

JOURNEE REGIONALE BENJAMINS « POULE

SUD » Dimanche 16 Décembre à

MOURENX

- RENDEZ VOUS : 08H45 et 13h45 Début des épreuves : 09h45 et 14h15
- ORGANISATION : CD 64 INFORMATIQUE: CD 64 JUGE ARBITRE : 64/40
- Compétition par équipes de 4 nageurs ouverte à tous les benjamins.
- 2 épreuves individuelles: - 100NL et 100x4N pour les benjamins 1 / - 100NL et 200X4N pour les benjamins 2
- 2 épreuves de relais 4 nages: - 4x25 4N avec tirage au sort des nages / - 4x50 4N
- Il sera possible d'engager des nageurs individuels en plus des équipes
- Des équipes mixtes peuvent être engagées en plus des équipes filles et/ou garçons
- Pour permettre à tous de participer aux épreuves de relais il sera possible de constituer des équipes avec des nageurs de plusieurs clubs, ben entendu sans classement.
- Les classements seront établis par addition des points à la table de cotation.
- 1 classement individuel combiné 100NL et 100X4N et 100NL et 200X4N
- 1 classement par équipe par addition de toutes les épreuves (Filles/ Garçons/mixtes)
- Les équipes de relais seront engagées via la gestion extranat.

- Les nageurs du 4X25 4N tireront leur nage au sort à la chambre d'appel. (4 feuillets avec l'inscription des nages, Dos, Brasse etc.. au format A8 seront à leur disposition) Les temps des relayeurs ne seront pas saisis, seul le temps final sera enregistré.
- Modalités d'engagements via la gestion extranat.fr au plus tard le 12 novembre minuit

| Programme - matinée | | Programme après midi | |
|-------------------------------|--------------|------------------------|--------------|
| OP: 08h45 | 1°Dép.:09h30 | OP: 13h45 | 1°Dép.:14h15 |
| 1 - 100m x4N Dames BENJ 1 | | 7- 100m NL Dames | |
| 2 - 200m x4N Dames BENJ 2 | | 8 - 100m NL Messieurs | |
| 3 - 100m x4N Messieurs BENJ 1 | | PAUSE | |
| 4 - 200m x4N Messieurs BENJ 2 | | 9 - 4x50 4 N Dames | |
| PAUSE | | 10 -4x50 4 N Messieurs | |
| 5 - 4x25 4N Dames | | | |
| 6 - 4x25 4N Messieurs | | | |