

LA COUPE DE FRANCE DES REGIONS

Cette épreuve se déroulera à QUILLAN dans l'Aude en Languedoc-Roussillon. Elle concerne les catégories Minimes et Cadets Filles et Garçons. La sélection régionale sera dévoilée à la fin des Championnats Régionaux au Vigan. Une pré sélection sera réalisée auparavant, qui sera communiquée aux clubs, afin que leurs nageurs puissent être motivés lors des championnats. Il est impératif que tous les clubs s'engagent avec leurs catégories Minimes et Cadets à leur participation à cette épreuve. **Tous les clubs devront dire** dans les catégories concernées **quels nageurs ne pourront y participer avant la fin du mois de juillet**. Un stage, comme l'année dernière, sera organisé à Quillan. Les sélectionnés devront rejoindre Quillan pour leur propre moyen le mardi 25 août vous serez informés de toutes les modalités lors des championnats régionaux au Vigan.

La participation du club par nageur sélectionné sera pour cette année de 50,00€. Les sommes dues seront à remettre au responsable de la sélection ainsi que les papiers qui auront été distribués à chaque nageur lors de la sélection (autorisation parentale, fiche de santé, certificat médical, si votre enfant suit un traitement (régime ou médical, licence, et pièce d'identité)

Les épreuves débuteront le Samedi Matin :

8 h 30 : ouverture, échauffement groupe 1 : 8 h 45/9 h 15, groupe 2 : 9 h 15/ 9h 45
10 h 00 : 50 m NL, 100 m Dos, 200 m Brasse et 100 m Papillon.

Samedi Après Midi :

13 h 30 : échauffement groupe 1 : 13 h30/14 h00, groupe 2 : 14 h 00/ 14 h 30
14 h 45 : défilé des équipes
15 h 30 : 200 m Dos, 100 m Brasse, 200m NL et relais 4 x 100 m 4 Nages.

Dimanche Matin : ouverture 8 h 15

8 h 30 : échauffement groupe 1 : 8 h 30/ 9 h00, groupe 2 : 9 h 00/ 9h30
9 h 45 : 100m NL, 200 m 4 Nages et relais 10 x 50 N L.