

YAOUANK #2024_3

Date	Dimanche 17 mars 2024	Lieu	PLOERMEL
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

MATIN

OP 7h50

DE 9h00

MANCHE SERIE

100 4N OU 200 4N D/M

100 PAP OU 200 PAP D/M

100 DOS OU 200 DOS D/M

100 BRASSE OU 200 BRASSE D/M

100 NL OU 200 NL D/M

RELAIS 4X50 4N MIXTES

CATEGORIE	BENJAMINS / Licence Compétition Benjamins 1_B12 - Filles et Garçons 2012 Benjamins 2_B13 - Filles et Garçons 2011
	PHASE DE FORMATION 1 (JANVIER/FEVRIER/MARS)
TROPHEE BENJAMENS FFN	Trophée du 4 Nageurs : <ul style="list-style-type: none"> Benjamins 1_B12 : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre. Benjamins 2_B13 : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre. Trophée du Nageur Complet : <ul style="list-style-type: none"> Benjamins 1_B12 : 50 de Spé* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 NL Benjamins 2_B13 : 50 de Spé* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 NL ou 1500 NL * Spé = Pap, Dos ou Brasse
MODALITES	LICENCE COMPETITION 3 COURSES INDIVIDUELLES +1 RELAIS
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	CLASSEMENT ET RECOMPENSES AU CUMUL DE 2_100M OU AU CUMUL DE 2_200 M