



# 8<sup>ème</sup> CMAS WORLD CUP 2013

4<sup>ème</sup> manche nage avec palmes

12 au 14 avril 2013 - AIX EN PROVENCE - FRANCE

## PROGRAMME PISCINE ET LONGUE DISTANCE

### Vendredi 12 avril 2013

Toute la journée	Arrivée des équipes, vérifications des licences CMAS, documents, règlement de la participation financière pour la compétition et enregistrement par France SPORT
Toute la journée	Contrôle du matériel
11h00	Réunion Technique avec les entraîneurs <b>LONGUE DISTANCE</b> (Piscine Y.BLANC)
14h00	Rendez vous sur le site longue distance (Lac de Plantain- PEYROLLES)
19h00	Réunion Technique avec les entraîneurs <b>PISCINE</b> .
<b>15h 30</b>	<b>Départ de la course 4 Km</b>
<b>17 h – 20 h</b>	<b>Entraînement piscine</b>

### Samedi 13 avril 2013

7h30	9h00	Echauffement
9h15		50 AP Garçons, filles (Cat B-C) - femmes, hommes (Cat A)
		800 SF Garçons, filles (Cat B-C-D) - femmes, hommes (Cat A)
		<i>Toutes Cérémonies protocolaires</i>
14h00	15h00	Echauffement
15h00	15h30	Cérémonie d'ouverture et Cérémonie protocolaire de LONGUE DISTANCE
15h45		50 BF Garçons, filles (Cat B-C-D) - femmes, hommes (Cat A)
		200 SF Garçons, filles (Cat B-C-D) - femmes, hommes (Cat A)
		100 IM Garçons, filles (Cat B-C-D) - femmes, hommes (Cat A)
		400 IM Garçons, filles (Cat B-C-D) - femmes, hommes (Cat A) ( <b>HORS WORLD CUP</b> )
		<i>Toutes Cérémonies protocolaires</i>

### Dimanche 14 avril 2013

7h30	9h00	Echauffement
9h15		100 BF Garçons, filles (Cat B-C-D) - femmes, hommes (Cat A)
		100 SF Garçons, filles (Cat B-C-D) - femmes, hommes (Cat A)
		400 SF Garçons, filles (Cat B-C-D) - femmes, hommes (Cat A)
		<i>Toutes Cérémonies protocolaires</i>
14h15	15h15	Echauffement
15h30		50 SF Garçons, filles (Cat B-C-D) - femmes, hommes (Cat A)
		200 BF Garçons, filles (Cat B-C-D) - femmes, hommes (Cat A)
		4 x 100 SF Garçons, filles (Cat B-C-D) - femmes, hommes (Cat A)
		<i>Toutes Cérémonies protocolaires</i>

### Lundi 15 avril 2013

Départ des équipes.

Note: Le programme de la compétition peut changer en accord avec la CMAS.