

## Le Repas

Apéritif - Punch

~

Choix de 2 Salades composées

~

Tagine à l'épaule d'agneau pruneaux/amandes et accompagnement

~

Crumble fruit rouge

Tarte fine aux pommes

~



Centre Sportif Municipal  
26 avenue Thiers  
93 340 Le Raincy

06 24 83 16 02  
asnraincy@gmail.com  
<http://www.asnraincy.fr>  
Twitter : ASNRaincy



L'ASNR  
vous convie  
au "Maitr'Ainsi"



2ème édition

Le Vendredi 27 Mai 2016  
à 19h00



## Les Horaires

Ouverture des portes à 19h00  
Echauffement de 19h00 à 19h30  
Evacuation du bassin à 19h30  
Début des épreuves à 19h45

## Les Epreuves

50 Papillon D&M  
50m NL D&M  
100m 4 Nages D&M  
50m Brasse D&M  
50m Dos D&M  
100m NL D&M  
4x50m 4 Nages (Relais Mixte)

## Récompenses et repas

La compétition sera suivie d'un repas avec un Tagine "Maison" préparé par Delphine Lauriol (<http://sweet-salt.fr>). Le repas aura lieu **au sein même du centre sportif.**

Pour des raisons d'organisation, le repas sera limité à **50 personnes.**

La réservation se fera dans l'ordre d'arrivée des inscriptions par mail.

Il sera demandé une participation de 20 euros par personne, à régler sur place, par chèque.

Les 3 premiers de chaque épreuve individuelle dans chacune des catégories d'âge dames et messieurs suivantes recevront une médaille (regroupement de catégories) :

**C0** 18/24 ans 1992 / 1998 ; **C1/C2** 25/34 ans 1982 / 1991 ; **C3/C4** 35/44 ans 1972 / 1981  
**C5/C6** 45/54 ans 1962 / 1971 ; **C7/C8** 55/64 ans 1952 / 1961 ; **C9 et +** 65 ans et + 1951 et +

Une coupe sera remise au meilleur relais.



## Modalités d'engagements

Les engagements se font en ligne sur le serveur Extranat jusqu'au **mercredi 25 mai minuit.** Pour la réservation des repas, merci de nous transmettre les informations par mail à l'adresse [asnraincy@gmail.com](mailto:asnraincy@gmail.com) (club, nombre de nageurs) jusqu'au **mardi 24 mai minuit.**

## Règlement

Compétition ouverte à tous les nageurs licenciés à la FFN de plus de 25 Ans, ainsi qu'aux nageurs de 16 à 24 ans ne participant à aucune compétition inscrite aux programmes départemental, régional et/ou fédéral.

Chaque nageur pourra être engagé sur 2 épreuves individuelles au maximum (hors relais).

Bassin de 25 mètres - 6 lignes d'eau.

Le règlement FINA sera appliqué.

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.**

**Bonnet de bain obligatoire.**

