



COMITE DE L'ORNE

Interclubs Départementaux Toutes Catégories					
Date : 11/11/2016			Lieu : MORTAGNE		Bassin : 25 m - 4 couloirs
DATE LIMITE D'ENGAGEMENTS :			ExtratNat : 08/11/2016		Tarif : Equipe : 25 €
HORAIRES			PROGRAMME		Règlement
Date	Echauff.	Début	Epreuves et ordre		<p><u>Equipe composée de 10 nageurs</u></p> <p>* Chaque nageur doit participer à une épreuve individuelle ainsi qu'au relais 10x50 NL</p> <p>* Le nb de relais par nageur n'est pas limité</p> <p>* Toute modification doit se faire au plus tard 15' avant le relais dames 10x50 nl.</p> <p>* Lorsque les nageurs du 10x50 nl ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.</p> <p>* Les relais de l'après-midi peuvent être modifiés 15' avant le début des épreuves de l'après-midi</p> <p>* Les remplaçants nageront pendant la pause de l'après-midi</p> <p>* La règle de 2 départs s'applique</p> <p><u>Récompenses</u></p> <p>Les 3 premières équipes</p> <p>-</p> <p>* Chaque club participant doit fournir des officiels</p>
1° réunion	8 h 30	9 h 30	10 x 50 NL Dames 10 x 50 NL Messieurs 100 Dos Dames 200 Dos Messieurs 100 Brasse Dames 200 Brasse Messieurs 100 NL Dames 400 NL Messieurs 100 Pap Dames 200 Pap Messieurs 100 4 N Dames 200 4 N Messieurs		
			<i>Pause 15'</i>		
			4 x 100 NL Dames 4 x 100 NL Messieurs		
2° réunion	14 h	14 h 45	4 x 200 NL Dames 4 x 200 NL Messieurs 200 Dos Dames 100 Dos Messieurs 200 Brasse Dames 100 Brasse Messieurs 400 NL Dames 100 NL Messieurs 200 Pap Dames 100 Pap Messieurs 200 4 N Dames 100 4 N Messieurs		
			<i>Pause 15'</i>		
			4 x 100 4 N Dames 4 x 100 4 N Messieurs		