

ANLSL Régionale 7 CALAC  
Lasalle, 1-5-2022

**Horaire session n° 1 - Session AM 11-12 ans**

**2022-05-01 - 8:00**

Echauffement: 7:15 à 7:45

Séance des chefs d'équipes: 7:45

8:00	1.	50m Libre	Tous	Finale directe	11 - 12	0:33	23 Séries	136
8:33	2.	50m Brasse	Tous	Finale directe	11 - 12	0:19	11 Séries	62
8:52	3.	50m Dos	Tous	Finale directe	11 - 12	0:26	16 Séries	93
9:18	4.	50m Papillon	Tous	Finale directe	11 - 12	0:13	7 Séries	40
9:31	Déplacement chronomètres					0:05		
9:36	5.	200m 4 nages	Tous	Finale directe	11 - 12	0:30	7 Séries	39
10:06	6.	100m Papillon	Tous	Finale directe	11 - 12	0:06	2 Séries	11
10:12	7.	100m Dos	Tous	Finale directe	11 - 12	0:11	4 Séries	19
10:23	8.	100m Brasse	Tous	Finale directe	11 - 12	0:09	3 Séries	14
10:32	9.	100m Libre	Tous	Finale directe	11 - 12	0:30	13 Séries	76
11:02	Fin de session				Durée totale	3:02		

**Horaire session n° 2 - Session PM 10 ans et moins**

**2022-05-01 - 13:30**

Echauffement: 12:30 à 13:20

Séance des chefs d'équipes: 13:20

13:30	101.	50m Libre	Tous	Finale directe	- 10	0:56	33 Séries	195
14:26	102.	50m Brasse	Tous	Finale directe	- 10	1:00	29 Séries	170
15:26	103.	50m Dos	Tous	Finale directe	- 10	0:52	28 Séries	167
16:18	104.	50m Papillon	Tous	Finale directe	- 10	0:24	11 Séries	62
16:42	Déplacement chronomètres					0:05		
16:47	105.	200m 4 nages	Tous	Finale directe	9 - 10	0:18	4 Séries	24
17:05	106.	100m Libre	Tous	Finale directe	9 - 10	0:45	16 Séries	93
17:50	Fin de session				Durée totale	4:20		