

## 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](mailto: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.**