

DEPARTEMENTAUX D'HIVER DES MAITRES

DIMANCHE 16 NOVEMBRE 2014 A LAVAL

PISCINE LAVAL (Bassin de 25 m – 6 couloirs)

ENGAGEMENTS

* Engagements Extranat du mercredi 5 au mercredi 12 Novembre 2014

CATEGORIES

C1 de 25** à 29 ans	C8 de 60 à 64 ans	(** nés en 1989)
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.	

RELAIS : R1R2 (159 ans et -) R3 (160 ans à 199 ans) R4 (200 ans et +)
Relais 4 Hommes, 4 Femmes et mixtes (2H, 2F) dans chaque catégorie

RECOMPENSES

Voir règlement régional

OFFICIELS

2 Chronomètres par club minimum

PROGRAMME

Echauffement : 14h00	Compétition : 15h00
400 NL D/M 100 Brasse D/M 50 Dos D/M 100 4Nages D/M PAUSE 10 Minutes 200 NL D/M 100 Papillon D/M 50 Brasse D/M 100 NL D/M PAUSE 5 Minutes 4 x 50 4N D/M 4 x 50 4N Mixte 2H-2F PAUSE 10 Minutes 200 4Nages D/M 50 Papillon D/M 100 Dos D/M 50 NL D/M 400 4Nages D/M PAUSE 10 Minutes 4 x 50 NL D/M 4 x 50 NL Mixte 2H-2F	