

PLOT AVENIRS #2024_3

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

PROGRAMME

APRES MIDI	
OP	14H20
DE	15H30
	25 DOS D/M OU 50 DOS D/M
	25 BRASSE D/M OU 50 BRASSE D/M
	25 PAP D/M OU 50 PAP D/M
	25 NL D/M OU 50 NL D/M
	200 NL OU 100 4N D/M
	4X25 JAMBES DE CRAWL D/M/MIXTES

CATEGORIE	AVENIRS / Licence Compétition Avenirs 1_A10 - Filles et Garçons 2014 et après Avenirs 2_A11 - Filles et Garçons 2013
TROPHEES AVENIRS FFN	<p>Trophée Avenir du 4 Nageurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avenirs 1_A10 et - : 25 PAP, 25 DOS, 25 BRASSE et 25 NL • Avenirs 2_A11 : 50 PAP , 50 DOS, 50 BRASSE, 50 NL <p>Trophée Avenir du Nageur Complet :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avenirs 1_A10 et - : 25 de spé* et 200 NL • Avenirs 2_A11 :50 de spé*, 100 4N et 400 NL • * Spé = Pap, Dos ou Brasse
MODALITES	<i>LICENCE COMPETITION</i> <i>3 COURSES INDIVIDUELLES +1 RELAIS</i>
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).