

SAISON : 2014/2015

INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX TOUTES CATEGORIES

MARDI 11 NOVEMBRE 2014 à MAYENNE

Bassin de 25 m – 4 couloirs

ENGAGEMENTS

Proposition sur www.extranat.fr du Samedi 1er au Samedi 8 novembre 2014

CATEGORIES

Toutes Catégories (Poussins titulaires du Pass Compétition)

REGLEMENT

Voir Spécial Règlement Page 129

DEROULEMENT DE LA COMPETITION	
DIMANCHE MATIN	DIMANCHE APRES MIDI
Echauffement : 8h00 Compétition : 8h45	Echauffement : 13h15 Compétition : 14h15
10 x 50 Nage Libre D/M 50m NL des Remplaçants PAUSE	4 x 200 NL D/M 100m au choix Remplaçants PAUSE
100 Dos Dames	200 Dos Dames
200 Dos Messieurs	100 Dos Messieurs
100 Brasse Dames	200 Brasse Dames
200 Brasse Messieurs	100 Brasse Messieurs
100 Nage Libre Dames	400 Nage Libre Dames
400 Nage Libre Messieurs	100 Nage Libre Messieurs
100 Papillon Dames	200 Papillon Dames
200 Papillon Messieurs	100 Papillon Messieurs
100 4 Nages Dames	200 4 Nages Dames
200 4 Nages Messieurs	100 4 Nages Messieurs
PAUSE	PAUSE
4 x 100 NL D/M	4 x 100 4 Nages D/M