



COMITE DE L'ORNE DE NATATION

NATATHLON " 1ère Etape "				
CRITERIUM " 1 "				
22/01/2012		Lieu : Flers		Bassin : 25 m - 6 couloirs
DATE LIMITE D'ENGAGEMENTS : 13/01/2012				
HORAIRES			PROGRAMME	
Date	Echauff.	Compétit.	Epreuves et ordre	Remarques
22/01/2011	9h	10h00	800 NL D Benj. 400 NL D/M 50 Brasse D/M 100 Pap D/M 50 Pap M/D Benj. 50 Dos D/M 100 Brasse D/M 100 NL M/D Benj. 50 Pap D/M 200 Dos D/M 400 4 N	NATATHLON : <u>Benjamins - Benjamines : 12 - 13 ans</u> <u>2000 - 1999</u> Les Benjamins seront engagés que sur les épreuves du Natathlon : <u>3 épreuves par étape</u> Les séries des 800 NL peuvent être doublées.
	14h	14h45	800 NL M Benj. 50 NL D/M 50 Dos D/M Benj. 100 Dos D/M 50 Brasse D/M Benj. 200 Brasse D/M 200 4N D/M 400 4N D Benj. 100 NL D/M 200 Pap D/M 200 NL D/M 4 x 50 NL D/M	CRITERIUM : <u>Uniquement les nageurs de niveau départemental.</u> <u>Epreuves :</u> <u>Challenge Spé :</u> 50-100-200 NL/Dos/Brasse/Pap <u>Challenge 100 :</u> NL/Dos//Brasse/Pap/200 4N <u>Challenge Longue Distance :</u> 400 NL/800 NL/400 4N Aucun rajout après l' envoi des engagements