

Les Catégories Individuelles

C0 : 1996 à 1989 (17 - 24 ans)	C7 : 1958 à 1954 (55 - 59 ans)
C1 : 1988 à 1984 (25 - 29 ans)	C8 : 1953 à 1949 (60 - 64 ans)
C2 : 1983 à 1979 (30 - 34 ans)	C9 : 1948 à 1944 (65 - 69 ans)
C3 : 1978 à 1974 (35 - 39 ans)	C10 : 1943 à 1939 (70 - 74 ans)
C4 : 1973 à 1969 (40 - 44 ans)	C11 : 1938 à 1934 (75 - 79 ans)
C5 : 1968 à 1964 (45 - 49 ans)	C12 : 1933 à 1929 (80 - 84 ans)
C6 : 1963 à 1959 (50 - 54 ans)	C13 : 1928 et avant (85 et plus)

Les Catégories de Relais

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

Les Officiels de l'AC.NA.VI.



Délégué : *Pascal Ferrer*

Juge Arbitre : *Marc Minisini*

Starter : *Pascal Ferrer*

Informatique : *Rafael Alvarado*

Chambre d'Appel : *Laurence Martinais*

Navette : *Brigitte Minisini*

Médecin Anti-dopage : *Rafael Alvarado*



AC.NA.VI

présente

*Un 50 mètres pour
s'y "maître"*

Le vendredi 13 décembre 2013
À 19h30

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 19h30

Echauffement : de 19h30 à 20h15

Evacuation du Bassin à 20h15

Début des épreuves à 20h30



Les Epreuves

50 NL

50 PAPILLON

50 DOS

RELAIS SPECIAL

100 * 4N

50 BRASSE

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



Les Récompenses

Les récompenses seront remises lors du repas.

Les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés, ainsi que les 3 premiers relais.



Le Repas

Participation de **15 euros** par personne (Boissons comprises).

Dans un souci d'organisation, nous vous demandons de nous communiquer le nombre de participants de votre club en joignant le règlement

au plus tard le vendredi 06 décembre 2013.

Les chèques seront libellés à l'ordre de : **AC.NA.VILLEPINTE.**

Pour Participer...

Préambule

Pour la 4ème édition d'« Un 50 mètres pour s'y maîtres », l'ACNAVI continue à bousculer les habitudes en modifiant l'ordre des nages.

La formation du nageur complet tant du point de vue physiologique que technique est plus que jamais à l'ordre du jour avec du sprint sur les 50 mètres de spécialité gastronomique.

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 11 décembre 2013

Edition des Start List : jeudi 12 décembre 2013

Règlement

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

Chaque compétiteur pourra participer au maximum à deux épreuves individuelles en plus des 2 épreuves de relais.

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

Composition du Jury

Dans un souci d'organisation, nous vous demandons de nous communiquer par mail à acnavi@free.fr le nombre et le grade des officiels de votre club qui seront présents.

Pour permettre le bon déroulement de la compétition, il est souhaitable que chaque club fournisse au minimum 1 officiel.