

**1er Intra-Club CNSL 2017**

**DATE:**

Samedi le 14 octobre 2017

**ENDROIT:**

Complexe Sportif de Saint-Laurent 2385, boul. Thimens, Saint-Laurent

**INSTALLATION**

Un bassin de 25m, 8 couloirs

**AUTORISATION**

Cette compétition est sanctionnée par la Fédération de Natation du Québec.

**ÉLIGIBILITÉ**

Tous les nageurs inscrits compétitif à la Fédération de Natation du Québec et membre du Club de Natation Saint-Laurent. Cette rencontre se veut une première expérience pour nos nouveaux nageurs et une opportunité de réaliser des standards provinciaux pour nos anciens comme pour nos nouveaux nageurs.

**INSCRIPTIONS**

Tous les nageurs pourront s’inscrire à 3 épreuves individuelles.

**FRAIS D'INSCRIPTION**

Gratuit pour tous les nageurs/nageuses. (les frais fixes de la FNQ de participation de 3.50$ seront assumés par le Club)

**DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS**

Les inscriptions devront être soumises via le logiciel Splash Team Manager au plus tard le 14 octobre prochain.

**DÉROULEMENT**

Toutes les épreuves se nageront en mode mixte et sénior selon les temps d’entrée fournis.

Toutes les épreuves se nageront en finale par le temps.

**PROGRAMME DE LA SESSION 8h00– 8h30 Échauffement**

Épreuve 1 100m Brasse

Épreuve 2 25m Dos

Épreuve 3 50m Dos

Épreuve 4 100m Libre

Épreuve 5 50m Papillon

Épreuve 6 100m QNI

Épreuve 7 200m QNI

Épreuve 8 25m Brasse

Épreuve 9 50m Brasse

Épreuve 10 100m Dos

Épreuve 11 25m Libre

Épreuve 12 50m Libre

Épreuve 13 100m Papillon

Épreuve 14 200m Libre

Épreuve 15 400m Libre

**RÈGLEMENTS DE LA RENCONTRE**

Tous les règlements de Natation Canada et de la FNQ en vigueur doivent être respectés.



**Bonne compétition à tous !**