

Les Catégories Individuelles

C0 : 1994 à 1987 (17 - 24 ans)	C7 : 1956 à 1952 (55 - 59 ans)
C1 : 1986 à 1982 (25 - 29 ans)	C8 : 1951 à 1947 (60 - 64 ans)
C2 : 1981 à 1977 (30 - 34 ans)	C9 : 1946 à 1942 (65 - 69 ans)
C3 : 1976 à 1972 (35 - 39 ans)	C10 : 1941 à 1937 (70 - 74 ans)
C4 : 1971 à 1967 (40 - 44 ans)	C11 : 1936 à 1932 (75 - 79 ans)
C5 : 1966 à 1962 (45 - 49 ans)	C12 : 1931 à 1927 (80 - 84 ans)
C6 : 1961 à 1957 (50 - 54 ans)	C13 : 1926 et avant (85 et plus)

Les Catégories de Relais

R1 : 100 - 119 ans	R4 : 200 - 239 ans
R2 : 120 - 159 ans	R5 : 240 - 179 ans
R3 : 160 - 199 ans	R6 : 280 ans et plus

Les Officiels



Délégué : *Alain Gossard*

Juge Arbitre : *Marc Minisini*

Starter : *Pascal Ferrer*

Informatique : *Brigitte Minisini*

Chambre d'Appel : *Laurence Martinais*

Navette : *Sylvie Gossard*

Officiel Anti-dopage : *Rafael Alvarado*



AC.NA.VI

présente

*Un 50 mètres pour
s'y "maître"*

Le vendredi 10 décembre 2010
À 19h00

Piscine Municipale
« Agnès Beraudias »
Rue Pierre Audat
93420 VILLEPINTE



Correspondant
William ALVAREZ
Tel : 01 49 36 97 42
Email : acnavi@free.fr

Le Programme

Ouverture des portes à 19h00

Echauffement : de 19h00 à 19h45

Evacuation du Bassin à 19h45

Début des épreuves à 20h00



Les Epreuves

50 PAPILLON

50 DOS

50 BRASSE

50 NL

100 * 4N

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

RELAIS SPECIAL



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 non 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 03 décembre 2010.

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

Le Règlement

Préambule

« Les journées d'Automne » ont effectuées leur mutation au cours de l'été 2010 en devenant « Un 50 mètres pour s'y maîtriser ».

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.

Procédures d'engagement

Les engagements devront être envoyés sur bordereau informatique N2i

au plus tard le vendredi 03 décembre 2010

à l'adresse électronique suivante:

acnavi@free.fr

ou par courrier à l'adresse suivante:

AC.NA.VI

Piscine Municipale « Agnès BERAUDIAS »

rue Pierre AUDAT

93420 Villepinte

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.

Chaque club devra fournir au minimum 1 officiel.