

SAISON : 2013/2014

INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX TOUTES CATEGORIES DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2013 à CRAON Bassin de 25 m – 4 couloirs

ENGAGEMENTS

Proposition sur www.extranat.fr du Mercredi 30 octobre au Mercredi 6 novembre

TARIF

15€ Par équipe

CATEGORIES

Toutes Catégories (Poussins titulaires du Pass Compétition)

REGLEMENT

Voir règlement régional

DEROULEMENT DE LA COMPETITION			
DIMANCHE MATIN		DIMANCHE APRES MIDI	
Echauffement : 8h00 Compétition : 8h45		Echauffement : 14h00 Compétition : 14h45	
10 x 50 Nage Libre	D/M	4 x 200 NL	D/M
PAUSE		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