

INTERCLUB Avenir

NÎMES

GESTION INFORMATIQUE CD GARD

Samedi 10 décembre 2016

Lieu: NÎMES

Echauffement : 15h00

Début de la première réunion : 15h30

100 m 4 nages pass'compétition

100 m 4 nages filles

4*50 4 nages garçons

4*50 4 nages filles

4*50 m brasse garçons

4*50 brasse filles

PAUSE

Deuxième réunion

100 m 4 nages garçons

4*50 papillon filles

4*50 m papillons garçons

4*50 m nage libre filles

4*50 m nage libre garçons

Engagement pour le pass'compétition par mail.

Pour rendre la compétition plus attractive et favoriser la confrontation entre club: **engager les équipes 1 en 3'00 pour tous les relais, les équipes 2 en 3'05 pour tous les relais, les équipes 3 en 3'10 pour tous les relais, les équipes 4 en 3'15 pour tous les relais.....**

Récompenses : Coupe à la première équipe et médailles pour chaque nageur classé aux trois premières places du classement général des équipes