

**SAISON : 2014/2015**

**INTER PLOUF N°1**  
**DIMANCHE 14 Décembre 2014 à LAVAL**  
**PISCINE (Bassin de 25 m – 6 couloirs)**

**ENGAGEMENTS**

\* Engagements via fichier excel pour le Mercredi 10 décembre

**CATEGORIES**

Avenirs, Poussins ne possédant pas l'ENF3. Il est souhaitable qu'ils possèdent le Sauv'Nage  
Les relais peuvent être mixtes et inclure des poussins et avenir

**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