

**FEDERATION FRANCOPHONE BELGE DE NATATION a.s.b.l.**  
**DISTRICT LIÈGE-NAMUR-LUXEMBOURG**  
**AVANT-PROGRAMME**  
**CHAMPIONNATS DU DISTRICT L.N.L. 2018**  
**JOURNÉE DES RELAIS**  
**DIMANCHE 20 octobre 2019**

**Organisateur : MOSAN**

Secrétariat : Remy Crahay Avenue Rogier 28/1A 4000 Liège  
Tél : 0499 39 91 30

Courriel: [remy.crahay50@gmail.com](mailto:remy.crahay50@gmail.com)

Piscine d(Outremeuse (25 m - 6 lignes de nage)  
Rue de l'Ourthe, 1 4020 Liège

**Juge Arbitre : Madame Rosemay Deponthieux (FLIPP)**  
**Service Médical de Garde**

INSCRIPTIONS : SUR FICHER pour les utilisateurs du programme  
informatique de la F.F.B.N. (TEAM MANAGER) et liste récapitulative à envoyer pour lundi  
**12 octobre 2019 (20 h 00) au plus tard**  
au Secrétaire du District LNL

**Désistement au secrétariat du District 24 heures avant la compétition.**  
**Uniquement par le secrétaire du club et par mail.**  
**Forfait jusqu'au 19 octobre 2019 à 14h00**  
**(remy.crahay50@gmail.com)**

13 h 30 : Ouverture des portes et échauffement  
13 h 45 : Réunion des délégués - Formation du Jury  
14 h 30 : Début de la compétition

**PORT DU BONNET OBLIGATOIRE**  
**PORT DE PANTOUFLES OBLIGATOIRE AUTOUR DU BASSIN**

**PAS DE TEMPS LIMITES**

Course 1	100 m NL canetons	filles	8 ans, 9 ans, 10 ans
Course 2	100 m Dos canetons	garçons	8 ans, 9 ans, 10 ans
Course 3	4 x 50 m NL	mixte	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+ ; Open
Course 4	4 x 50 m NL	dames	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+ ; Open
Course 5	4 x 50 m NL	messieurs	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+ ; Open
Course 6	4 x 100 m NL	mixte	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+ ; Open
Course 7	100 m 4 nages	messieurs	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+
Course 8	4 x 200 m NL	dames	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+ ; Open
<b>PAUSE 30 min</b>			
Course 9	100 m NL canetons	garçons	8 ans, 9 ans, 10 ans
Course 10	100 m Dos canetons	filles	8 ans, 9 ans, 10 ans
Course 11	4 x 50 m 4 nages	mixte	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+ ; Open
Course 12	4 x 50 m 4 nages	dames	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+ ; Open
Course 13	4 x 50 m 4 nages	messieurs	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+ ; Open
Course 14	4 x 100 m 4 nages	mixte	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+ ; Open
Course 15	100 m 4nages	dames	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+
Course 16	4 x 200 m NL	messieurs	catégorie 11-12 ; 13-14 ; 15-16 ; 17-18 ; 19 et+ ; Open

**Attention : veuillez renseigner les noms des nageurs par relais afin de les placer dans la bonne catégorie.**

Approuvé par le District L.N.L. en date du 12 août 2015

Le Président,  
Pierre SALEMBIER