



'SE REMAÎTRE A L'EAU' - vendredi 30 /11/2012

Programme :

Echauffement 19h30, 1ère course 20h15.

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).

Classement par catégorie (épreuves individuelles):

C1 : 18/24 ans : 1994 §1988

C2 : 25/34 ans : 1987 §1978

C3 : 35/44 ans : 1977 §1968

C4 : 45 /54 ans : 1967 §1958

C5 : 55 ans et plus : 1957 § moins

Règlement : Peuvent participer tous les nageurs régulièrement licenciés à la F.F.N. De 25 ans, ainsi que les nageurs de 18 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.

Relais mixte : (2 Dames et 2 Messieurs) classement toutes catégories.

Engagements : en ligne sur extranat à partir du lundi 26/11/2012.

e -mail à vsnatation93@aol.com

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

Restaurant (à Villemomble) : Prix : 18 € (remise des récompenses).

(Réservation : liste par club au moment des engagements, règlement sur place auprès du restaurateur).

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 rencontre sportive.

Renseignements : Oizane Belgacem : 06 64 52 19 95