

1° Plot du Natathlon

Samedi 08 Mars 2014 à MIMIZAN

- CATEGORIES : BENJAMINS
- RENDEZ VOUS : 09H00 début des épreuves 09h45 □□13H45 début des épreuves 14H15
- EPREUVES : Benjamins 1ere année 50NL- 400NL- 50 Dos - 50 Brasse - 50 Papillon - 200x4N
- Benjamins 2ème année 50NL- 800NL- 50 Dos - 50 Brasse - 50 Papillon - 400x4N
- Les épreuves seront nagées classement au temps.
- Les premières séries de 800m et 400m seront doublées si nécessaire.
- A chacune des trois étapes un nageur ne peut disputer que trois épreuves du programme
- Pour être classé, un nageur devra avoir participé à toutes les épreuves. Un nageur disqualifié peut être classé contrairement à un abandon.
- A l'issue de la période qualificative, il sera effectué un classement national des nageurs du Natathlon 2013, à l'addition de l'ensemble des meilleures cotations des six épreuves nagées au cours des trois plots du Natathlon, qui sera diffusé sur le site fédéral.
- **Modalités d'engagements via la gestion extranat.fr**

Programme de la matinée		Programme de l'après midi	
RV: 09h00	Début : 09h45	RV : 13h45	Début : 14h15
400 NL Dames Benj 1 - 12 ans		400 NL Messieurs Benj 1 - 12 ans	
800 NL Dames Benj 2 - 13 ans		800 NL Messieurs Benj 2 - 13 ans	
50m Papillon Messieurs Benj 1/2		50m Dos Dames Benj 1/2	
50m Papillon Dames Benj 1/2		50m Dos Messieurs Benj 1/2	
50m Nage Libre Messieurs Benj 1/2		50m Brasse Dames Benj 1/2	
50m Nage Libre Dames Benj 1/2		50m Brasse Messieurs Benj 1/2	
200mx4N Messieurs Benj 1 - 12 ans		200mx4N Dames Benj 1 - 12 ans	
400mx4N Messieurs Benj 2 - 13 ans		400mx4N Dames Benj 2 - 13ans	