

# INTRA CLUB : « Le challenge du 4Nageur fou »

Dimanche 11 Octobre 2020 à Chevreuse



Groupes concernés : Espoirs 1 et 2 / G 1 / G2 (non maîtres) / Groupe Juniors de Rambouillet

## Horaires :

11h30 : Entrée des nageurs Espoirs 1 et 2 + Juniors de Rambouillet pour Échauffement (3lignes)

12h15 : Entrée des nageurs G1/G2 + Échauffement (3lignes)

12h45 : Entrée des officiels + début de la compétition à 13h00 précise

15h00 : Fin de la compétition

Mesures Covid : Gradins fermés au public. Seules les personnes tenant un rôle sur la compétition auront accès à l'établissement. Port du Masque obligatoire dans l'établissement. Officiels et entraîneurs devront garder leurs masques toute la durée de la compétition. Les nageurs devront garder le masque Jusque derrière les plots et le remettre après la course (procédure imposée par la FFN).

Officiels : toutes personnes officiel ou non voulant participer au bon fonctionnement de la compétition sont les bienvenues. En cas de sureffectif, la priorité sera donnée aux officiels de formation. Se faire connaître le plus rapidement auprès de Marc qui recensera et répartira les officiels aux différents postes.

Épreuves : Série de 400 et série de 200 dans chacune des nages. Séries seront Mixte.

Pas de possibilité de doubler les spécialité (pas faire 200+400 de la même nage).

2 FINAL A mixte (FINALE A JEUNE/ FINALE A JUNIOR et +)

Qualifications aux finales : les 5 meilleurs de chaque 400 + les 3 meilleurs de chaque 200 se confronteront sur un 100m de la spécialité.

Engagements : 2 engagements maximum par nageurs. Les entraîneurs engageront leurs nageurs jusqu'au vendredi 02 Octobre 2020. Passé cette date aucun engagement sera pris.

## Programme :

400 Pap D/M /// 200 Pap D/M

400 Dos D/M /// 200 Dos D/M

Pause 10min

400 Br D/M /// 200 Br D/M

400 NI D/M /// 200 NI D/M

Pause 10 min

Finale 100 Pap D/M // Finale 100 Dos D/M // Récompenses Pap et dos // Finale 100 BR D/M // Finale 100 NL D/M // Récompenses Br et NI

Récompenses : médailles aux 3 premiers/premières de chaque final.