
 COMITE DEPARTEMENTAL DE NATATION LOIRE-ATLANTIQUE			
Pré-Saison JUNIORS/SENIORS 44			
Compétition réservé: JUNIORS et SENIORS	44150 ANCENIS Centre aquatique 184 rue Pierre de Coubertin		Piscine: 25 m x 6 couloirs
Dimanche 21 octobre 2018			
Proposition sur www.extranat.fr : du Lundi 08/10/18 au lundi 15/10/18 à 23h59		Tarif : 3,50€ par engagement	Programme Animation
Département: Qualificative	Région: Qualificative	Interrégion: Animation	Nationale: Animation
 <p>ATTENTION !!!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si les bons de commande ne sont pas validés sur EXTRANAT avant la fermeture, ce référer au règlement du CN44, - Si le club n'a pas engagé sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte 			

Règlements :

- Prise en compte des performances réalisées pendant la saison J-1 ET ou depuis la saison en cours, Pas de grille,
- Le comité se réserve le droit de limiter le nombre de séries dans les épreuves et d'en doubler,
- Les nageurs pourront s'engager dans 4 épreuves maximum

Récompenses :

- Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie (J1-J2 / J3-J4 / SENIORS), classement à la meilleure performance à la table FFN,

Officiels :

- Rappel : 1 officiel de 3 à 5 nageurs, 2 officiels de 6 à 10 nageurs et 3 au dessus de 10 nageurs, 4 au dessus de 20 nageurs

PROGRAMME:

Ouverture des portes
Début des épreuves

	Matin	Après-midi
	8 H	13 H45
	9 H	14 H 45
200 m 4 N	D	200 4 nages M
50 brasse	M	50 brasse D
50 dos	D	50 dos M
800 m NL	D/ M	1500 libre D/ M
Entracte 5 minutes		Entracte 5 minutes
50 papillon	M	50 papillon D
50 libre	D	50 libre M
200 brasse	M	200 brasse D
200 dos	D	200 dos M
200 libre	M	200 libre D
400 m 4 N	D/ M	200 m Papillon M/D
Entracte 5 minutes		Entracte 5 minutes
100 dos	D	100 dos M
100 brasse	M	100 brasse D
100 libre	D	100 libre M
100 papillon	M	100 papillon D
400 libre	D	400 libre M