



DIMANCHE 12 DÉCEMBRE 2010

2^e EDITION DU MEETING DE NATATION PAR EQUIPE

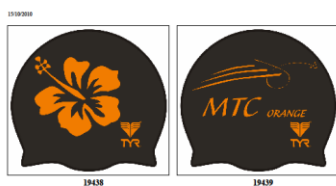
En décembre, les Triathlètes se jettent à l'eau
(et sans combi' !!)



Programme :

- + 16h00 à 16h30 : Accueil des participants et échauffement libre
- + 16h40 : Début du Meeting
 - **1^{ère} épreuve** : 200m 4N en Relais (50m Dos + 50m Pap + 50m Brasse + 50m crawl)
Chaque nageur de l'équipe réalise un 50m, départ plongé pour tous sauf le 50m Dos
 - **2^e épreuve** : 400m crawl en Equipe
Chaque équipe réalise entièrement et ensemble la distance ; le chrono s'arrête lorsque le 4^e touche le mur.
 - **3^e épreuve** : 4x100m battement planche palmes en Relais
Chaque nageur réalise 100m. Le Relais est passé avec la planche. Départ dans l'eau pour chaque relayeur.
 - **4^e épreuve** : 200m crawl T-shirt avec obstacles en Equipe
Chaque équipe réalise entièrement et ensemble la distance ; le chrono s'arrête lorsque le 4^e touche le mur. L'obstacle à franchir est un cerceau immergé et placé au milieu du 25m (à franchir 8 fois). Le T-shirt est le votre et doit être avec manches et descendant au dessous du nombril !
- + 18h30 : Fin du Meeting. Apéro **offert par le Club.**

TOTAL : 750m chacun



Le bonnet du Club pour la saison 2010-2011 **offert à chaque participant.**

Un seul classement sera établi. Il sera obtenu par l'addition des chronos réalisés sur chacune des épreuves.

INSCRIPTION

(à retourner à Gwen avant le 1^{er} Décembre. Gratuit. Pas d'inscription sur place)

NOM DE L'EQUIPE :

Les Nageurs :

NOM :	Prénom :
NOM :	Prénom :
NOM :	Prénom :
NOM :	Prénom :

Ouvert aux licenciés et adhérents du Club (de Benjamin2 à Vétéran7).

Aussi ouvert aux anciens du Club !!!

Pas d'inscription sur place.