



10<sup>ème</sup> édition

# wave cup

2015

14 et 15 Mars 2015

Piscine d'Allonnes





### **Samedi Matin**

Echauffement de 7h45 à 8h50

- 100 m 4 Nages poussines ⇒ Filles/Dames
- 200 m 4 Nages ⇒ Filles/Dames
- 100 m Brasse ⇒ Garçons/Messieurs

Pause 15minutes

- 100 m Dos ⇒ Filles/Dames
- 100 m Papillon ⇒ Garçons/Messieurs
- 200 m Nage libre ⇒ Filles/Dames

### **Samedi Apres Midi**

Echauffement de 14h15 à 15h20

**Relais 8 x 50 mixte (voir règlement)**

#### **Finales A par catégorie**

- 100 m 4 Nages poussines
- 200 m 4 Nages
- 100 m Brasse
- 100 m Dos
- 100 m Papillon
- 200 m Nage libre

## **DEMONSTRATION DE CAPOEIRA**

### **Dimanche Matin**

Echauffement de 7h45 à 8h50

- 100m 4 Nages poussins ⇒ Garçons/Messieur
- 200 m 4 Nages ⇒ Garçons/Messieur
- 100 m Brasse ⇒ Filles/Dames

Pause 15minutes

- 100 m Dos ⇒ Garçons/Messieurs
- 100 m Papillon ⇒ Filles/Dames
- 200 m Nage libre ⇒ Garçons/Messieurs

### **Dimanche Apres Midi**

Echauffement de 14h15 à 15h20

#### **Finales A par catégorie**

- 100 m 4 Nages poussins
- 200 m 4 Nages
- 100 m Brasse
- 100 m Dos
- 100 m Papillon
- 200 m Nage libre





## GRILLE DE TEMPS LIMITE D'ENGAGEMENT

TEMPS D'ENGAGEMENTS										
EPREUVES	POUSSINS		BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS SENIORS	
	FILLES	GARCONS	FILLES	GARCONS	FILLES	GARCONS	FILLES	GARCONS	FILLES	GARCONS
200m NL	4'20''00	4'20''00	3'30''00	3'25''00	3'10''00	3'00''00	2'55''00	2'45''00	2'50''00	2'40''00
100m PAP	2'30''00	2'30''00	2'05''00	2'00''00	1'55''00	1'50''00	1'50''00	1'45''00	1'45''00	1'40''00
100m DOS	2'15''00	2'15''00	2'00''00	1'55''00	1'50''00	1'45''00	1'45''00	1'40''00	1'40''00	1'30''00
100mBR	2'25''00	2'25''00	2'10''00	2'05''00	2'00''00	1'55''00	1'55''00	1'50''00	1'50''00	1'45''00
100m 4Nages	2'15''00	2'15''00								
200m 4Nages			3'45''00	3'35''00	3'30''00	3'20''00	3'15''00	3'05''00	3'10''00	3'00''00

### REGLEMENT

Tous les participants doivent être licenciés à la **FFN**.  
Les épreuves se dérouleront selon les règlements de la **FINA**.

2 engagements maximum par nageur et par réunion.  
Seul les Poussins et poussines sont autorisés à participer au 100m 4 nages.

Les épreuves se déroulent avec série le Matin et finale A par catégorie l'après-midi.

Catégorie : Poussins / Benjamins / Minimes / Cadets / Juniors-Séniors.

La JSA Natation se réserve le droit de limiter le nombre de participant.

Relais : 8 x 50 mixte (4 filles / 4 garçons) dont un ou une poussine et un ou une benjamine.

### RECOMPENSES

Cadeaux aux 3 premiers de chaque finale A par catégorie.

Coupe **WAVE CUP** aux 3 meilleurs relais.

### OFFICIELS

Chaque club ou sélection devra fournir un officiel minimum par réunion.

### DROITS D'ENGAGEMENTS

Droit d'engagement : 4,50 € par épreuve.

Forfait non déclaré : 5,00 € par épreuve.

Période d'engagements sur [extranat.fr](http://extranat.fr)

**Du 04 au 11 mars 2015 minuit.**





Pour toutes informations complémentaires :

JSA Natation  
Piscine municipale  
Complexe sportif Jean  
Launay  
Avenue du 19 mars 1962  
72700 Allonnes

Benoît de Rincquesen,  
Président JSA Natation  
Tel 06-79-20-55-17

Olivier Pezin,  
Entraîneur  
Tel 06-88-84-05-95

Tel : 02-43-23-24-90 (répondeur)

Mail : [jsa.natation@yahoo.fr](mailto:jsa.natation@yahoo.fr)

Règlement par chèque à l'ordre des **JSA Natation «wave Cup 2015**

A envoyer à :

Chez Mme Abyba MECHICHE  
15, rue de l'Echelette  
72550 COULANS-SUR-GEE

**Date limite d'engagement le 11 Mars 2015**

### **A PROXIMITE**

C.C. LECLERC MEDICIS  
Route de la Suze  
72700 Allonnes

BUFFALO GRILL

ALLONNES

ZAC du Vivier

Rue Blaise Pascal  
72700 Allonnes  
Tel : 02.43.88.25.14

**B and B Hotel :**

9 rue Ernest Sylvain Bollée  
72230 Arnage  
Tel : 02-43-21-25-25

**Campanile Hôtel restaurant :**

Rue de la Gèmerie  
72230 Arnage  
Tel : 02-43-21-81-21

**Cottage Hôtel :**

Rue de la Gèmerie  
72230 Arnage  
Tel : 02-43-21-25-25

### **Formule 1 :**

Plan d'eau de la Gèmerie  
72230 Arnage  
Tel : 0891 705 270

### **Hôtel Marmotte :**

2 Rue Ernest Sylvain Bollée  
72230 Arnage  
Tel : 02-43-83-52

