

Demi-Fond Régional

1 - Date et lieu : Le 12 Juillet à REVEL (☎ : 05-61-83-50-89)

2 - Engagements : Sur fiches roses et bleues déposées au secrétariat de la compétition 30 minutes minimum avant le début des épreuves.

Et, par mail adressé **simultanément** à Monsieur Alain NADAUD (alainnadaud@orange.fr) et Monsieur Bernard DALMON (bernard.dalmon@defi12.com) le **vendredi au plus tard**. Les clubs équipés d'un logiciel adéquat pourront envoyer par mail la PCE de leurs engagements.

3 - Epreuves : 200 mètres **crawl** pour les Avenir, 400 mètres **crawl** pour les Poussins, 800 mètres **crawl** pour les Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors-Seniors

4 - Récompenses : Une médaille aux trois premiers de chaque **année d'âge** (sauf avenir : un seul classement, et juniors-seniors classés ensemble).

Un diplôme attestant la distance nagée sera décerné à **tout** participant terminant sa course.

5 - Droits d'engagement : Pas de droit d'engagement.

6 - Règlement :

L'après-midi, les séries de 800 mètres seront faites d'après les temps d'engagement toutes catégories confondues.

Programme

Ouverture de la piscine	9 h 00
Composition du jury	9 h 30
Début des épreuves	10 h 00 précises.

Matin :

- Epreuve n°1** : 800 crawl filles benjamines
- Epreuve n°2** : 800 crawl garçons benjamins
- Epreuve n°3** : 400 crawl filles poussines
- Epreuve n°4** : 400 crawl garçons poussins

Après-Midi :

- Epreuve n°5** : 200 crawl filles avenir
- Epreuve n°6** : 200 crawl garçons avenir
- Epreuve n°7** : 800 mètres crawl filles minimes, cadettes, juniors, seniors
- Epreuve n°8** : 800 mètres crawl garçons minimes, cadets, juniors, seniors

En fonction du nombre de participants, les épreuves individuelles du Demi-Fond Régional pourront se dérouler avec deux nageurs par couloir.

La Natation Estivale Pyrénéenne sur le WEB : http://natestiv.free.fr/
