

# 1<sup>er</sup> Interclub Avenirs

Dimanche 09 décembre 2012		
Piscine	Roger LE GALL	Bassin: 25 m
Horaires	Ouverture des portes: 13h00	Premier départ: 13h45
Engagements	Date limite <b>vendredi 30 Novembre 2012</b>	Extranat
Catégories d'âge	Avenirs	
Forfait	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 min avant le 1<sup>er</sup> départ,</li><li>• Passé ce délai, le forfait sera considéré comme non déclaré.</li></ul>	
Règlement	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipe mixte de 4 nageurs (au moins 1 fille ou 1 garçon par équipe)</li><li>• Tirage au sort pour le relais 2 nages le jour de la compétition</li><li>• Classement à la place</li><li>• 2 épreuves individuelles et relais par nageur<ul style="list-style-type: none"><li>o un 50m nage libre et un 25 m papillon ou dos ou brasse ou crawl</li><li>o Un relais 2 nages</li></ul></li></ul>	
Récompense	<ul style="list-style-type: none"><li>• Médailles aux 3 premières équipes</li></ul>	

## PROGRAMME

50 m nage libre
<b>Entracte 10 min</b>
25m papillon
25m dos
25 m brasse
25m crawl
<b>Entracte 10 min</b>
4x50m 2 nages
<b>Remise des récompenses</b>