

SR.COLMAR

NATATION . WATERPOLO . SYNCHRO



DIMANCHE 13 DECEMBRE 2015

COLMAR STADE NAUTIQUE

 **nataquashop** *speedo*
L'équipementier spécialisé en natation et en triathlon

**GROUPE BADER**

**ALTITUDE**
Sports & Capric Montagne


Colmar

Conseil Général

Haut-Rhin


Région
Alsace

Dimanche 13 décembre 2015 2 réunions	IER INTERCLUB BENJAMINS	Stade Nautique Colmar
CONDITIONS D'ACCES		
Catégories d'âge : 12/13ans (2003/2004)		Compétition par équipes de club de 4 nageurs
ENGAGEMENTS		JURY
Droits d'engagement : 25€ par équipe Les engagements se font sur Extranat		Chaque club devra fournir 1 officiel par équipe engagée Le Nom des Officiels devra parvenir avec les engagements Les clubs n'ayant pas d'officiels ne pourront pas participer à la compétition

HORAIRES ET PROGRAMME

MATIN	APRES-MIDI
Ouverture des porte : 8h30 Début des épreuves 9h30	Ouverture des portes : 13h30 Début des épreuves 14h30
Relais 4x50nl filles & garçons 100 4N filles Relais 4x50brasse filles & garçons	Relais 4x50nl garçons & filles 100 4N garçons Relais 4x50brasse garçons & filles

REGLEMENT

- **100 m 4 nages OBLIGATOIRE pour chacun des quatre nageurs.**
- Toutes les épreuves sont nagées selon la formule classement au temps.
- Un nageur doit impérativement participer au 100 m 4 nages ainsi qu'aux relais
- Chaque équipe sera composée au maximum de quatre nageurs.
- Les équipes mixtes sont possibles mais elles seront hors concours. Les relais nageront avec les garçons.
- Le classement se fait à l'addition des points à la table de cotation, **les points des relais ne comptent pas doubles.**

RECOMPENSES

- Première équipe fille & garçons : 1 coupe + médailles d'or
- Deuxième équipe fille & garçons : Médailles d'argent
- Troisième équipe fille & garçons : Médaille de Bronze

EN CAS ET RESTAURATION

Le club proposera une buvette avec gâteaux, boissons, café, thé, et knacks.

Le hall du Stade Nautique sera accessible pour les repas tirés du sac, ainsi que les gradins.

Merci de laisser les gradins le plus propre possible avant votre départ.

J1 : Di 13/12/2015 - R1 (OP : 08h30 - DE : 09h30)

<i>Ouverture des portes, début de l'échauffement</i>	08:30
<i>Fin de l'échauffement, évacuation du bassin</i>	09:25
1. 4x50 Nage Libre Dames (4 Séries)	09:30
2. 4x50 Nage Libre Messieurs (4 Séries)	09:43
3. 100 4 Nages Dames (17 Séries)	09:57
4. 4x50 Brasse Messieurs (4 Séries)	10:39
5. 4x50 Brasse Dames (4 Séries)	10:55
<i>Fin de la réunion</i>	11:11

J1 : Di 13/12/2015 - R2 (OP : 13h30 - DE : 14h30)

<i>Ouverture des portes, début de l'échauffement</i>	13:30
<i>Fin de l'échauffement, évacuation du bassin</i>	14:25
1. 4x50 Papillon Messieurs (4 Séries)	14:30
2. 4x50 Papillon Dames (4 Séries)	14:46
3. 100 4 Nages Messieurs (14 Séries)	15:02
4. 4x50 4 Nages Dames (4 Séries)	15:37
5. 4x50 4 Nages Messieurs (4 Séries)	15:52
<i>Fin de la réunion</i>	16:07