

SAISON : 2013/2014

## MEETING DEPARTEMENTAL N°1

SAMEDI 11 et DIMANCHE 12 JANVIER 2014 à LAVAL  
Bassin de 25 m – 6 couloirs

### ENGAGEMENTS

Proposition sur [www.extranat.fr](http://www.extranat.fr) du Mercredi 1er Janvier au Mercredi 8 Janvier 2014

### CATEGORIES

MINIMES A SENIORS

LES BENJAMINS PARTICIPENT SUR LES NAGES EN ROUGE

LES POUSSINS POSSEDANT L'ENF3 sont autorisés à participer sur les épreuves suivantes : 100 4N, 200 4N, 400 NL, 50 Pap, 50 Dos, 50 Brasse, 50 NL

### REGLEMENT

DEROULEMENT DE LA COMPETITION	
SAMEDI APRES MIDI	DIMANCHE APRES MIDI
Echauffement : 14h00 Compétition : 15h00	Echauffement : 14h00 Compétition : 15h00
100 4N ENF3	
400 NL Messieurs	800 NL Messieurs
800 NL Dames	400 4N Dames
200 Brasse D / M	400 NL Dames
<b>PAUSE</b>	100 4N M / D
50 NL D / M	<b>PAUSE</b>
100 Dos D / M	200 Dos M / D
<b>PAUSE</b>	50 Papillon M / D
400 4N Messieurs	<b>PAUSE</b>
200 4N D / M	
50 Brasse D / M	100 Brasse M / D
<b>PAUSE</b>	200 Papillon M / D
100 Papillon D / M	<b>PAUSE</b>
200 NL D / M	100 NL M / D
	50 Dos M / D