

Nord : Dimanche 1 ^{er} décembre Centre : Dimanche 1 ^{er} décembre Sud : Samedi 30 novembre	2^{ème} DISTRICT	Nord : Octeville Centre : Carentan Sud : Avranches
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Filles et Garçons 11 ans et + (2003 et avant) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Libres 	
Engagements	Résultats	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 20 au 27 novembre minuit ▪ Edition des programmes : 28 novembre 2013 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Envoi par mail aux clubs le 2 décembre 	

Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

50 nage libre, 200 dos, 100 brasse, 50 papillon, 200 nage libre, 100 papillon, 50 dos, 200 4 nages
Classement aux temps

Modalité de participation

4 épreuves maxi

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 27 Novembre minuit.

Récompenses

A l'initiative des « districts »

Horaires et lieux

Samedi 30 Novembre à Avranches

Ouverture des portes : 19h • Début des épreuves : 19h45

Dimanche 1^{er} Décembre à Carentan

Ouverture des portes : 13h30 • Début des épreuves : 14h15

Dimanche 1^{er} Décembre à Octeville

Ouverture des portes : 13h30 • Début des épreuves : 14h15

Programme

50 nage libre
200 dos
100 brasse
50 papillon
200 nage libre
100 papillon
50 dos
200 4 nages