



Championnat Régional Nage avec Palmes Piscine

Dimanche 16 avril 2023

Programme :

Session 1

50 AP F/H

400 BI F

400IS H

800 SF F/H

200SF F/H

50 BI F/H

400 IS F

400 BI H

Relais 4x100 SF F/H

Session 2

200 BI F/H

100 SF F/H

400SF F/H

100 BI F

100 IS H

50 SF F/H

100 IS F

100 BI H

Relais 4x200 SF F/H

Club organisateur : Les Palmeurs du Gâtinais
6 rue du Loing 45120 Châlette sur Loing

Ouverture des portes 9h, début de session 1 compétition 9h45.
Session 2 : échauffement 13h20, reprise 14h.

Fermeture des engagements mercredi 13 avril 23h59 sur intranap.
Prévoir blocs gonflés, pas de compresseur.
4 courses maximum par nageurs, classement sur les 3 meilleures courses.

