

## COMBINE JEUNES (CJ) Etape 1

Date : <b>Dimanche 1er fevrier 2009</b>
Lieu: <b>Blanquefort</b>
Rendez vous : <del>8H00 pour un début à 9H00 et</del> rendez vous <b>13H15</b> pour un début à <b>14H00</b>
Clôture des engagements : Jeudi 29 janvier 2009
Qualificatif à la finale du combiné jeunes (29 mars 2009)

Afin de préparer les nageurs nés en 1998 et 1999 au natathlon, le comité de Gironde a mis en place un circuit de 3 compétitions pour cette catégorie.

Le Combiné Jeunes (CJ) concerne les nageurs nés en 1998 et 1999 et fait partie de l'étape d'acquisition de la formation du nageur (cf. « annuel règlements 2008/2009 page 37).

Les thèmes de travail étant : la vitesse, l'endurance et les habiletés motrices dans les 4 nages, le CJ est composé de 3 étapes (CJ1, CJ2 et CJ3).

Lors des 2 premières étapes seront proposées des épreuves de vitesse, d'endurance et de 4 nages. La 3<sup>ème</sup> étape sera quant à elle la finale.

### Catégories :

- ✓ Nageurs nés en 1998 et 1999 **à condition d'avoir obtenu le pass'compétition**
- ✓ Pour les nageurs nés en 2000 et 2001 qui sont titulaires du pass'compétition, les 25 papillon, 25 brasse et 25 dos sont ouverts (pas de formule combiné).

### Règlement sportif :

- ✓ Les engagements se feront en ligne sur internet
- ✓ Le combiné jeunes est réservé aux nageurs nés en 1998 et 1999 ayant obtenu le pass'compétition
- ✓ Chaque nageur engagé devra participer à toutes les épreuves individuelles

### Programme :

<b>1<sup>ère</sup> réunion</b>	<b>2<sup>ème</sup> réunion</b>
200 NL Dames 25 Papillon Messieurs 25 Brasse Dames 25 Dos Messieurs	200 NL Messieurs 25 Papillon Dames 25 Brasse Messieurs 25 Dos Dames

<b>Réunion Unique</b> <b>200 nl Dames</b> <b>200 nl Messieurs</b> <b>25 Papillon Dames</b> <b>25 Papillon Messieurs</b> <b>25 Brasse Dames</b> <b>25 Brasse Messieurs</b> <b>25 Dos Dames</b> <b>25 Dos Messieurs</b>
---

### Engagements :

Ils devront être réalisés en ligne sur internet avant **le jeudi 29 janvier 2009** à minuit.

Récompenses : A l'issue de la finale du combiné jeunes.