

**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 avenir

**RECOMPENSES**

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

**REGLEMENT**

| <b>DEROULEMENT DE LA COMPETITION</b>  |
|---|
| Echauffement : 14h00<br>Compétition : 14h45   |
| 4 x 25 4 Nages N°1<br>PAUSE<br>4 x 25 4 Nages N°2<br>PAUSE<br>4 x 25 4 Nages N°3<br>PAUSE<br>4 x 25 4 Nages N°4 |