



## COMITE DE L'ORNE

Interclubs Départementaux Benjamins - 2ème Plot						
Date : 30/01/2016			Lieu : MORTAGNE		Bassin : 25 m - 4 couloirs	
DATE LIMITE D'ENGAGEMENTS :			ExtratNat : 26/01/2016		Tarif : Equipe : 20 €	
HORAIRES			PROGRAMME		Règlement	
Date	Echauff.	Début	Epreuves et ordre		<p><u>Equipe composée de 4 nageurs</u></p> <p>* Chaque nageur doit participer à 2 épreuves individuelles ainsi qu'aux 2 relais</p> <p>* Course des remplaçants</p> <p><u>Récompenses</u></p> <p><u>les 3 premières équipes</u></p> <p>* Chaque club participant doit fournir des officiels</p>	
1° réunion	9 h	10 h	100 Pap filles/garçons 100 Dos filles/garçons			
			Pause 15'			
			4 x 200 NL filles/garçons			
2° réunion	14 h	14 h 45	100 Brasse filles/garçons 100 NL filles/garçons			
			Pause 15'			
			4 x (100 4 N) filles/garçons		Possibilité de modification avant mercredi minuit	