

DIMANCHE 06 DÉCEMBRE 2010

MEETING DE NATATION PAR EQUIPE



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

Programme :

✚ **16h15-16h30 : Accueil des concurrents et échauffement libre,**

✚ **16h40 : Début du Meeting :**

➤ **1^{ère} épreuve : 200 4N en relais**

(50m pap + 50m dos + 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 équipe**

Chaque équipe réalise entièrement ensemble la distance ; le chrono démarre au départ du 1^{er} et s'arrête lorsque le 4^e touche le mur.

➤ **3^e épreuve : 4x100m battement planche palmes en Relais**

Chaque nageur réalise 100m.

➤ **4^e épreuve : 200m Crawl Plaque T-shirt en équipe**

Chaque équipe réalise entièrement ensemble la distance; le chrono démarre au départ du 1^{er} et s'arrête lorsque le 4^e touche le mur.

✚ **18h30 : Fin**

TOTAL : 750m chacun...

Un seul classement sera établi.

Il sera obtenu par l'addition des chronos de chaque épreuve.

INSCRIPTION

(à retourner à Gwen avant le 1^{er} Décembre)

NOM DE L'EQUIPE : **Les Nageurs :**

NOM : Prénom :

NOM : Prénom :

NOM : Prénom :

NOM : Prénom :

Réservé uniquement aux licenciés et adhérents du Club (de Minime à Vétéran). Pas d'inscription sur place.