

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL HIVER DES MAITRES

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2013 A LAVAL

Bassin de 25 m – 6 couloirs

ENGAGEMENTS

Proposition sur www.extranat.fr du Mercredi 6 novembre au Mercredi 13 Novembre

TARIF

Epreuves individuelles : 2,30€

Relais : 3,50€

CATEGORIES

C1 de 25 à 29** ans C8 de 60 à 64 ans (** nés en 89)
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 Chronométrateurs par club minimum

DEROULEMENT DE LA COMPETITION	
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	