

SAISON : 2014/2015

**INTER PLOUF N°2**  
**DIMANCHE 15 MARS 2015 à Château Gontier**  
**PISCINE (Bassin de 25 m – 6 couloirs)**

**ENGAGEMENTS**

\* Engagements via fichier excel joint pour le Mercredi 11 mars

**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**

<b>DEROULEMENT DE LA COMPETITION</b>
Echauffement : 13h30 Compétition : 14h30
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