

## Programme dimanche 04 décembre Gray

### 4<sup>ème</sup> et dernière journée AVENIRS & JEUNES 1

Ouverture des portes 14h00 / Début des courses 15h00	
Relais 4x50 4N	25 Br
25 Pap	25 Cr
25 Dos	50 Pap
100 Br	50 Br
50 Dos	50 Br / Cr
50 Dos / Br	100 Cr
200 4N	Relais 6x25 NL (Départ plonger grand bain départ dans l'eau petit bain)
15 minutes de pause	

#### Règlement :

- Les courses pour le Pass'Compétition en **ROUGE**, les courses pour les Avenirs & les Jeunes 1 en **NOIR**.
- 3 courses individuelles maximum par nageurs.

#### Récompense :

- Pour les Garçons les 5 premier 2010/2011 & 2012/2013 & 2014 et + seront médaillés
- Pour les filles les 5 première 2011/2012 & 2013/2014 & 2015 et + seront médaillées
- Pour les relais une médaille sera donnée à chaque membre du relais aux 3 meilleures équipes mixtes (moitié moitié) / les autres relais peuvent participer mais ils ne seront pas compris dans le classement pour le podium.