

Les Interclubs Benjamins

le 13 Décembre à Sérémange

Règlement :

- Ces interclubs sont ouvert aux 12-13 ans (2003-2004).

Engagements : via extranat. **20€/ équipe**

- La période des engagements débutera à J-12. La clôture se fera à J-3 et la start-list se trouvera sur le Live FFN dédié à J-1.

- Les résultats seront sur le site internet du CD 57 (<http://moselle.ffnatation.fr>) à J+1.

Programme :

Ouverture des portes 13h00

Fin des modifications d'équipes 13h30 (30 minutes après l'ouverture des portes).

Fin de l'échauffement 14h10

Début des épreuves 14h15

1- 100 4N Dames

2- 4x50 Papillon Messieurs

3- 4x50 Papillon Dames

4- 4x50 4N Messieurs

5- 4x50 4N Dames

PAUSE 20 Minutes

6- 100 4N Messieurs

7- 4x50 Brasse Dames

8- 4x50 Brasse Messieurs

9- 4x50 NL Dames

10- 4x50 NL Messieurs