



LANDES CUP #4		
	Saint-Pierre-du-Mont	Samedi 13 avril
	Echauffement :14h – Début des épreuves 15h (Horaires à confirmer la semaine de la compétition)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relais 8 mn en crawl</li> <li>• 50m Brasse filles et garçons</li> <li>• 25m Nage libre filles et garçons</li> <li>• 50m Dos filles et garçons</li> <li>• 25m Papillon filles et garçons</li> <li>• 100 4 Nage filles et garçons Avenirs 1</li> <li>• 150 4 Nage filles et garçons Avenirs 2 (25 pap/ 50dos/50 brasse/25 NL)</li> <li>• 200 4N filles et garçons Avenirs 3</li> </ul>		

#### **Modalités d'engagements :**

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

#### **Récompenses :**

1 coquillage par série gagnée / 5 coquillages = 1 médailles

#### **Règlement :**

Pour le relais 8 mn en crawl. Les nageurs doivent parcourir la plus longue distance possible. Au bout de 6 minutes, tous les nageurs doivent être passés au moins 1 fois. Minimum 50 mètre.