

FINALE COMBINE JEUNES (Finale) (CJ3)

Date : **Dimanche 29 mars 2009**

Lieu: **Arcachon**

Ouverture des Portes à 9h00 début 10h00 pour l'après midi 14h00 début 15h00

Clôture des engagements : **Jeu**di 26 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 (CJ 1, CJ2 et CJ3).

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

Règlement sportif :

- ✓ Les 33 meilleurs nageurs et 33 meilleures nageuses seront retenues pour la finale
- ✓ Le classement des 33 meilleurs nageurs sera effectué de la façon suivante :
 - Addition des temps du 200 NL, 400 NL et 100 4nages
- ✓ En cas d'égalité, le temps du 100 4 nages départagera les nageurs.
- ✓ Chaque nageur engagé à la finale devra participer aux
 - 200 4 Nages
 - 10 minutes Nage Libre
 - à deux 25 mètres aux choix

Classements :

- ✓ **Au terme des 10 minutes nage libre**, la distance retenue sera arrondie aux 25 mètres inférieurs (exemple : lorsque le coup de sifflet annonce la fin des 10', si le nageur est au milieu du bassin, la distance sera ramenée au dernier 25 parcouru)
- ✓ Le nageur ayant parcouru la plus grande distance se verra attribuer 33 points, le suivant 32 points, etc.
- ✓ **Après les épreuves de 200 4 Nages et les quatre 25 mètres**, un classement sera effectué. Le nageur ayant obtenu le meilleur temps marquera 33 points, le 2^{ème} 32 points, le 3^{ème} 31 points,, le 32^{ème} 2 points et le 33^{ème} 1 point (dans chaque épreuve).
- ✓ Le classement général de chaque nageur sera composé :
 - Des points du 10' NL
 - Des points du 200 4 nages
 - Des points du 25 mètres choisis
 - Des points du 25 mètres choisis
- ✓ En cas d'égalité, les nageurs seront départagés par le temps du 200 4 nages.

Catégories :

- ✓ Le combiné jeunes est réservé aux nageurs nés en 1998 et 1999 ayant obtenu le pass'compétition
- ✓ Pour les nageurs nés en 2000 et 2001 qui sont titulaires du pass'compétition, les 25 papillon, 25 dos, 25 brasse et 25 m NL sont ouverts.

Programme :

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
10' NL (correspond au 800 NL sur JPL) 25 NL 25 Brasse	200 4 Nages 25 Dos 25 Papillon

Engagements :

Ils devront être réalisés en ligne sur internet avant le jeudi 26 mars 2009 minuit.

Pour le 10'NL, merci d'engager les nageurs sur le 800 NL qui est proposé sur « JPL engagements »

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

- ✓ Sur 10' NL
- ✓ Sur 200 4 Nages
- ✓ Sur chaque 25 de spécialités
- ✓ Sur le classement cumulé : 10' NL + 200 4 nages + deux 25 de spécialités