

Le Poussathlon

Date :

27 Novembre 2016 à (+ Pass'Compétition) à **Beauvais**
29 Janvier 2017 à (+ Pass'Compétition) à **Nogent sur Oise**
12 Mars 2017 à (+ Pass'Compétition) à **Creil**
2 Avril 2017 à (+ Pass'Compétition) à **Compiègne**
14 Mai 2017 à (+ Pass'Compétition) à **Nogent sur Oise**
11 Juin 2017 à (+ Pass'Compétition) à **Noyon**

Compétition ouverte aux nageurs nés en 2006/2007 et 2008, **titulaires du Pass'Compétition**

Engagements :

Les engagements sont à faire sur le serveur : www.extranat.fr

Récompenses :

Une médaille aux trois premiers par années d'âge (G : 2006 / 2007 et après – F : 2007/2008)

Programme Plot 1
OP : 13h30 DE : 14h30
<i>100 Dos</i>
<i>100 Nage Libre</i>
<i>25 Papillon</i>
<i>25 Brasse</i>
<i>4x50 Nage Libre</i>

Programme Plot 2
OP : 13h30 DE : 14h30
<i>200 Nage Libre</i>
<i>25 Dos</i>
<i>25 Nage libre</i>
<i>4x50 Brasse</i>

Programme Plot 3
OP : 13h30 DE : 14h30
<i>100 Papillon</i>
<i>100 Brasse</i>
<i>50 Dos</i>
<i>50 Nage Libre</i>
<i>4x50 Papillon</i>

Programme Plot 4

OP : 13h30 DE : 14h30

*200 Nage libre**50 Papillon**50 Brasse**4x50 Dos***Programme Plot 5**

OP : 13h30 DE : 14h30

*400 Nage Libre**4x 50 4 Nages***Programme Plot 6**

OP : 13h30 DE : 14h30

*200 4 Nages**4x50 Nage Libre*