

Interclubs régionaux des Maîtres Open

	Compétition qualificative Nationale				
Organisation	CD 24		25 mètres		Semi-Automatique
Dimanche 29 novembre 2015	Périgueux		OP : 13h30		DC : 14h15
Date limite des Engagements	Mercredi 25 novembre 2015	Mise en ligne des engagements	Jeudi 26 novembre 2015	Date limite des forfaits	Dimanche 29 novembre 2015

Préambule : Les séries et les relais sont toutes catégories. Les séries sont mixtes.

Modalités d'engagement : Engagements à réaliser via Extranat, au plus tard le mercredi 25 novembre. Les modifications d'équipes le jour même (blessure, forfaits) pourront se faire au plus tard 30 minutes avant le début de la compétition.

Règlement sportif : Compétition ouverte à la catégorie des Maîtres (nageurs nés en 1990 et avant) qualificative pour la finale nationale qui aura lieu à ? les 30 et 31 janvier 2016.

Les clubs hors Aquitaine peuvent participer à cette compétition. Les équipes doivent être composées de 10 nageurs(es) du même club. La répartition hommes / femmes dans les équipes est libre. Chaque nageur(se) participe obligatoirement à une épreuve individuelle et à un relais (la participation au 10x50m NL est obligatoire). Le relais 4 x 50 4 Nages mixte doit être composé de 2 femmes et 2 hommes pour que l'équipe soit classée (ordre au choix).

Récompenses : Aux 3 premières équipes ayant pris part aux 10 courses individuelles et aux relais.

Programme :

OP : 13h30 DE 14h15		
1	4 x 50 4 Nages	Mixte
2	400m N.L.	Mixte
3	100m Papillon	Mixte
4	50m Dos	Mixte
5	100m Brasse	Mixte
6	50m N.L.	Mixte
Pause (10min)		
7	50m Papillon	Mixte
8	100m Dos	Mixte
9	50m Brasse	Mixte
10	100m N.L.	Mixte
11	200m 4 Nages	Mixte
Pause (10min)		
12	10 x 50m N.L.	Mixte