



## Inscriptions :

### Dates :

Sur Extranat

Du 25/10/2017 au 01/11/2017

### Règlements :

4,50€ par épreuve

A l'ordre des JSA Natation

A envoyer à : De Rincquensen Benoit

Piscine Allonnes

Avenue du 19 Mars 1962

72700 Allonnes

## Programme du Cross'Swim\*

**BIKE : 30 montée/descentes**

**PETIT BAIN : 5 tours montées genoux**

**GRAND BAIN : 50m (25m pap/25m dos)**

**GRAND BAIN : 50m (25m brasse/25m crawl)**

**HORS EAU : 10 pompes**



\*5 équipes de 5 personnes



**JSA Natation**  
Avenue du 19 Mars 1962  
72700 Allonnes

# JSA Natation

*Rencontre Pass'Compétition et  
Masters/Handi (Qualification  
France) Dimanche 5 Novembre  
2017*



## MATIN : Pass'Compétition

Ouverture des portes : 9h00

Début des séries : 9h45

Remise des carnets : 12h00

Fin de la rencontre : 12h30

## Programme des épreuves : Compétition Masters/ Handi

200m Nage Libre

100m 4 Nages

400m Nage Libre

25m Nage Libre (Handi)

Cross'Swim

50m Nage Libre

200m 4 Nages

100m Nage Libre

---

*« Les 5 premiers de  
chaques catégories seront  
récompensés.*

*Chronométrage  
électronique »*

---



## APRES-MIDI : Compétition Masters/ Handi

Ouverture des portes : 13h00

Echauffement : 13h00/14h00

Début des épreuves : 14h00

Pause/Cross'Swim : 15h30

Reprise des épreuves : 16h30

Remise des récompenses : 19h00

Fin de la rencontre : 19h30

