

INTERCLUBS REGIONAUX Toutes catégories		Nb de réunion : 2 Cat : Toutes Code : Extranat Tarif : 40 € / équipe
DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2013		
<u>Lieu :</u> BASTIA	<u>Organisateur :</u> ASPTT Bastia	
<u>Engagements :</u> Sur Extranat avant Mardi 05 Novembre 2013 à minuit.		
<u>Nageurs concernés :</u> Tous les nageurs de club titulaires du Pass'compétition		
<u>Remarques :</u> Voir règlement fédéral page 117 à 119 de l'Annuel Rèlements		
<u>PROGRAMME :</u> MATIN Echauffement à 9h, début des épreuves à 10h Relais 10 x 50 Nage Libre D et M 100 Dos D – 200 Dos M 100 Brasse D – 200 Brasse M 100 Nage Libre D – 400 Nage Libre M 100 Papillon D – 200 Papillon M 100 4 Nages D – 200 4 Nages M <i>Pause 15 minutes</i> Relais 4 x 100 Nage Libre D et M APRES MIDI Echauffement à 13h30, début des épreuves à 14h30 Relais 4 x 200 Nage Libre D et M 200 Dos D – 100 Dos M 200 Brasse D – 100 Brasse M 400 Nage Libre D – 100 Nage Libre M 200 Papillon D – 100 Papillon M 200 4 Nages D – 100 4 Nages M <i>Pause 15 minutes</i> Relais 4 x 100 4 Nages D et M		
Règlement au plus tard le matin de la compétition impérativement		