

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DES MAITRES

Samedi 22 Janvier 2011

LIEU	Fontenay	N°309
-------------	-----------------	--------------

ENGAGEMENTS	Pour le 17 Janvier 2011
TRANSMETTRE	Engagements par mail + bordereau par courrier Droit d'engagement : 0.70€ 1 chèque du montant des droits d'engagement à l'ordre du Comité de Vendée Forfait : 1.50€ par fiche
ENVOYER A	Comité de Vendée Piscine Arago 85000 LA ROCHE

EQUIPEMENT DU BASSIN	CNF
SECRETARIAT	CNF

PROGRAMME	1^{ère} Réunion	
OUVERTURE BASSIN	18h00	
OFFICIELS	18h30	
DEBUT DES EPREUVES	19H00	
PROGRAMME	50 m Pap 100 m Brasse 100 m Dos 50 m Nage libre 100 m 4 Nages Pause 10 minutes	50 m Brasse 100 m Pap 50 m Dos 100 m Nage Libre 200 m au choix Pause 15 minutes 4 X 50 4 Nages 4 X 50 Libre

Maxi 4 épreuves par nageur + les relais

Récompenses : 1 médaille au 1^{er} de chaque épreuve dans chaque catégorie.

Relais : 1 médaille aux trois premiers relais de toutes catégories. Les relais peuvent être mixtes.