

**'SE RE-MAÎTRE A L'EAU' - vendredi 24 /11/2023**

**O.P : 19h30 *Echauffement* 19h35 1ère course : 20h30**

(Epreuves nagées en bassin de 25 mètres-5 lignes d'eau).

50m Papillon dames & messieurs, 50m Dos crawlé dames & messieurs.

50m Brasse dames & messieurs, 50m Nage libre dames & messieurs.

100 m 4Nages dames & messieurs.

Relais Mixte : 4x25m 4 Nages (2 dames & 2 messieurs).

Epreuves individuelles, catégories d'âges dames & messieurs:

**C0** : 20/ 24 ans : **C5** : 45 /49 ans **C10** : 70 /74 ans **C15** :95 et après

**C1** : 25 /29 ans : **C6** : 50 /54 ans **C11** : 75 / 79 ans

**C2** : 30 /34 ans : **C7**: 55/ 59 ans **C12** : 80 /84 ans

**C3** : 35 /39 ans : **C8** : 60 / 64 ans **C13** : 85/89 ans

**C4** : 40 /44 ans : **C9** : 65/ 69 ans **C14** :90 /94 ans

Epreuves de relais mixtes 2 dames&2 messieurs :

**Règlement** : Peuvent participer tous les nageurs régulièrement licenciés à la F.F.N. De 25 ans, ainsi que les nageurs de 20 ans révolus à 24 ans ne participant à aucune compétition inscrite au programme départemental, régional et/ou fédéral.

Un nageur ne pourra participer qu'à 2 épreuves individuelles au maximum et au relais.

**Engagements** : par extranat date limite d'engagement mercredi 22/11/2023

Piscine de Villemomble : 22, route de Noisy, Villemomble 93250.

**Remise des récompenses** : Médiathèque Robert Calmégane :

118 grande rue 93250 Villemomble

Buffet prix : 20 €. Remise des récompenses à partir de 22h30.

**Récompenses** : épreuves individuelles : une médaille aux trois premiers dans chaque épreuve et dans chacune des catégories Dames et messieurs.

Relais : les 3 premières équipes recevront une coupe.

**Officiels** : Merci de bien vouloir fournir 1 officiel par club pour faciliter le bon déroulement de cette amicale.