

Les Catégories Individuelles

C0 : 20 - 24 ans	C8 : 60 - 64 ans
C1 : 25 - 29 ans	C9 : 65 - 69 ans
C2 : 30 - 34 ans	C10 : 70 - 74 ans
C3 : 35 - 39 ans	C11 : 75 - 79 ans
C4 : 40 - 44 ans	C12 : 80 - 84 ans
C5 : 45 - 49 ans	C13 : 85 - 89 ans
C6 : 50 - 54 ans	C14 : 90 - 94 ans
C7 : 55 - 59 ans	C15 : 95 ans et plus

Les Catégories de Relais

R1 : 100 - 119 ans	R5 : 240 - 279 ans
R2 : 120 - 159 ans	R6 : 280 - 319 ans
R3 : 160 - 199 ans	R7 : 320 - 359 ans
R4 : 200 - 239 ans	R6 : 360 ans et plus

Les Officiels de l'AC.NA.VI.

Délégué : *Pascal Ferrer*

Juge Arbitre : *Rafael Alvarado*

Starter : *Pascal Ferrer*

Informatique : *Laurence Martinais*

Médecin Anti-dopage : *Rafael Alvarado*



AC.NA.VI

présente

*Un 50 mètres pour
s'y "maître"*

Le vendredi 14 décembre 2018
À 19h00

Piscine Municipale
« Agnès Beraudias »
Rue Pierre Audat
93420 VILLEPINTE
<http://acnavi.free.fr/>



Correspondant
William ALVAREZ
Tel : 01 49 36 97 42
Port : 06 63 89 26 27
Email : acnavi@free.fr

Les Horaires

Ouverture des portes à 19h00

Echauffement : de 19h00 à 19h30

Evacuation du bassin à 19h30

Début des épreuves à 19h45



Les Epreuves

100 Nage au choix

50 PAPILLON

50 DOS

----- PAUSE -----

100 * 4N

50 BRASSE

50 NL

RELAIS 4 x 50 NL Mixte (2 Messieurs / 2 Dames)



Les Récompenses

Un petit cadeau sera remis à chaque participant.



Le Repas

Cette année, c'est avec regret que nous ne pourrons pas vous accueillir autour d'un buffet convivial car nous n'avons pas obtenu de salle municipale. Mais ce n'est que partie remise pour la **10ème édition** qui se déroulera le **13 décembre 2019**.

Pour Participer...

Préambule

Pour la 9ème édition d'« Un 50 mètres pour s'y maître », l'ACNAVI propose aux nageurs de choisir deux épreuves individuelles parmi :

- un 100 mètres au choix en début de programme.
- un sprint au choix sur 50 mètres.
- l'incontournable 100 mètres 4 nages

Sans oublier l'épreuve de relais 4x50 mètres nage libre pour clôturer la compétition

Modalités d'engagement

Les engagements sont gratuits et se font en ligne via Extranat.

Attention les engagements de la catégorie C0 sont faits séparément.

Date limite d'engagement : mercredi 12 décembre 2018

Edition des Start List : jeudi 13 décembre 2018

Règlement

La compétition est ouverte aux nageurs et nageuses licenciés à la Fédération Française de Natation (FFN).

Chaque compétiteur pourra participer au maximum à deux épreuves individuelles en plus de l'épreuve de relais.

Le règlement FINA sera appliqué ainsi que la règle des 2 départs.

Composition du Jury

Dans un souci d'organisation et pour permettre le bon déroulement de la compétition, **il est souhaitable que chaque club fournisse au minimum 1 officiel.**