

Coupe Interclubs Benjamins 1 ° Plot

Samedi 19 Octobre 2013 à MIMIZAN

- EPREUVES : 100X4N - Relais 4x50NL/4X50Brasse/4x50Papillon/ 4x50Dos (prise de relais dans l'eau)
- Les épreuves seront nagées classement au temps.
- Un nageur doit participer impérativement au 100x4N ainsi qu'aux relais.
- Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si toutes les précédentes sont complètes (4 nageurs)
- Chaque équipe sera composée de 4 nageurs. Toutefois et hors classement, des équipes mixtes ou entre plusieurs clubs pourront être engagées.
- Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes.
- Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves du jour.
- **Modalités d'engagements via la gestion extranat.fr**
- Seules les équipes complètes sont comptabilisées pour un classement général. Les points des relais ne sont pas doublés

Programme - matinée		Programme après midi	
RV : 09h00	Début : 09h45	RV : 13h45	Début : 14h15
1 - 4x50m Dos Dames		6 - 4x50m Brasse Dames	
2 - 4x50m Dos Messieurs		7 - 4x50m Brasse Messieurs	
3 - Courses des remplaçants		8 - 4x50m Papillon Dames	
4 - 100m x4N Dames		9 - 4x50m Papillon Messieurs	
5 - 100m x4N Messieurs		10 - Courses des remplaçantes	
		11 - 4x50m NL Dames	
		12 - 4x50m NL Messieurs	