



Championnat départemental

18 Novembre 2018

Piscine Jean Boiteux, 20 Avenue Jules Ferry, 13600 La Ciotat

Programme la Ciotat

Matin

50 sf
800 sf
200 bi
400 is
100 sf

Après-midi

50 bi
400 sf
100 is
100 bi
4x100 sf

Engagements sur 5 courses individuelles maximum

Classement

- Bipalmes sur les 2 meilleures courses dans la spécialité
- Monopalme sur les 3 meilleures courses dans la spécialité

**Les nageurs des catégories poussin minime et benjamin nageront en maillot de bain.
Combinaisons non autorisées, et monopalmes dites « plates »**

Deux échauffements seront programmés comme suit :

- 1 : catégories poussins benjamins minimises et cadets 1^{ère} année (2005)
- 2 : catégories cadets 2^{ème} année (2004) Juniors seniors et vétérans

Le matin ouverture des portes 8h15

Échauffement 1 de 8h30 à 8h50 et échauffement 2 de 8h50 à 9h15

Début des épreuves 9h30

L'après-midi ouverture des portes 14h15

Échauffement 1 de 14h30 à 14h50 et échauffement 2 de 14h50 à 15h15

Début des épreuves 15h30

Pas de lignes d'eau attribuées

Pas de gonflages de bouteilles sur place