

PROGRAMME REGIONAL

Le règlement fédéral stipule que pour se qualifier pour le meeting national interclubs du mois de janvier, les équipes doivent passer obligatoirement par les interclubs régionaux. Seuls les points obtenus lors de cette rencontre permettront d'établir un classement qualificatif pour ce meeting. Pour ce faire deux rencontres se dérouleront simultanément afin de permettre aux équipes de moins dix nageurs de pouvoir nager

MEETING REGIONAL INTERCLUBS DES MAITRES

NÎMES (Pablo Neruda)

Samedi 10 décembre 11

Règlement : Equipes mixtes ou non de 4 à 6 nageurs.

Possibilité de doubler une épreuve individuelle.

6 épreuves doivent être nagées en individuel, plus les relais.

Chaque nageur doit nager obligatoirement une épreuve individuelle.

Plusieurs équipes (de 4 à 6 nageurs) autorisées par club

Chaque club est prié de fournir 1 officiel

Engagements : **EXTRANAT POCKET (compétitions locales)** envoi des engagements avec la composition des relais sous excel pour le **2 décembre** par mail à

dominique.train@orange.fr

(Le logiciel fédéral ne gère pas, pour le moment, les IC Maîtres)

Echauffement : 17h00

Début de la réunion : 17h45

4x50 NL

50 PAP

200 NL

50 DOS

50 BR

100 4N

50 NL

4x50 4N

CHAMPIONNAT REGIONAL INTERCLUBS DES MAITRES

NÎMES (Pablo Neruda)

Samedi 10 décembre 11

Engagements : **EXTRANAT POCKET (compétitions locales)** envoi des engagements avec la composition des relais sous excel pour le **2 décembre** par mail à

dominique.train@orange.fr

(Le logiciel fédéral ne gère pas, pour le moment, les IC Maîtres)

Equipes mixtes de 10 nageurs

Echauffement : 17h00

Début de la réunion : 17h45

4 x 50 m 4 nages

400 m nage libre

100 m papillon

50 dos

100 m brasse

50 m nage libre

50 m papillon

100 m dos

50 m brasse

100 m nage libre

200 m 4 nages

10 x 50 m nage libre