



## COMITE DE L'ORNE DE NATATION

<b>INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES</b>				
<b>06/11/11</b>		<b>Lieu : Mortagne</b>		<b>Bassin : 25 m - 4 couloirs</b>
<b><u>DATE LIMITE D'ENGAGEMENTS :</u></b>				
<b>28/10/2011</b>				
<b>HORAIRES</b>			<b>PROGRAMME</b>	
Date	Echauff.	Compétit.	Epreuves et ordre	Remarques
<b>06/11/2011</b>	<b>9h</b>	<b>10h00</b>	10 x 100 NL D 10 x 100 NL M 400 NL D 100 DOS M 200 DOS D 1500 NL M 50 NL D 100 BRASSE M 200 BRASSE D 100 NL M 200 NL D 100 PAP M 200 PAP D 200 4N M 400 4N D	<p><b><u>La règle de 2 départs s'applique</u></b></p> <p>Chaque équipe sera composée de 10 nageurs. 3 nageurs doublent 2 épreuves.</p>
	<b>14h</b>	<b>14h45</b>	400 NL M 100 DOS D 200 DOS M 800 NL D 50 NL M 100 BRASSE D 200 BRASSE M 100 NL D 200 NL M 100 PAP D 200 PAP M 200 4 NAGES D 400 4 NAGES M <b>Pause "15"</b> 4 x 100 4N D 4 x 100 4N M	

