

## Natathlon

**Dates :** 16 mars 2014, 13 avril 2014 et 25 mai 2014

**Lieu :** selon les Départements

**Catégories d'âge :** compétition ouverte aux nageurs Benjamins (nés en 2001-2002)

**Règlement :**

- à chacun des trois plots, le club ne pourra engager chacun de ses nageurs que sur **3 épreuves du programme au maximum**
- à l'issue des trois plots, le site Web FFN publiera le classement national des nageurs au Natathlon 2014, à l'addition de l'ensemble des meilleures cotations **des six épreuves** nagées au cours des trois plots. Pour être classé, un nageur devra avoir participé à toutes les épreuves lors des trois plots du Natathlon
- NB : la disqualification dans une ou plusieurs épreuves n'empêche pas de figurer dans le classement national

**Engagements et récompenses :**

- selon les Départements

**Programme identique pour les 3 plots :**

- Echauffements : 1h le matin, 45 minutes l'AM
- Il est préconisé de doubler les séries de 400m NL et 800m NL sauf les deux meilleures séries

1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
400m NL 12 ans filles et garçons	200m 4N 12 ans filles et garçons
400m 4N 13 ans filles et garçons	800m NL 13 ans filles et garçons
Pause 15 minutes	Pause 15 minutes
50m NL filles et garçons	50m papillon filles et garçons
50m dos filles et garçons	50m brasse filles et garçons