



NATATION

- 100m : U13 - U15 - MASTER
- 200m : U17 - U19 - U22 - SENIOR



LASER RUN en poursuite

- 3 x 600m : U15 ET MASTER
- 4 x 600m : U17
- 5x 600m : U19 - U22 - SENIOR
- 3x 300m : U13 ET OPEN

DIMANCHE 9 AVRIL

13h00-14h30 : Piscine Olympique de
Dinard

15h30 - 17h00 : STADE DE DINARD

Inscription jusqu'au vendredi 07/04 -
20h00 par mail :
cjf.pentathlonmoderne@gmail.com

PROGRAMME PREVISIONNEL

12h45 : ACCUEIL PISCINE DE DINARD

13h00 - 13h20 : Echauffement Natation

13h30-14h30 : Séries 100m (U13-U15 et MASTER) puis Séries 200m (U17-U19-U22-SENIOR)

15h30 : LASER RUN du TRIATHLE en poursuite

=> U13 3x300m Tir à 5m

=> U15 3x600m Tir à 10m

=> MASTER. 3X600M Tir à 10m

=> U17-U19-U22-SENIOR 5x600m Tir à 10m

REMISE DES RECOMPENSES

