**Journée Régionale de Natation**

**Mercredi 13 mars 2019**

Nom du Club ou de l’Etablissement :

Contact/Coordonnées:

Merci de bien vouloir inscrire les participants, ainsi que les entraineurs et assistants qui participeront à la compétition.

Nous vous demandons, s’il vous plaît, d’envoyer vos inscriptions au CRH Hauts-de-France, à l’adresse mail : **inscription@handisport-hautsdefrance.org** avant **le mercredi 6 mars 2019**

La journée régionale de natation se déroulera le **mercredi 13 mars 2019**, à la piscine le Nautilus, 35 Rue Léo Lagrange, 80080 Amiens

L’ouverture des portes se fera à 13h suivi de l’échauffement de 13h30 à 13h45

Les épreuves débuteront à 13h45 pour finir à 15h45 maximum.

La licence et le port du bonnet de bain sont obligatoires.

Merci de prévoir votre pique-nique.

**Programme** :

* test débutants : 25 m
* épreuve 1 : 50m dos, brasse, nage libre
* épreuve 2 : 100m/200m nage libre
* épreuve 3 : 100m 4 nages / 75m 3 nages
* relais

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OBSERVATIONS : | | | | Centre ou association | |  | | | | | | |
|  | | | |
|  | | | | Responsable | |  | | | | | | |
|  | | | |
|  | | | |  | |  | | | | | | |
|  | | | |  | |  | | | | | | |
| Nom - Prénom | Sexe | Groupe | Age | **TEST 25 M** (débutant) | **EPREUVE 1**  Course 50 m | | | | **EPREUVE 2**  Nage libre | | **EPREUVE 3**  3 et 4 nages | |
|
|  | Nage libre | Dos | Brasse | Papillon | 100m | 200m | 75 m 3 nages | 100m 4 nages |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |