

AVANT - PROGRAMME DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2019

8:30 – 9:10	Echauffements			
8:30	Réunion chef d'équipe			
8:50	Réunion des officiels			
9:15	1) Linethrow	Filles -14 ans	1 série	02'30
		Garçons -14 ans	1 série	02'30
	2) Linethrow	Dames +14 ans	1 série	02'30
		Hommes +14 ans	1 série	02'30
9:25	3) 100 m obstacles	Filles -14 ans	2 séries	2 x 02'30
	4) 100 m obstacles	Garçon -14 ans	2 séries	2 x 02'30
9:35	5) 200 m obstacles	Dames +14 ans	2 séries	2 x 03'00
	6) 200 m obstacles	Hommes +14 ans	2 séries	2 x 03'00
9:47	7) 4 x 50 m obstacles	Filles -14 ans	1 série	03'30
	8) 4 x 50 m obstacles	Garçon -14 ans	1 série	03'30
9:54	9) 4 x 50 m obstacles	Dames +14 ans	1 série	03'30
	10) 4 x 50 m obstacles	Hommes +14 ans	1 série	03'30
10:01	11) 400 m SF	Dames	1 série	06'00
	12) 400 m SF	Hommes	1 série	06'00
10:13	13) 400 m BP	Dames	1 série	06'00
	14) 400 m BP	Hommes	1 série	06'00
10:25	15) 400 m IS	Dames	1 série	05'30
	16) 400 m IS	Hommes	1 série	05'30
10:36	17) 4 x 100 m SF	Dames	1 série	06'00
	18) 4 x 100 m SF	Hommes	1 série	06'00
10:42	PAUSE / Podium 15' Course de 1 → 16			
11:00	19) 50 m APN	Dames	2 séries	2 x 01'30
	20) 50 m APN	Hommes	2 séries	2 x 01'30
11:06	21) 50 m combiné	Filles -14 ans	2 séries	2 x 01'30
	22) 50 m combiné	Garçon -14 ans	2 séries	2 x 01'30
11:12	23) 100 m combiné	Dames +14 ans	2 séries	2 x 03'00
	24) 100 m combiné	Hommes +14 ans	2 séries	2 x 03'00
11:20	25) 100 m BP	Dames	2 séries	2 x 02'00
	26) 100 m BP	Hommes	2 séries	2 x 02'00
11:28	27) 4 x 25 m mannequin	Filles -14 ans	1 série	03'00
	28) 4 x 25 m mannequin	Garçon -14 ans	1 série	03'00
11:34	29) 4 x 25 m mannequin	Dames +14 ans	1 série	03'00
	30) 4 x 25 m mannequin	Hommes +14 ans	1 série	03'00
11:40	30) 100 m SF	Dames	2 séries	2 x 02'30
	31) 100 m SF	Hommes	2 séries	2 x 02'30

11:52 PAUSE / Podium 15' Course de 16 → 30

12:00 – 13:00 PAUSE / midi

13:00	32) 200 m SF	Dames	2 séries	2 x 03'00
	33) 200 m SF	Hommes	2 séries	2 x 03'00
13:12	34) 50 m mannequin palmes	Filles -14 ans	2 séries	2 x 02'00
	35) 50 m mannequin palmes	Garçon -14 ans	2 séries	2 x 02'00
13:20	36) 100 m mannequin palmes	Dames +14 ans	2 séries	2 x 03'00
	37) 100 m mannequin palmes	Hommes +14 ans	2 séries	2 x 03'00
13:32	38) 200 m BP	Dames	2 séries	2 x 03'30
	39) 200 m BP	Hommes	2 séries	2 x 03'30
13:46	40) 100 m IS	Dames	1 série	02'00
	41) 100 m IS	Hommes	1 série	02'00
13:50	42) B5	Filles -14 ans	1 série	03'30
	43) B5	Garçon -14 ans	1 série	03'30
13:57	44) B5	Dames +14 ans	1 série	03'30
	45) B5	Hommes +14 ans	1 série	03'30
14:04	46) 4 x 100 m BP	Mixte	1 série	06'00

14:10 PAUSE / Podium 15' Course de 30 → 45

14:25	47) 50 m SF	Dames	2 séries	2 x 01'30
	48) 50 m SF	Hommes	2 séries	2 x 01'30
14:31	49) 50 m lifesaver	Filles -14 ans	2 séries	2 x 02'00
	50) 50 m lifesaver	Garçon -14 ans	2 séries	2 x 02'00
14:39	51) 100 m lifesaver	Dames +14 ans	2 séries	2 x 02'30
	52) 100 m lifesaver	Hommes +14 ans	2 séries	2 x 02'30
14:49	53) 50 m BP	Dames	2 séries	2 x 01'30
	54) 50 m BP	Hommes	2 séries	2 x 01'30
14:55	55) 4 x 50 m bouée tube	Filles -14 ans	1 série	03'00
	56) 4 x 50 m bouée tube	Garçon -14 ans	1 série	03'00
15:01	57) 4 x 50 m bouée tube	Dames +14 ans	1 série	03'00
	58) 4 x 50 m bouée tube	Hommes +14 ans	1 série	03'00

15:07 Podium 15' Course de 45 → 58 + Podium Relais Sauvetage