

NEPTUNE NATATION



Invitation du printemps

1-2-3 GO

Du 30 mars 2023 au 2 avril 2023

Centre sportif du Parc Olympique

<p>Lieu de la compétition : 4545, avenue Pierre-De Coubertin Montréal (Québec) http://parcolympique.qc.ca/comment-se-rendre/</p>	<p>Location : 4545, avenue Pierre-De Coubertin Montréal (Québec) http://parcolympique.qc.ca/en/how-to-get-here/</p>
<p>Installation: Bassin de 50m avec 10 couloirs et câbles anti-vagues, système électronique avec plaques de touche et tableau d'affichage.</p>	<p>Facilities: 50m pool with 10 lanes with anti-wave lane ropes, electronic timing system with touch pads and display board.</p>
<p>Directeur de rencontre: Annie Gauthier, directeurencontre.neptune@gmail.com 514-806-0718</p>	<p>Meet Manager : Annie Gauthier, directeurencontre.neptune@gmail.com 514-806-0718</p>
<p>Responsable des inscriptions : Annie Gauthier directeurencontre.neptune@gmail.com 514-806-0718</p>	<p>Entries contact : Annie Gauthier directeurencontre.neptune@gmail.com 514-806-0718</p>
<p>Responsable des officiels et bénévoles : Jean-François Coulombe Officiels.neptune@gmail.com https://forms.gle/3cqiz1ne2Mpz8o7WA</p>	<p>Officials and volunteers coordonator : Jean-François Coulombe Officiels.neptune@gmail.com https://forms.gle/3cqiz1ne2Mpz8o7WA</p>
<p>Règlements:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en bassin; • Les départs se feront à partir des plots de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1; • Pour les paranageurs, les départs seront réalisés en conformément au règlement WPS 11.1 et au paragraphe 1.2.3.1 de l'annexe 2 de WPS; <p>Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur, un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.</p>	<p>Rules:</p> <ul style="list-style-type: none"> • All current Swimming Canada and FNQ rules will be in effect including the <i>Règlement de sécurité de natation en bassin</i>; • Starts will be from starting block according to FINA FR 2.3 and SW 4.1 • For paraswimmers, starts will be done according to WPS 11.1 and paragraph 1.2.3.1 annex 2 de WPS rules; <p>During the meet, the warm-up procedure security in competition of Swimming Canada will be in effect. Non-compliance with this procedure will result in the removal of the swimmer from his first event of the session.</p>
<p>Type d'invitation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invitation ouverte à tous les clubs • Pour les 12ans avec standard et plus :8 sessions, préliminaire et finale et une session longue distance. Nous devons limiter le nombre de participants à 450 nageurs. En cas de dépassement, la date de réservation auprès du comité organisateur sera considéré. Les finales sont réservés aux nageurs 13 ans et plus. • Pour les 12 ans et moins : 2 sessions final par le temps. Nous devons limiter le nombre de participants à 260 nageurs. En cas de dépassement, la date de réservation auprès du comité organisateur sera considéré. • L'évènement sera sanctionné par la Fédération 	<p>Type of meet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • This meet is open to all clubs • For the 12 years old with standard and above: 8 sessions, preliminary and final and a long distance session. We must limit the number of participants to 450 swimmers. In case of overbooking, the date of reservations with the organization will determine the clubs accepted. Finals are reserved for swimmers 13 years old and over • For the 12 years old and under: 2 sessions, time final. We must limit the number of participants to 260 swimmers. In case of overbooking, the date of reservations with the organization will determine the clubs accepted. • The meet is sanctioned by the Fédération de natation du Québec (FNQ).

de Natation du Québec (FNQ).	
<p>Admissibilité des nageurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les nageurs doivent être inscrits comme membres compétitifs à la Fédération de natation du Québec ou de sa propre fédération provinciale/nationale; • La compétition est ouverte à tous les nageurs. • Pour participer aux sessions préliminaire et final, les nageurs de 12 ans doivent avoir 1 standard Coupe Québec, et aux nageurs 13 ans et plus (aucun standard requis). L'âge du nageur est déterminé par l'âge du nageur à la première journée de compétition. • Les standards doivent avoir été réalisés durant la période du 1^{er} septembre 2022 au 15 mars 2023. Les standards devront être prouvés • SVP inscrire un temps d'entraînement au lieu de NT 	<p>Swimmers' eligibility:</p> <ul style="list-style-type: none"> • All participants must be duly registered as competitive swimmers with the Federation de natation du Quebec or with their respective swimming governing body. • The meet is open to all swimmers. • To participate in the preliminary and final sessions, 12 years old swimmers must have reached one standard Coupe Québec, and swimmers 13 years old and over (no standard necessary). The age are based on swimmer's age first day of the meet. • The standards must have been completed between September 1, 2022 and March 15 2023. A proof of standard is required • Please enter a training time instead of NT
<p>Admissibilité des entraîneur(e)s :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque entraîneur participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale; • Chaque club devra obligatoirement avoir un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur durant une compétition. 	<p>Coach eligibility :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Each coach participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ or of his own provincial / national federation; • Each club must have a coach exclusively dedicated to his role as coach during a competition.
<p>Admissibilité des Clubs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque club participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/ nationale. 	<p>Club eligibility :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Each club participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ or of its own provincial / national federation.
<p>Format de la compétition :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les sessions préliminaire et finales : Catégorie d'âge 12ans, 13-14 ans et 15 ans et plus. Le groupe d'âge du nageur est déterminé par l'âge du nageur à la première journée de la compétition. • Pour les sessions finales par le temps (12ans et moins) : catégorie d'âge 11-12ans et 10 ans et moins. Le groupe d'âge du nageur est déterminé par l'âge du nageur à la première journée de la compétition. • Les 11-12ans pourront s'inscrire aux épreuves de 400 -800 et 1500m libre selon les places disponibles. <p>Déroulement de la compétition: <u>Sessions préliminaires et sessions finales par le temps</u> Les épreuves seront nagées Senior, du plus rapide au plus lent. Les départs des 50m se donneront du côté sud.</p>	<p>Meet format:</p> <ul style="list-style-type: none"> • For preliminary and final session: Age group categories: 12 years old, 13-14 years old, 15 and over. The age group categories are based on swimmer's age first day of the meet. • For the session time final (12 and under): age group will be: 11-12 years old and 10 years old and under. The age group categories are based on swimmer's age first day of the meet. • 11-12 years olds will be able to register for the 400 -800 -1500m freestyle depending on the places available. <p>Meet progression: <u>Preliminary sessions and time final session:;</u> Events will be swum Open from fastest to slowest. 50 m will start on the south side.</p>

<p>Sessions finales : Pour les 13 ans et plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finale A et B pour les 13 -14 ans, Finale A-B-C pour les 15 et plus. Afin de tenir la finale C, un minimum de 30 nageurs inscrits à la suite de la période de forfait déclaré est nécessaire. Si le nombre minimal de nageur n'est pas atteint à la suite de la période de forfait déclaré, le comité organisateur se réserve le droit de retirer la finale C. • Des médailles seront remises aux 3 premiers nageurs de la final A chez les 13-14 ans, 15-16ans et 17 ans et plus. Des rubans seront remis pour les relais. <p>Épreuves de relais :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un maximum de 4 équipes par groupe d'âge • Se nageront selon les sessions respectives et sont finals par le temps. Les groupes d'âge sont:10ans et moins, 11-12ans, 13-14 ans, 15 et plus. • Les modifications pour les relais devront être remis au plus tard 30 min avant la session des finales dans laquelle l'épreuve a lieu. <p>Forfait :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour la session du vendredi, les forfaits déclarés devront être envoyer par courriel au plus tard le jeudi 30 mars avant 16h. Pour les sessions du samedi et du dimanche, les forfaits déclarés devront être remis avant le début des finales au commis de course. • Finales : Les forfaits doivent être remis au plus tard 30 minutes après la fin des préliminaires de la même journée. • Une confirmation d'inscription sera requise pour la session de 800-1500m libre. Celle-ci sera disponible durant la session préliminaire du vendredi matin à la table de commis de course. <p>Temps de passage officiel : Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au commis de course, au plus tard 15 minutes avant le début de l'épreuve.</p>	<p>Final's sessions: For the 13 years old and over</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finals A and B for 13-14, finals A-B-C for 15 years old and over. To hold the C final a minimum of 30 swimmers registered following the declared scratches period is necessary. If the minimum number of swimmers is not reached following the declared scratches, the organizing committee reserves the right to withdraw the C final. • Medals will be awarded to the first 3 swimmers in A final for the 13-14, 15-16 and 17 years old and over. Ribbons will be given for the relays. <p>Relay events:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximum 4 teams per age groups. • Will be swum in respective sessions and are final by time. Age categories will be:10 years old and under, 11-12 years old,13-14 years old, 15-years old and over. • Modifications for the relays must be submitted no later than 30 minutes before the session of the finals in which the event takes place. <p>Scratches:</p> <ul style="list-style-type: none"> • For the Friday session, declared withdrawals must be sent by email no later than Thursday, March 30th before 4 p.m. For the Saturday and Sunday sessions, declared withdrawals must be submitted before the start of the finals to the clerk of course. • Finals events: Scratches must be submitted at the latest 30 minutes after the end of the preliminary session of the same day. • A positive check-in will be required for the 800-1500m freestyle session. This will be available during the preliminary session on Friday morning at the Clerk of course table. <p>Official times: The official times should be asked to the clerk of course, at least 15 minutes before the event.</p>
<p>Procédures d'inscription :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les athlètes participant à une compétition doivent être conformément inscrits dans une catégorie admissible au réseau de compétition (ex : un nageur ayant le statut « confirmer compte » n'est <u>pas</u> un nageur inscrit conformément) dans la base de données de Natation Canada*. • Le fichier des épreuves est disponible sur le site https://www.swimming.ca/fr/evenements- 	<p>Inscription procedur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • All athletes participating in a competition must be registered in a eligible category in the competition network (eg a swimmer with “confirm account” status is not a registered swimmer) in the Swimming Canada database*. • The event file is available for download on the SNC website: https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/ • All meet entries must be uploaded online by the

resultats/

- Toutes les inscriptions devront être déposées sur ce même site dans la colonne « Déposer entrées » avant la date limite d'inscription.
- Aucune inscription sans temps (NT). SVP inscrire un temps d'entraînement au lieu de NT
- La date limite d'inscription est le jeudi 16 mars 23h59.
- Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.
- Pour les clubs hors Québec ou Canada, contactez le responsable des inscriptions pour recevoir le fichier Hytek si nécessaire.

Pénalité pour défaut d'inscription

Pour un nageur non inscrit conformément dans une catégorie admissible dans le site national d'inscription et ayant participé à une compétition :

- Le club d'appartenance du nageur aura l'obligation de l'inscrire dans la catégorie appropriée dans les 5 jours suivants et une pénalité de 50 \$ par nageur fautif sera envoyée au club.
- Le comité organisateur ayant accepté dans son événement un nageur non-inscrit recevra une pénalité de 100\$ par nageur fautif.

Pour un nageur ayant participé à une compétition en étant inscrit dans une catégorie inappropriée :

- La FNQ procédera à son changement de statut au moment où elle reçoit le rapport de validation de Natation Canada. Le nageur sera inscrit comme nageur compétitif.
- Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la FNQ pour le changement de catégorie.

club in the « Submit entries » column prior to the registration deadline.

- No no-time inscription, Please enter a training time instead of NT
- Entry deadline is Thursday, March 16, 11p.m 59.
- This is the responsibility of the club to valid all the information before submitting the entries.
- Clubs outside Quebec or Canada can contact the entry coordinator to receive the Hytek registration file if necessary.

Penalty for failure to register:

For a swimmer not registered in accordance with an eligible category in the national registration site and having participated in a competition:

- The swimmer's home club will be required to register in the appropriate category within 5 days a penalty of 50\$ per swimmer at fault will be sent to the club.
- The organizing committee having accepted a non-registered swimmer in its event will receive a penalty of 100\$ per swimmer at fault.

For a swimmer who participated in a competition by being registered in a inappropriate category:

- The FNQ will proceed with its change of status when it receives the validation report from Swimming Canada. The swimmer will be entered as a competitive swimmer.
- An administrative fee of 20\$ will be billed by the FNQ for the change of category

<p>Frais d'inscription pour les 12ans avec standard et plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • frais fixes de 115\$ par nageur, incluant le frais fixe par nageur de la FNQ de 6.90\$. • Un maximum de 3 épreuves par nageur/ jour, incluant les épreuves de distances. Un nageur pourra s'inscrire à un total de 9 nages. <p>Frais d'inscription 12 ans et moins:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frais fixes de 85\$ par nageur, incluant le frais fixe par nageur de la FNQ de 6.90\$. • Un maximum de 3 épreuves par nageur/ jour, incluant les épreuves de distances. Un nageur pourra s'inscrire à un total de 6 nages. <ul style="list-style-type: none"> • Frais de 25\$ par relai. • Le paiement devra être remis avant le début de la compétition au commis course. Veuillez faire votre chèque à l'ordre de Neptune Natation ou par virement interac à financesneptune@gmail.com La question est le nom de votre club et la réponse Neptune. <p>Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.</p>	<p>Participations fees for 12 years old with standard and over:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 115\$ per swimmers including the fixed fee per FNQ swimmer of 6.90\$ • A maximum of 3 events per swimmer / day including the long distance. A swimmer may register for a total of 9 swims. <p>Participations fees 12 years old and under:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 85\$ per swimmers including the fixed fee per FNQ swimmer of 6.90\$ <p>A maximum of 3 events per swimmer / day including the long distance. A swimmer may register for a total of 6 swims.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fee of 25\$ per relay • The payment for the entry fees must be given to the clerk of course prior to the start of the competition. Please make your checks payable to: Neptune Natation or by Interac transfer to financesneptune@gmail.com for the question please but the name of your swimming club, and for the answer put Neptune. <p>Entry fees are not refundable.</p>
<p>Résultats: Les résultats seront disponibles sur l'application SplashMe. Après la compétition, les résultats seront disponibles sur le site internet de Natation Canada : https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/resultatsdes-rencontres/</p>	<p>Results: Results will be available on the SplashMe app. After the meet, result will be posted on the Swimming Canada web site: https://www.swimming.ca/en/eventsresults/meet-results/</p>
<p>Vestiaires : Les vestiaires seront à la disposition des athlètes. AUCUN CADENAS NE DEVRA ÊTRE LAISSER SUR LES CASIERS À LA FIN DE LA JOURNÉE. CEUX-CI SERONT COUPÉS PAR LE GESTIONNAIRE DE L'IMMEUBLE. Veuillez aviser vos athlètes.</p>	<p>Changing rooms : Changing rooms will be available to athletes. NO PADLOCKS SHOULD BE LEFT ON THE LOCKERS AT THE END OF THE DAY. THESE WILL BE CUT BY THE BUILDING MANAGER. Please notify your athletes.</p>
<p>Échauffements : Les informations supplémentaires vous seront transmises dans le bulletin technique.</p>	<p>Warm-ups: Additional information will be sent to you in the technical bulletin.</p>
<p>Gradins pour les spectateurs : Les spectateurs seront admis dans la section supérieur des estrades.</p>	<p>Spectator stands : Spectators will be admitted in the upper section of the stands. Wearing a mask is compulsory in the stands.</p>
<p>Service de traiteur disponible pour les équipes : Un service de repas chaud est disponible via notre traiteur à un prix compétitif. Les athlètes pourront manger dans une salle dédiée. Les repas pour les entraîneurs seront fournis par l'organisation. Nous vous invitons à communiquer avec l'équipe</p>	<p>Catering service available for teams: A hot meal service is available via our caterer at a competitive price. The athletes can eat it all in a dedicated room. Meals for coaches are provided by the organization. We invite you to contact the hospitality team for orders and additional information</p>

de l'hospitalité pour les commandes et les informations supplémentaires à l'adresse hospitaliteneptune@gmail.com. **Les commandes se feront jusqu'au 16 mars inclusivement.**

Votre paiement pourra se faire en argent, par chèque au nom de Neptune Natation ou par virement Interac. Veuillez prévoir un paiement séparé de celui des inscriptions.

at hospitaliteneptune@gmail.com. **Orders will be taken until March 16 end of day.**

Your payment can be made in cash, by check payable to Neptune Natation or by Interac transfer. Please allow separate payment from registration fees.

**Standard pour les 12ans seulement :
Bassin de 25M / Short Course**

	50M		100M		200M		400M	
	F/W	H/M	F/W	H/M	F/W	H/M	F/W	H/M
Libre/ Free	30.20	29.81	1 :06.53	1 :05.50	2 :21.40	2 :20.04	5 :03.65	4 :59.84
Dos / Backstroke	34.88	34.38	1 :14.03	1 :13.41	2 :41.33	2 :37.11		
Brasse / Breastroke	38.67	37.28	1 :24.49	1 :22.07	3 :04.71	2 :59.94		
Papillon / Fly	32.57	31.95	1 :14.32	1 :11.38	2 :48.84	2 :39.90		
QNI / IM					2 :39.68	2 :38.80	5 :46.81	5 :42.38
	800M		1500M					
Libre / Free	10 :18.28	10 :30.26	20 :06.19	19 :26.31				

Bassin de 50M / Long Course

	50M		100M		200M		400M	
	F/W	H/M	F/W	H/M	F/W	H/M	F/W	H/M
Libre/ Free	31.11	30.70	1 :08.53	1 :07.46	2 :25.64	2 :24.25	5 :12.76	5 :08.83
Dos / Backstroke	35.93	35.42	1 :16.25	1 :15.61	2 :46.16	2 :41.83		
Brasse / Breastroke	39.83	38.40	1 :27.03	1 :24.54	3 :10.25	3 :05.34		
Papillon / Fly	33.55	32.91	1 :16.55	1 :13.53	2 :53.93	2 :44.70		
QNI / IM					2 :44.47	2 :43.57	5 :57.21	5 :52.65
	800M		1500M					
Libre / Free	10 :36.83		20 :042.38	10 :49.17				

11 ans et plus / 11 years old and over
 Jeudi 30 mars
 Échauffement / Warm-up 17h
 Début de la session / Starting 17h45

Femmes	Épreuves /Events	Hommes
1	*400m libre / free	2

*13 ans et plus : les 10 meilleurs temps prouvés femmes et hommes nageront en final le vendredi soir. / 13 years old and over : the 10 best proven times women and men will swim in the final on Friday evening.

*Épreuves ouvertes aux nageurs 11-12 ans./ Events open to swimmers 11-12 years old.

*L'épreuve pourrait se nager deux par corridors selon le nombre d'inscription. La confirmation vous sera transmise dans le bulletin technique. / The event could be swum 2 per lane depending on the number of registrations. Confirmation will be sent to you in the technical bulletin.

12ans avec standard et plus / 12 years old with standard and over
 Vendredi / Friday 31 mars
 Échauffement / Warm-up 7h
 Préliminaire / Preliminary 8h

Femmes	Épreuves /Events	Hommes
3	200m QNI / IM	
5	100m Libre / Free	6
37	50m papillon/ Fly	38
	Pause 15 min	
7	200m Brasse/ breaststroke	8
9	**50m dos / backstroke	10
	200m QNI / IM	4

**Départ côté Sud / Start South side

11 ans et plus / 11 years old and over
 Longue Distance
 Échauffement / Warm-Up 12h20
 Début / Beginning : 13h

Mixtes	Épreuves /Events
13	*800m libre / free
14	*1500m libre / free

*La session sera d'une durée maximale de 2h30. Il est possible que les 800m et 1500m se nagent deux par corridors pour permettre un maximum d'inscription.

* The session will last a maximum of 2h30. It is possible that the 800m and 1500m will be swum 2 per lane, to allow maximum registration.

13ans et plus / 13years old and over
 Vendredi Finale/ Friday Finals
 Échauffement / Warm-up 16h15
 Début / Beginning: 17h

Femmes	Épreuves /Events	Hommes
1	*400m libre / free	2
3	200m QNI / IM	4
	Pause 10 min	
5	100 m Libre / Free	6
37	50m papillon/ Fly	38
7	200m Brasse/ breastroke	8
9	**50m dos / backstroke	10
11	Relai 4X 50m Libre	12

*Série principale 10 meilleurs temps prouvés / 10 best times

**Départ côté Nord / Start north side

12ans avec standard et plus / 12 years old with standard and over
 Samedi 1er avril / Saturday april 1st
 Échauffement / Warm-up 7h
 Préliminaire / Preliminary 8h

Femmes	Épreuves /Events	Hommes
	200m dos/ backstroke	18
19	**50m Libre / Free	20
	Pause 15 minutes	
21	**50m Brasse / Breastroke	22
39	100m papillon / Fly	40
17	200m dos/ backstroke	
	Pause 10 minutes	
	*400m QNI /IM	24

*Série principale 10 meilleurs temps prouvés se nagera en final/ 10 best times will be swum in final

**Départ côté Sud / Start South side

Session 12 ans et moins

Samedi 1er avril 2023
 Échauffement / Warm-up 12h30
 Début / Beginning 13h

Femmes	Épreuves /Events	Hommes
101	200m libre/ free	
103	**50m Brasse/ Breastroke	104
105	**50m Libre / Free	106
107	100m dos/ Backstroke	108
	200m libre/ free	102
109	4 X 50m Libre	110

**Départ côté Sud / Start South side

13 ans et plus / 13 years and over
 Samedi Finale/ Saturday Finals
 Échauffement / Warm-up 16h15
 Début / Beginning: 17h

Femmes	Épreuves /Events	Hommes
	400m QNI/ IM	24
	200m dos/ backstoke	18
19	**50m libre/ Free	20
	Pause 10 minutes	
21	**50m Brasse / Breastroke	22
17	200m dos/ backstoke	
25	4 X 50m QNI	26

**Départ côté Sud / Start South side

12ans avec standard et plus / 12 years old with standard and over
 Dimanche 2 avril / Sunday april 2nd
 Échauffement / Warm-up 7h
 Préliminaire / Preliminary 8h

Femmes	Épreuves /Events	Hommes
27	200m Libre / Free	
29	100m dos/ backstoke	30
31	200m papillons / fly	32
	Pause 15 minutes	
33	100m Brasse / Breastroke	34
	200m Libre / Free	28
	Pause 15 minutes	
23	*400m QNI/ IM	

*Série principale 10 meilleurs temps prouvés se nagera en final/ 10 best times will be swum in final

Session 12 ans et moins

Dimanche 2 avril 2023
 Échauffement / Warm-up 12h30
 Début / Beginning 13h

Femmes	Épreuves /Events	Hommes
111	200m Qni/ Im	112
113	**50m dos/ Backstroke	114
115	**50m papillons / fly	116
117	100m Brasse / Breastroke	118
119	4 X 50m QNI/ IM	120

**Départ côté Sud / Start South side

13ans et plus / 13years old and over
 Dimanche Finale/ Sunday Finals
 Échauffement / Warm-up 16h15
 Début / Beginning: 17h

Femmes	Épreuves /Events	Hommes
23	*400m QNI/ IM	
27	200m Libre / Free	28
	Pause 10 minutes	
29	100m dos/ backstoke	30
31	200m papillons / fly	32
33	100m Brasse / Breastroke	34
	Pause 10 mintues	
35	4 X 50m libre mixte	

*Série principale 10 meilleurs temps prouvés se nagera en final/ 10 best times will be swum in final.