



A L'EAU LES LILAS

Vendredi 3 Juin 2016

Règlement

La compétition est 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.

Conformément au règlement du Circuit Maitres du CD 93, chaque nageur ne pourra être engagé que sur 2 épreuves individuelles au maximum et le relais.

Bassin de 25 mètres – 4 lignes d'eau.

Le règlement FINA sera appliqué.

Bonnet de bain obligatoire.

Programme

19h00: ouverture des portes et échauffement

19h30: début de la compétition

50m Papillon D&M

50m Brasse D&M

100m 4 Nages D&M

50m Nage Libre D&M

50m Dos D&M

100M Papillon D&M

4x50m Nage Libre D&M

Classement par catégorie

Epreuves individuelles

C0 16/24 ans C5 45/49 ans

C1 25/29 ans C6 50/54 ans

C2 30/34ans C7 55/59 ans

C3 35/39 ans C8 60/64 ans

C4 40/44ans C9 et + 65 ans et +

Récompenses

Les 3 premiers de chaque épreuve individuelle, dans chacune des catégories d'âge dames et messieurs, recevront une médaille.

Inscription et officiels

Les engagements se font en ligne sur le serveur Extranat **jusqu'au mercredi 1er juin 2016 minuit.**

Prévoir un officiel par club pour faciliter le déroulement de la compétition.

« Epreuve » post-compétition

La compétition sera suivie pour celles et ceux qui le souhaitent d'un repas qui se déroulera au restaurant LE TERROIR 49 rue François Mitterrand 93170 BAGNOLET (à 500m de la piscine).

Le prix du repas (entrée + plat + dessert + boisson) est de 18€ et sera à régler sur place directement au restaurateur (merci de privilégier un règlement par club si possible).

Pour des raisons d'organisation et de sécurité, le nombre de places étant limité à 50 personnes, les réservations se feront dans l'ordre d'arrivée des inscriptions, à transmettre par mail à l'adresse cslilasnatation@yahoo.fr avant le 31 mai 2016.

Lieu de la compétition

CS Lilas Natation & Piscine municipale Mulinghausen (Centre Sportif Floréal)
202 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny 93260 LES LILAS

MENU

Entrées au choix

Assiette de crudités
ou
Œuf mayonnaise maison
ou
Assiette de rosette
ou
Assiette de rillettes

Plats au choix

Faux filet grillé – frites
ou
Volaille panée – haricots verts
ou
Filet de loup de mer pané – riz crème d'aneth
ou
Plat du jour

Desserts au choix

Mousse au chocolat maison
ou
Fromage blanc coulis de fraise
ou
Crème caramel maison
ou
Dessert du jour

