

# COMITE DEPARTEMENTAL DES ALPES MARITIMES

## SAISON SPORTIVE 2008/2009

**CATEGORIES : BENJAMINS N° 2 605**

Les dates, horaires et lieux sont sous toutes réserves de modification par rapport à la disponibilité des bassins et à l'acceptation des municipalités

<b>DATE DE LA COMPETITION</b>	Dimanche 14 décembre 2008
<b>DATE LIMITE D'ENGAGEMENT</b>	4 décembre 2008
<b>LIEU DE LA COMPETITION</b>	MENTON
<b>CLUB ORGANISATEUR</b>	C.N. MENTON
<b>BASSIN (longueur et lignes)</b>	25 m 5 lignes
<b>ECHAUFFEMENT</b> ½ heure pour les dames ½ heure pour les messieurs	14H00
<b>DEBUT des EPREUVES</b>	15H00
<b>TEMPS D'ENGAGEMENT</b>	200 4 nages : grille départementale 400 N.L. Fet G : 6'45"
<b>DROIT D'ENGAGEMENT</b>	2,50 € indiv. 6,00 € Relais

### PROGRAMME :

	Epreuves		Epreuves
<b>01</b>	<b>200 4 nages Dames</b>	<b>02</b>	<b>200 4 nages Messieurs</b>
<b>03</b>	<b>400 N.L. Dames</b>	<b>04</b>	<b>400 N.L. Messieurs</b>

### REGLEMENT : Un départ

Une seule épreuve par nageur (se)  
Séries de 400 N.L. doublées

### RECOMPENSES :

Médailles aux 3 premiers de chaque épreuve.