

MASTERS PERFS HIVER

Dimanche 19 Janvier 2014 à Laval

PISCINE (Bassin de 25 m– 6 couloirs)

ENGAGEMENTS

Proposition sur www.extranat.fr du Mercredi 8 Janvier au Mercredi 15 Janvier 2014

CATEGORIES

C1 de 25 à 29** ans	C8 de 60 à 64 ans	(** nés en 89)
C2 de 30 à 34 ans	C9 de 65 à 69 ans	
C3 de 35 à 39 ans	C10 de 70 à 74 ans	
C4 de 40 à 44 ans	C11 de 75 à 79 ans	
C5 de 45 à 49 ans	C12 de 80 à 84 ans	
C6 de 50 à 54 ans	C13 de 85 à 89 ans	
C7 de 55 à 59 ans	C14 de 90 à 94 ans.	

OFFICIELS

2 Chronomètres par club minimum

DEROULEMENT DE LA COMPETITION	
Echauffement : 14h00	Compétition : 15h00
50 Dos D/M	
100 Brasse D/M	
200 NL D/M	
400 4Nages D/M	
PAUSE	
50 Brasse D/M	
100 NL D/M	
200 Papillon D/M	
400 NL D/M	
PAUSE	
50 NL D/M	
100 Papillon D/M	
200 Dos D/M	
200 4N D/M	
PAUSE	
50 Papillon D/M	
100 Dos D/M	
200 Brasse D/M	
100 4 Nages D/M	
800 NL D/M	
1500 NL D/M	