

SAISON : 2013/2014

INTER PLOUF N°1
SAMEDI 14 Décembre 2013 à GORRON
PISCINE (Bassin de 25 m – 4 couloirs)

ENGAGEMENTS

* Engagements via le fichier excel joint pour le Mercredi 11 décembre

CATEGORIES

Avenirs, Poussins ne possédant pas l'ENF3

Les relais peuvent être mixtes et inclure des poussins et avenirs

RECOMPENSES

Une médaille aux trois premiers relais filles, garçons et mixtes Avenirs, Poussins, Avenirs + Poussins

REGLEMENT

DEROULEMENT DE LA COMPETITION
Echauffement : 14h00 Compétition : 14h45
4 x 25 4 Nages N°1 PAUSE 4 x 25 4 Nages N°2 PAUSE 4 x 25 4 Nages N°3 PAUSE 4 x 25 4 Nages N°4