

NATATION

	CHAMPIONNAT DE BRETAGNE <i>Individuel</i>	CHAMPIONNAT DE BRETAGNE OPEN <i>Par Équipes</i>	CHAMPIONNAT DE FRANCE <i>Individuel et Equipes</i>
DATES	Jeudi 7 Décembre 2023	Jeudi 22 février 2024	3 au 5 Avril 2024
HORAIRES	Accueil : 13 h 30	Accueil : 13 h 30	
LIEUX	Espace Aqualudique TI DOUR 49, Avenue de Park Nevez 22300 LANNION	Piscine de Bréquigny 12, Bd Albert 1er 35000 RENNES	CAEN
LIMITE D'ENGAGEMENT	04/12/23	19/02/24	Equipes : 01/03/24 Individuel : 08/03/24

↪ **HORAIRES :**

13h30	Accueil
14h00	Echauffement
14h30	Début de la compétition
17h00	Fin de la compétition

↪ **PROGRAMMES :** **Bassin de 25 mètres**

Courses individuelles : 50 et 100 NL, 50 et 100 Dos, 50 et 100 Brasse, 50 et 100 PAP, 200 NL, 100 4 N
Relais : 4x50 4N, 4x100 NL, 12x50 NL (mixte)*
* *Départ alterné fille/garçon*

Saisie d'un temps d'engagement OBLIGATOIRE pour faciliter la préparation des séries.

Courses par équipes : FEMININ/MASCULIN/MIXTE

C1 : 8 x 50 m par couple de nages (50P/D – 50 D/B – 50B/NL – 50 NL/P – 50 P/D - 50 D/B – 50 B/NL – 50 NL/P)

C2 : 100 PAP/100 DOS/100 Brasse/100 NL nagés en duo avec relais au 50 m

C3 : Relais 8 x 100 NL

↪ **PAR EQUIPES :** Chaque équipe doit fournir un chronométreur avec son chrono

Inscription en ligne : http://www.sport-u-licences.com/fnsu_compets02.php

Licence F.F. Sport U. 2023/2024 obligatoire

PROGRAMME

13H30	Confirmation des engagements Vérification des licences Echauffement
14H30	50 NL
	100 DOS
	200 NL
	50 BRASSE
	100 PAP
	4 X 50 4 N
	<i>Pause</i>
	100 NL
	50 DOS
	100 4 N
	100 BRASSE
	50 PAP
	<i>Pause</i>
	4 X 100 NL
	<i>Pause</i>
	12 X 50 NL MIXTE H/F