



DIMANCHE 07 DÉCEMBRE 2014

4^e EDITION DU MEETING DE NATATION PAR EQUIPE

En décembre, les Triathlètes se jettent à l'eau
(et sans combi' !!)



Programme :

- ✚ **15h00 à 15h30** : Accueil des participants et échauffement libre
- ✚ **15h40** : Début du Meeting
 - **1^{ère} épreuve** : **200m 4N en Relais (50m Dos + 50m Papillon + 50m Brasse + 50m crawl)**
Chaque nageur de l'équipe réalise un 50m, départ plongé pour tous (sauf le 50m Dos)
 - **2^e épreuve** : **400m Crawl en Equipe**
Chaque équipe réalise entièrement et ensemble la distance ; le chrono s'arrête lorsque le 4^e équipier touche le mur. Départ dans l'eau pour toute l'équipe.
 - **3^e épreuve** : **8x50m Battement planche en Relais**
Chaque nageur réalise 2x50m, placés au choix. Le Relais est passé avec la planche. Départ dans l'eau pour chaque relayeur.
 - **4^e épreuve** : **200m Nage Libre pieds liés avec parcours d'obstacle en Equipe**
Chaque équipe réalise entièrement et ensemble la distance ; le chrono s'arrête lorsque le 4^e touche le mur. Le parcours comporte plusieurs obstacles à passer en immersion.

TOTAL : 750m chacun

- ✚ **17h30** : Fin du Meeting. Apéro convivial (chacun apporte un petit quelque chose).
- ✚ **18h00** : Proclamation amicale des résultats : un seul classement sera établi ; il sera obtenu par l'addition de tous les chronos réalisés sur chacune des épreuves.

INSCRIPTION

(à retourner à Gwen avant le 30 Novembre. Gratuit)

NOM DE L'EQUIPE :

Les Nageurs :

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. NOM : | Prénom : |
| 2. NOM : | Prénom : |
| 3. NOM : | Prénom : |
| 4. NOM : | Prénom : |

Ouvert aux licenciés et adhérents du Mistral Triath'Club Orange (de Benjamin à Vétéran).
Aussi ouvert aux extérieurs (max. 2 par équipe)
Pas d'inscription sur place.