

# 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	<b>04/12/23</b>	<b>19/02/24</b>	<b>Equipes : 01/03/24</b> <b>Individuel : 08/03/24</b>

↪ **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](http://www.sport-u-licences.com/fnsu_compets02.php)

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

# PROGRAMME

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