuves 400 NL, 100 4N et un 50 m  Ruban « record personnel » est remis à cha que nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).