

**SAISON : 2013/2014**

**INTER PLOUF N°2**  
**SAMEDI 22 Mars 2014 à GORRON**  
**PISCINE (Bassin de 25 m – 4 couloirs)**

**ENGAGEMENTS**

\* Engagements via le fichier excel joint pour le Mercredi 19 mars

**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