

COUPE DES PIRANHAS



Rencontre sportive amicale

Pour qui:
Nageur 4 et plus membres du CAPN

Samedi 3 Décembre
9h00 à 11h30
Piscine Sophie Barat

- Compétition par équipe
- Épreuves différentes suivant les niveaux
- Points gagnés en fonction des objectifs atteints
- Inscriptions obligatoires sur Amilia avant le 26 novembre
- Plus d'informations: infos@clubcapn.com

Épreuves selon les niveaux de natation et objectifs pour gagner des points



Nageur 4

25m crawl:

Nage sans arrêt

25m dos:

Kick constant durant tout la longueur

Nageur 5

25m dos:

Arrivée sur le dos

50m crawl:

Départ plongé la tête la première

Nageur 6

50m crawl:

Sans arrêter les bras

25m dos:

Sans arrêter les bras

Nageur 7

50m dos:

Arrivée sur le dos

50 crawl:

Respiration sur le côté

Épreuves selon les niveaux en natation et objectifs pour gagner des points



Nageur 8

50m crawl:

Respiration aux 3 coups de bras, sur le côté

50m dos:

Roulis des épaules et pas d'arrêt des bras

Nageur 9

50m dos:

Arrivée sur le dos et nage constante (pas d'arrêt des bras)

100m crawl:

Départ plongé et 1 pirouette au mur dans le 100m

Nageur 10

100m crawl:

Départ plongé et au moins 1 virage pirouette dans le 100m

100m dos:

Arrivée sur le dos, kick contant et aucun arrêt des bras

Épreuves selon les niveaux en natation et objectifs pour gagner des points



Initiations Aquatiques

50m crawl:

Respiration aux 3 coups de bras, sur le côté

50m dos:

Roulis des épaules et pas d'arrêt des bras

Jeunes recrues

Épreuves selon la décision de l'entraîneur



- 3 points si l'objectif est réalisé **parfaitement**
- 2 points si l'objectif est réalisé **partiellement**
- 1 point si l'objectif est manqué mais **essayé**

Les résultats de la compétition seront donnés à la fin des épreuves après avoir comptabilisé tous les points.

INSCRIPTIONS



Inscription obligatoire sur Amilia au plus tard le **samedi 26 novembre à 23h59.**

Seuls les nageurs inscrits en **Nageurs 4 (et plus)**, initiation aquatique et groupes **Jeunes-Recrues**, durant la **SESSION D'AUTOMNE** peuvent participer à cette compétition. Si votre enfant a validé son Nageur 3 durant la session d'hiver, il devra attendre la prochaine Coupe des Piranhas.

L'enfant doit être inscrit dans le même niveau que celui durant la session d'automne 2022, même s'il a validé son niveau.

Exemple: Si Paul a validé sur Nageur 7 durant cette session, il ne doit pas s'inscrire au Nageur 8 pour la Coupe de Piranhas, mais dans le niveau Nageur 7.

Si vous ne pouvez pas vous présenter le jour de la rencontre alors que vous êtes inscrit, nous devons en être informé le plus tôt possible à: infos@clubcapn.com afin de modifier le programme de la compétition.

Sans courriel de votre part et en cas d'absence, votre enfant ne pourra pas participer à la prochaine Coupe des Piranhas

Lien pour l'inscription: [Coupe des Piranhas](#)