

|                                                                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dimanche 16 Février                                                                                                                                            | <b>JOURNEE DE DEMI-FOND</b>                                                     | Coutances                                                                                |
| <b>Conditions d'accès</b>                                                                                                                                      |                                                                                 |                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Catégories d'âge : Filles et Garçons 11 ans et + (2003 et avant)</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grille de temps d'engagements</li> </ul> |                                                                                          |
| <b>Engagements</b>                                                                                                                                             |                                                                                 | <b>Résultats</b>                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Période d'engagements extranat : du 5 au 12 février minuit</li> <li>Edition des programmes : 13 février 2014</li> </ul> |                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Envoi par mail aux clubs le 17 février</li> </ul> |

**Contenu du programme**

▪ **Epreuves individuelles**

800 nage libre, 1500 nage libre et 400 4 nages

**Modalité de qualification (grille)**

Classement aux temps

Les poussins 2<sup>ème</sup> année n'ont accès qu'aux 800 nage libre et 400 4 nages.

**Modalité d'engagement**

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 12 Février minuit, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

**Récompenses**

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés par catégories d'âge.

**Programme et horaires**

Les séries du 800 m et 1500 m nage libre pourront être doublées en cas de nécessité.

Dimanche 16 Février

1<sup>ère</sup> réunion

Ouverture des portes : 8h  
Début des épreuves : 9h  
800 nage libre dames  
1500 nage libre dames  
400 4 nages messieurs

2<sup>ème</sup> réunion

Ouverture des portes : 14h  
Début des épreuves : 14h45  
400 4 nages dames  
800 nage libre messieurs  
1500 nage libre messieurs