

Dimanche 26 Mai 2019

CHAMPIONNATS DE NORMANDIE INTERCLUBS « Avenirs »

ARGENTAN
Bassin : 25 m x 6 Couloirs
Compétition d'animation

Catégories

Modalités d'accès

- Une équipe est composée uniquement de **4 Nageurs** (2 épreuves individuelles par nageur)
Un nageur doit impérativement participer au 100 4N et un 50 de spé ainsi qu'aux relais
- Constitution des équipes sur bordereau excel à envoyer pour le 3 Mai 2019 à secretariat@ffnormandie.com
- Parution des équipes qualifiées le 10 mai 2019
- Performances à réaliser obligatoirement (base extranat) à partir du 16 septembre 2018**
- Tous les 50m de spé doivent être nagés une fois.
- Toutes les équipes engagées doivent être complètes (quatre nageurs participant aux épreuves individuelles ainsi qu'aux relais).

Engagements

Sur **EXTRANAT** jusqu'au **21 Mai 2019**

30 € par équipe

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

EPREUVES

Epreuves	<u>DAMES et MESSIEURS</u>	Modalités	Classement au temps
	100 4 N		
	50 papillon, 50 Dos, 50 Brasse, 50 NL		
	4 x 50 NL / 4 x 50 4N		

RECOMPENSES

3 premières équipes Dames et Messieurs
Voir coupe du Futur (projet)

PROGRAMME

Dimanche 26 Mai 2019

Ouverture des portes		8 h 00	Ouverture des portes		14 h 00
Début des épreuves		9 h 00	Début des épreuves		15 h 00
MATIN		100 4N Avenirs	APRES - MIDI		4x50 4N Avenirs
		100 Papillon Jeunes			4 x 100 4 Nages Jeunes
		100 Dos Jeunes			4x50 NL Avenirs
		50 Pap Avenirs			4 x 200 NL Jeunes
		50 Dos Avenirs			
		50 Brasse Avenirs			
		50 NL Avenirs			
		100 Brasse Jeunes			
	100 NL Jeunes				