

## 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](mailto: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](mailto: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.