



Programme benjamins 1995-1996

3 dates sont à retenir pour l'organisation des qualifications à la finale nationale
L.ZINS

1) Le samedi 17 novembre 2007 pour le 400 4nages lors de la journée demi-fond .
Temps d'engagement à respecter (voir programme journée demi-fond)

2) Plot n°1 :

Date : dimanche 27 janvier 2008

Bassin : 25 m

Lieu : Hyères

9h00/10h00

14h00/15h00

50 Pap. G

50 Pap. F

400 NL F(1/3 des séries)

400 NL G(1/3 des séries)

50 Dos G

50 Dos F

400 NL F(1/3 des séries)

400 NL G(1/3 des séries)

50 Brasse G

50 Brasse F

400 NL F(1/3 des séries)

400 NL G(1/3 des séries)

Temps limite pour le 400 NL: 6'00 pour les 95 et 6'15 pour les 96.

Les 400 NL seront nagés à 2 par ligne sauf pour les 3 dernières séries.

Possibilité de ne nager qu'une, deux ou trois épreuves seulement.

Récompenses : Médaille aux 3 premiers 95 et 96 de chaque épreuve.

Plot n°2 :

date : Dimanche 16 mars 2008



Bassin : 25 m

Lieu : Antibes

8h30/9h30

14h00/15h00

*800 NL F
200 4N G

*800 NL G
200 4N F

Pause 15'

50 NL G
50 NL F

Temps limites :	95	*800 NL (12'00)	200 4N (3'15)
	96	*800 NL (12'30)	200 4N (3'30)

* Les 800 NL seront nagés à 2 par ligne sauf pour les 2 dernières séries.
Possibilité de ne nager qu'une ou deux épreuves seulement.
Les 800 et 200 4n seront nagés en alternance

Récompenses : Médailles aux 3 premiers 95 et 96, dans chaque épreuve .

Amende de 4€ pour tous dépassement de temps .

Plus d'infos : Voir règlement national (P.42)