

NATATION SHERBROOKE
Encadrement Elizabeth Martin et Virginie Robert

4^{ème} Rencontre régional Novices/Dev **Samedi 10 avril 2010**

Pour les informations et les forfaits, contactez vos entraîneurs

HEURES DE LA COMPÉTITION

Échauffements :

Groupe #1 : De 12h00 à 12h25 (RED, CNSH, CNBF, STN)

Groupe #2 : De 12h25 à 12h50 (CNNG, SHER, ENC)

Réunion des entraîneurs : 12h50 – au local de l'infirmier

Début des épreuves : 13h00

LIEU

Piscine Laurier R-Ménard
3035, Place des Loisirs
Sorel-Tracy, J3P 7K1

HÔTE

Sorel-Tracy Natation (STN)

GROUPE D'ÂGE

2001 et après : 8 ans et moins

1999 – 2000 : 9 – 10 ans

1997 – 1998 : 11 – 12 ans

1996 et avant : 13 et plus

EPREUVES

Toutes les épreuves sont des finales contre la montre et nagées senior. Le nombre maximum d'épreuves par nageur est de 3 épreuves individuelles.

RÈGLEMENTS

Tous les règlements de la FNQ et de SNC sont en vigueur.

Les nageurs recevront un billet de « OUPS » lorsqu'ils commettront une faute, par conséquent il n'y aura pas de disqualification.

LE PORT DU CASQUE DE BAIN EST OBLIGATOIRE EN TOUT TEMPS.

www.natationsherbrooke.com

NATATION SHERBROOKE
Encadrement Elizabeth Martin et Virginie Robert

INSTALLATIONS

Piscine de 25 mètres x 6 couloirs avec câbles anti-vagues et plots de départ. Gradin de 300 places.

FRAIS D'INSCRIPTION

18\$ par nageur (inscriptions et perdiem entraîneur compris) à l'ordre du CN Sherbrooke natation

ÉCHAUFFEMENT

Aucun plongeon ne sera toléré sauf pour les 5 dernières minutes dans les couloirs appropriés.

Samedi le 10 avril 2010

Échauffement de 12h00 à 12h50

Début des épreuves 13h00

Filles

Garçons

1	Relais libre mixte	2
3	200 Libre	4
5	50 Dos	6
7	50 Brasse	8
9	50 Papillon	10
11	100 QNI	12
13	Relais QNI mixte	14

- Chaque nageur doit obligatoirement nager le 200 libre
- Le standard de participation pour cette rencontre est de 4:30:00 pour le 200 libre

www.natationsherbrooke.com