

Dimanche 29 Mars 2020

**COUPE DE NORMANDIE
DES « DEPARTEMENTS »**

COUTANCES

Bassin : 25 m x 5 Couloirs
Compétition d'animation

Catégories

... **AVENIRS** (2010 et après pour les Filles)
(2009 et après pour les Garçons)

Modalités d'accès

... 2 équipes (équipe composée de **8 nageurs maximum**) par sexe
et **par département**
... L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme
... **Combinaison Interdite**, seul le maillot de bain est autorisé.
Le sens de cette mesure est pédagogique

Engagements

... Sur **EXTRANAT** jusqu'au **Lundi 23 Mars 2020** (avant minuit)

... **30 € par équipe**

... Règlement à envoyer à la Ligue de Normandie Natation (péricentre 4 - 147 rue de la Délivrande 14000 CAEN)

EPREUVES

Epreuves	DAMES et MESSIEURS	Modalités
	NL : 100, 200	
	Papillon : 50	
	Brasse : 50, 100	
	Dos : 50, 100	
	4 N : 100	
	4 x 50 4N (2 équipes par équipe), 8 x 50 NL	

RECOMPENSES

... Classements à l'addition des 8 épreuves individuelles et des 3 relais
... 3 premières équipes filles et Garçons

PROGRAMME

Dimanche 29 Mars 2020

		Ouverture des portes	13 h 30
		Début des épreuves	14 h 15
APRES - MIDI		8 x 50 NL	
		PAUSE	
		50 Papillon	
		50 Dos	
		50 Brasse	
		200 NL	
		100 4N	
		100 Dos	
		100 Brasse	
		100 NL	
		PAUSE	
		4 x 50 4N	