Compétition de Nage avec Palmes

Le Club des Palmes Barisiennes de Bar le duc en collaboration avec la Commission Nage avec Palmes du Grand EST vous accueille le **dimanche 13 mars 2022** pour une compétition interclub de

NAGE AVEC PALMES au :

CENTRE NAUTIQUE DE BAR LE DUC

34 Rue de la Piscine, 55000 Bar-le-Duc

Programme de la compétition :

-Ouverture des portes à 13H15

-Accès bassin à 13h30

-Echauffement de 13h30 à 14h15

- 25AP Femmes, 25AP Hommes
- 200SF BI Femmes, 200SF BI Hommes
- 800SF Femmes, 800SF Hommes
- 400IS Femmes, 400IS Hommes
- 50SF Femmes, 50SF Hommes

PAUSE

- 200SF Femmes,200SF Hommes
- 100IS Femmes, 100IS Hommes
- 100SF Femmes, 100SF Hommes
- 50SF BI Femmes, 50SF BI Hommes
- Relais 4X100SF Femmes, Relais 4X100SF Hommes

REMISE DES PRIX

- Ne pas oublier : licence, visite médicale et assurance à jour.
- Le certificat TIV, en cas de besoin de gonflage pour les bouteilles d'immersion.
- Pour rappel, le port du masque est obligatoire autour du bassin
- Contrôle du passe sanitaire à l'entrée et inscription sur un registre (sous réserve de nouvelles consignes gouvernementales).
- Prévoir un officiel par équipe pour 8 nageurs.

Date limite d'enregistrement des engagements :
10/03/2022 à 23h59 sur le site e-nap : https://nap.ffessm.fr

Pour plus d'infos : Gérald, tel : 06 64 27 97 93 ou axinelle@gmail.com