

Les Catégories Individuelles

C0 : 1996 à 1989 (17 - 24 ans)	C8 : 1955 à 1951 (60 - 64 ans)
C1 : 1990 à 1986 (25 - 29 ans)	C9 : 1950 à 1946 (65 - 69 ans)
C2 : 1985 à 1981 (30 - 34 ans)	C10 : 1945 à 1941 (70 - 74 ans)
C3 : 1980 à 1976 (35 - 39 ans)	C11 : 1940 à 1936 (75 - 79 ans)
C4 : 1975 à 1971 (40 - 44 ans)	C12 : 1935 à 1931 (80 - 84 ans)
C5 : 1970 à 1966 (45 - 49 ans)	C13 : 1930 à 1926 (85 - 89 ans)
C6 : 1965 à 1961 (50 - 54 ans)	C14 : 1925 à 1921 (90 - 94 ans)
C7 : 1960 à 1956 (55 - 59 ans)	C15 : 1920 et avant (95 ans et +)

Les Catégories de Relais

R1 : 100 - 119 ans	R5 : 240 - 279 ans
R2 : 120 - 159 ans	R6 : 280 - 319 ans
R3 : 160 - 199 ans	R7 : 320 - 359 ans
R4 : 200 - 239 ans	R6 : 360 ans et plus

Les Officiels de l'AC.NA.VI.

Délégué : *Pascal Ferrer*

Juge Arbitre : *Rafael Alvarado*

Starter : *Pascal Ferrer*

Informatique : *Laurence Martinais*

Médecin Anti-dopage : *Rafael Alvarado*



AC.NA.VI

présente

*Un 50 mètres pour
s'y "maître"*

Le vendredi 11 décembre 2015
À 19h15

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 19h15
Echauffement de 19h15 à 19h45
Evacuation du bassin à 19h45
Début des épreuves à 20h00

Les Epreuves

100 m nage au choix

50 m papillon

50 m dos

----- PAUSE -----

100 m * 4 nages

50 m brasse

50 m nage libre

Relais 4 x 50 m nage libre mixte (2 messieurs / 2 dames)

Le Repas

Cette année, c'est avec regret que nous ne pourrons pas vous accueillir autour d'un buffet convivial car nous n'avons pas obtenu de salle municipale.

Pour Participer...

Préambule

Pour la 6ème édition d'« Un 50 mètres pour s'y maîtres », l'ACNAVI continue à bousculer les habitudes en modifiant l'ordre des nages.

Nouveauté de l'édition 2015 :

les nageurs auront l'occasion de nager une distance plus importante avec un 100 m dans la nage de leur choix en début de programme.

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.

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 09 décembre 2015

Edition des Start List : jeudi 10 décembre 2015

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 de l'épreuve de relais.

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

Composition du Jury

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.**