



Journée **BENJAMINS HIVER 2**

DIMANCHE 19 MARS 2023 – Piscine de LOUVIERS

CATEGORIES :

Filles nées en 2010 & 2011
Garçons nés en 2009 & 2010

PROGRAMME :

Ouverture 8 h 30 – Début 9 h 30

200 M 4 N
100 M NL
Relais Mixte 16 x 50 M 4 N
(relais 4 x 200 NL sur Extranat)

Ouverture 14 h 00 – Début 15 h 00

50 M PAPILLON
100 M DOS
100 M BRASSE
Relais 30' pour + grande distance)

Relais Mixte par équipe de 4 nageurs (2 filles & 2 garçons)

Pour le 16 x 50 M 4 N (chaque nageur fera 50 M Dos, puis 50 M Brasse, 50 M Papillon et 50 M NL), soit une distance totale de 800 M.

Pour le relais de la plus grande distance (30 min maxi), la même équipe devra avoir participé au relais 16 x 50. Lorsqu'un nageur s'arrêtera avant les 30 min, il devra sortir de l'eau et ne pourra plus repartir.

RECOMPENSES :

Une médaille aux **5** premiers par année d'âge, au classement des épreuves indiv de la journée.

Une médaille aux **3** premières équipes ayant marqué le plus de points à l'addition des 2 relais

FRAIS D'ENGAGEMENT :

2,00 € par épreuve individuelle

4,00 € par relais (gratuit pour le relais de 30' à condition d'avoir fait le 16 x 50)

Engagements :

Sur **EXTRANAT**, pour le **LUNDI 13 MARS 2023**, **AVANT MINUIT**

Règlement :

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)

IMPORTANT : La combi, c'est pas permis ! Le port de la combinaison est interdit à la catégorie Benjamins pour toutes les compétitions.