

LANDES CUP #3		
	Saint-Pierre-du-Mont	Samedi 16 mars
	Echauffement :14h – Début des épreuves 15h (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"> • 4x 25 apnée sous l'eau • 50m Nage libre filles et garçons • 25m Dos filles et garçons • 50m Pap filles et garçons • 25m Brasse filles et garçons • 100 Nage libre filles et garçons Avenirs 1 • 150 Nage libre filles et garçons Avenirs 2 • 200 m Nage libre filles et garçons Avenirs 3 		

Modalités d'engagements :

Chaque nageuse/nageur pourra être engagé(e) sur 3 épreuves individuelles maximum ainsi qu'au relais.

Récompenses :

Relais : trophée en liège à prévoir / Remis en compétition sur l'addition de tous les relais de la landes Cup

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles

Règlement :

Pour le relais 4x25 m en apnée sous l'eau. Si un nageur veut respirer, il le peut mais tous les déplacements doivent se faire sous l'eau.