

COMITE DE L'ORNE DE NATATION

INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES				
15/11/2009		Lieu : ALENCON		<i>Bassin : 25 m - 4 couloirs</i>
<u>DATE LIMITE D'ENGAGEMENTS :</u>				
<i>Informatique : J. BOURGAULT</i>			03/11/2009	
Organisation				
<u>HORAIRES</u>			<u>PROGRAMME</u>	
<i>Date</i>	<i>Echauff.</i>	<i>Compétit.</i>	<i>Epreuves et ordre</i>	<i>Remarques</i>
15/11/2009	9h	9h45	10 x 100 NL D	<p>Chaque équipe sera composée de 10 nageurs. 3 nageurs devant participer à : 2 épreuves individuelles et aux 2 relais : 4x100 4 nages et 10x100 nl.</p> <p>La cotation des relais est doublée.</p>
			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	
	13h30	14h	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	
			4 x 100 4N D	
			4 x 100 4N M	