

YAOUANK 56 # 2024_4

Date	Dimanche 7 avril 2024	Lieu	VANNES KERCADO
Période engagements	Lundi J-13 au Mercredi J-4	Bassin	25 m / 5 couloirs
Engagements	EXTRANAT		

PROGRAMME

MATIN		APRES MIDI	
OP	7h50	OP	13H20
DE	9h00	DE	14H30
	800 NL D/M B13		400 4N D/M B13
	800 NL D/M B12		200 4N D/M B12
	50 PAP D/M		100 PAP D/M
	100 DOS D/M		50 DOS D/M
	50 BRASSE D/M		100 BRASSE D/M
	100 NL D/M		50 NL D/M

CATEGORIE	BENJAMINS / Licence Compétition Benjamins 1_B12 - Filles et Garçons 2012 Benjamins 2_B13 - Filles et Garçons 2011
	PHASE DE VALIDATION 1 (AVRIL/MAI/JUIN)
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 <i>BENJAMINS 1_B12 peuvent s'engager sur 800 NL / 200 4N / les 50 m / les 100 m</i> <i>BENJAMINS 2_B13 peuvent s'engager sur 800 NL / 400 4N / les 50 m / les 100 m</i>
CLASSEMENT ET RECOMPENSES	RECOMPENSES au 5 premiers <ul style="list-style-type: none"> • BENJAMINS 1_B12 sur le 200 4N • BENJAMINS 2_B13 sur le 400 4N • BENJAMINS 1_B12 et BENJAMINS 2_B13 sur le 800 NL <p>Un Ruban « record personnel » est remis à chaque nageur qui a amélioré son temps (à l'issue de la course).</p>