

3EME CHAMPIONNAT REGIONAL

Vendredi 29 au Dimanche 31 Mars 2019

ST
RAPHAEL

Compétition Junior

Lieu :

Stade Nautique Alain Chateigner
290 Avenue de l'Europe, 83700 Saint-Raphaël

Repas / Hébergement :

Mas des Farigoulettes
158 boulevard des Farigoulettes 83700

Départ en Mini Bus :

Vendredi : 9h30 (piscine extérieure de Carpentras)
Retour : dimanche soir 19h-20h (piscine extérieure de Carpentras)

Participation nageur : 80 euros

2 x nuit Bed & Breakfast+ 4 repas

NOMS, PRENOMS	VENDREDI APRES - MIDI	SAMEDI MATIN	DIMANCHE MATIN
ANDRE JUSTINE	50 PAP - 50 DOS	400 NL - 100 PAP	200 PAP
SYLVESTRE COLINE	50 BR	200 BR	100 BR
WAGNER APOLLINE	50 PAP - 50 NL	100 NL	100 BR
CAZEAUX GUILLAUME	50 PAP - 50 DOS	100 DOS	200 DOS
MARTIN CLEMENT	50 PAP - 50 BR	400 4NG + 200 PAP	400 NL + 100 PAP

Prévoir le pique-nique du vendredi midi :

Coline & Justine & Apolline : 3 x lits simples

Taie d'oreiller + drap housse + housse de couette (ou sac de couchage) + serviette de douche.

Guillaume & Clément : 1x lit double :

Taie d'oreiller + drap housse + housse de couette (ou sac de couchage) + serviette de douche.

Programme :

1° Réunion : Vendredi 29 mars 2019- OP : 13h45 – DE : 15h15

50 Papillon Dames – Messieurs

50 Dos Dames – Messieurs

1500 NL Dames

50 Brasse Dames – Messieurs

50 NL Dames – Messieurs

1500 NL Messieurs

Finales C (F15-,G16-) puis B & A toutes catégories des 50m

50 NL / 50 Brasse / 50 Dos/ 50 Papillon

2° Réunion : Samedi 30 mars 2019 - OP : 07h30 – DE : 09h

200 brasse Dames + 100 dos Messieurs

400 NL Dames + 100 Brasse Messieurs

200 Dos Dames + 400 4N Messieurs

100 NL Dames + 200 NL Messieurs

200 4 Nages Dames + 200 papillon Messieurs

100 Papillon Dames + 800 NL Messieurs (séries lentes)

3° Réunion : Samedi 30 mars 2019 - OP : 14h30 – DE : 16h

800 NL Messieurs (série rapide)

Suivi des finales des épreuves du matin Finales C (F15-,G16-) puis B & A toutes catégories

4° Réunion : Dimanche 31 mars 2019 - OP : 07h30 – DE : 09h

200 brasse Messieurs + 100 Dos Dames

400 NL Messieurs + 100 Brasse Dames

200 Dos Messieurs + 400 4N Dames

100 NL Messieurs + 200 NL Dames

200 4 Nages Messieurs+ 200 papillon Dames

100 Papillon Messieurs + 800 NL Dames (séries lentes)

5° Réunion : Dimanche 31 mars 2019 - OP : 13h45 – DE : 15h

800 NL Dames (série rapide)

Suivi des finales des épreuves du matin Finales C (F15-,G16-) puis B & A toutes catégories