

SAISON : 2013/2014

## COUPES INTERCLUBS BENJAMINS, MINIMES

Dimanche 9 Février 2014 à MAYENNE

Bassin de 25 m – 4 couloirs

### ENGAGEMENTS

Proposition sur [www.extranat.fr](http://www.extranat.fr) du Mercredi 29 Janvier au Mercredi 5 Février 2014

### CATEGORIES

Benjamins

### REGLEMENT

Voir règlement régional

DEROULEMENT DE LA COMPETITION			
Echauffement : 8h30 Compétition : 9h45		Echauffement : 13h30 Compétition : 14h45	
100 Papillon D/M	Benjamins	100 Brasse D/M	Benjamins
100 Brasse D/M	Minimes	100 Papillon D/M	Minimes
<b>PAUSE</b>		<b>PAUSE</b>	
100 Dos D/M	Benjamins	100 NL D/M	Benjamins
100 NL D/M	Minimes	100 Dos D/M	Minimes
Nages des remplaçants (50m)		Nages des remplaçants (100m 4N)	
<b>PAUSE</b>		<b>PAUSE</b>	
4 x 200 NL D/M	Benjamins	4x (100 4N) D/M	Benjamins
4x (100 4N) D/M	Minimes	4 x 200 NL D/M	Minimes