

# XVIII<sup>e</sup> MEETING DE SAINT-NICOLAS

**SAMEDI 5 décembre 2009**

## 1<sup>ère</sup> partie

Echauffement dès 07.30 h.

Séance chefs d'équipes 08.00 h.

**Début 09.00 h.**

- 1 - 2 400 m libre filles & garçons
- 3 - 4 200 m dos filles & garçons
- 5 - 6 200 m brasse filles & garçons

## 2<sup>e</sup> partie

**Début 15.00 h.**

- 7 - 8 200 m libre filles & garçons cat. "ld"
- 9 - 10 100 m dos filles & garçons
- 11 - 12 100 m brasse filles & garçons

## 3<sup>e</sup> partie

### FINALES

**DEBUT: 18.30 h. env.**

- 100 m libre filles & garçons combiné 400 + 200 libre
- 50 m dos filles & garçons combiné 200 + 100 dos
- 50 m brasse filles & garçons combiné 200 + 100 brasse
  
- 13 - 14 4x 50 m 4-nages filles & garçons

**FIN : env. 20.00 h.**

**DIMANCHE 6 décembre 2009**

## 4<sup>e</sup> partie

Echauffement dès 07.30 h.

**Début 09.00 h.**

- 15 - 16 400 m 4-nages filles & garçons
- 17 - 18 200 m libre filles & garçons cat. "sprint"
- 19 - 20 200 m dauphin filles & garçons

## 5<sup>e</sup> partie

**Début 14.00 h.**

- 21 - 22 200 m 4-nages filles & garçons
- 23 - 24 100 m libre filles & garçons
- 25 - 26 100 m dauphin filles & garçons

## 6<sup>e</sup> partie

### FINALES

**DEBUT : 17.00 h. env.**

- 100 m 4-nages filles & garçons combiné 400 + 200 4-n.
- 50 m libre filles & garçons combiné 200 + 100 libre
- 50 m dauphin filles & garçons combiné 200 + 100 pap
  
- 27 - 28 4x 50 m libre filles & garçons

**FIN : env. 18.30 h.**