

Interclubs Toutes Catégories – POULE A

Samedi 16 Novembre et Dimanche 17 Novembre 2024		
Piscine	GEORGES VALLEREY	Bassin : 25m
Samedi Après-midi	<u>Ouverture des portes</u> : 13h00	<u>Premier départ</u> : 14h30
Dimanche Matin	<u>Ouverture des portes</u> : 08h00	<u>Premier départ</u> : 09h30
Engagements	Date limite : Voir LIF	Extranat
Equipe	Club	
Programme	10 épreuves individuelles + 3 relais	
Référence	Départementale	
Catégories d'âge	Toutes Catégories	
Règlement	Voir règlement LIF	

Programme	
Samedi Après-midi	Dimanche Matin
10 x 50m Nage Libre - Dames	4 x 200m Nage Libre - Messieurs
10 x 50m Nage Libre - Messieurs	Pause 5 min
<i>Course des remplaçants</i>	200m Dos - Dames
100m Dos - Dames	100m Dos - Messieurs
200m Dos - Messieurs	200m Brasse - Dames
100m Brasse - Dames	100m Brasse - Messieurs
200m Brasse - Messieurs	400m Nage Libre - Dames
100m Nage Libre - Dames	100m Nage Libre - Messieurs
400m Nage Libre - Messieurs	200m Papillon - Dames
100m Papillon - Dames	100m Papillon - Messieurs
200m Papillon - Messieurs	200m 4 Nages - Dames
100m 4 Nages - Dames	100m 4 Nages - Messieurs
200m 4 Nages - Messieurs	Pause 15 min
Pause 15 min	4 x 100m 4 Nages - Dames
4 x 200m Nage Libre - Dames	4 x 100m 4 Nages - Messieurs