

Le Demi Fond Régional

Samedi 19 Novembre

(Engagements avant le mercredi 16 novembre minuit)

La saison 2011/2012 inaugure une nouvelle formule du Championnat d'Aquitaine en petit bassin en deux parties sur 2 week-ends.

Une première phase du Championnat est disputée le même week-end, le samedi 19 et/ou le dimanche 20 novembre 2011 sur trois sites géographique :

- Gironde,
- Lot et Garonne + Dordogne + Landes,
- Pyrénées Atlantiques + Landes

Programme de la compétition :

Samedi Matin	Samedi Après Midi
1500 NL Dames	1500 NL Messieurs
800 NL Messieurs	800 NL Dames
400 4 Nages Dames	400 4 Nages Messieurs
200 Papillon Messieurs	200 Papillon Dames

Règlement du Comité d'Aquitaine :

Compétition ouverte aux catégories minimales à seniors.

Pour chaque site la grille de qualification et le programme seront identiques.

La deuxième partie du Championnat Régional sera organisée les 3 et 4 décembre 2011 avec le programme complet moins les épreuves nagées lors de la première phase des 19 et 20 novembre.

L'organisation de cette compétition est Régionale, les engagements sont faits par site de compétition les droits d'engagements sont à régler au Comité d'Aquitaine de Natation

Les épreuves

- 200m Papillon, 400m 4N, 800m et 1500m NL. Il n'est pas possible de nager le 800m et le 1500m Nage Libre.
- Les dépassements de temps donneront lieu à des amendes.
- Un classement régional sera effectué et les récompenses (toutes catégories) aux 3 premiers de chaque épreuve seront remises lors du Championnat Régional 25m.

La grille de temps :

Dames			Messieurs	
Minimes	Cadettes et +		Minimes	Cadets et +
12.00	11.40	800 NL	11.50	11.30
22.30		1500 NL	22	
3.30	3.15	200 Pap	2.55	2.4836
6.25	6.15	400 4 N	6.10	6

Horaires :

Ouvertures des Portes à 8h00 et 14h00
Début de la compétition à 09h00 et 15h00

Lieux : Bordeaux Judaique 25m