

## CHAMPIONNATS IRSO 21 AU 23 DECEMBRE 2012 BAYONNE

**Vendredi 21**

**Attention : Les matinées en  
2 sessions dames/messieurs**

- Ouverture des portes 07h15 (pour les nageuses de 800m)		
- Evacuation du bassin 08h40		
- <b><u>Début des épreuves dames</u></b>		08h45
50 NL	0h25	
800 NL		0h33
200 Dos	0h30	
100 Brasse	0h19	
100 Papillon	0h14	
<b><u>Echauffement Messieurs</u></b>		10h46
<b><u>Début des épreuves messieurs</u></b>		11h45
50 NL	0h18	
1500 NL	0h40	
200 Dos	0h32	
100 Brasse	0h08	
100 Papillon	0h16	
		13h40

**Samedi 22**

- Ouverture des portes 07h15 (pour les nageurs de 800m)		
- Evacuation du bassin 08h25		
- <b><u>Début des épreuves messieurs</u></b>		08h30
800 NL Messieurs	0h42	
100 Dos	0h18	
200 Brasse	0h14	
50 papillon	0h11	
200 NL	0h53	
400x4N	0h06	
<b><u>Echauffement Dames</u></b>		10h35
<b><u>Début des épreuves dames</u></b>		11h35
100 Dos	0h22	
200 Brasse	0h23	
50 Papillon	0h11	
200 NL	0h43	
400x4N	0h19	
		13h33

## Dimanche 23

- Ouverture des portes 07h15 (pour les nageuses de 400m)		
- Evacuation du bassin 08h25		
- <b><u>Début des épreuves dames</u></b>		08h30
400 NL	0h46	
200 papillon	0h07	
50 Dos	0h14	
Pause	0h12	
50 Brasse	0h10	
200 x4N	0h24	
100NL	0h37	
<b><u>Echauffement Messieurs</u></b>		11h00
<b><u>Début des épreuves messieurs</u></b>		12h00
400 NL	0h48	
200 papillon	0h13	
50 Dos	0h14	
Pause	0h17	
50 Brasse	0h08	
200 x4N	0h25	
100 NL	0h25	
		13h30

Nota : Cette organisation va permettre de libérer quelques places sur chaque session pour les parents des nageurs y participant.

### **Informations complémentaires importantes :**

**Les organisateurs se chargeront de veiller à ce que les nageurs participant à la 1ère session évacuent bien l'enceinte du Stade Nautique avant le début des épreuves de la seconde.**

**Les responsables des clubs devront veiller à ce que leurs nageurs respectent ces consignes pour éviter les pertes de temps préjudiciables à tous.**

**Pour les clubs ayant un hébergement trop éloigné du stade nautique, une salle leur est réservée à l'hôtel Campanile, avenue du Grand Basque (1 km de la piscine). Les nageurs resteront sous la responsabilité de leur club.**