

SAISON : 2014/2015

INTERCLUBS POUSSINS, BENJAMINS, MINIMES

Dimanche 25 Janvier 2015 à CRAON

Bassin de 25 m – 4 couloirs

ENGAGEMENTS

Proposition sur www.extranat.fr du Mercredi 14 Janvier au Mercredi 21 Janvier 2015

CATEGORIES

Poussins, Benjamins, Minimes

REGLEMENT

Voir règlement régional

DEROULEMENT DE LA COMPETITION			
Echauffement : 8h30 Compétition : 9h30		Echauffement : 13h30 Compétition : 14h30	
4x 200 NL D/M	Benjamins	4x 100 4N Ind. D/M	Benjamins
4x 200 NL D/M	Minimes	4x 100 4N Ind. D/M	Minimes
4 x 50 Papillon D/M	Poussins	4 x 50 Brasse D/M	Poussins
PAUSE		PAUSE	
100 NL D/M	Benjamins	100 Brasse D/M	Benjamins
100 NL D/M	Minimes	100 Brasse D/M	Minimes
Nages des remplaçants (100 Pap ou 100 Brasse)		Nages des remplaçants (100 Dos ou 100 NL)	
PAUSE		PAUSE	
100 Dos D/M	Benjamins	100 Papillon D/M	Benjamins
100 Dos D/M	Minimes	100 Papillon D/M	Minimes
4 x 50 4N D/M	Poussins	4 x 50 NL D/M	Poussins