

'SE RE-MAÎTRE A L'EAU' - vendredi 29 /11/2024

O.P : 19h30 *Echauffement* 19h35 1ère course : 20h30

(Epreuves nagées en bassin de 25 mètres-5 lignes d'eau).

50m Papillon dames & messieurs, 50m Dos crawlé dames & messieurs.

50m Brasse dames & messieurs, 50m Nage libre dames & messieurs.

100 m 4Nages dames & messieurs.

Relais Mixte : 4x25m 4 Nages (2 dames & 2 messieurs).

Epreuves individuelles, catégories d'âges dames & messieurs:

	C5 : 45 /49 ans	C10 : 70 /74 ans	C15 :95 et après
C1 : 25 /29 ans	: C6 : 50 /54 ans	C11 : 75 / 79 ans	
C2 : 30 /34 ans	: C7 : 55/ 59 ans	C12 : 80 /84 ans	
C3 : 35 /39 ans	: C8 : 60 / 64 ans	C13 : 85/89 ans	
C4 : 40 /44 ans	: C9 : 65/ 69 ans	C14 :90 /94 ans	

Epreuves de relais mixtes 2 dames&2 messieurs :

Règlement : Peuvent participer tous les nageurs régulièrement licenciés à la F.F.N. à partir de 25 ans et après.

Un nageur ne pourra participer qu'à 2 épreuves individuelles au maximum et au relais.

Engagements : par extranat date limite d'engagement mercredi 27/11/2024

Piscine de Villemomble : 22, route de Noisy, Villemomble 93250.

Remise des récompenses : à 22h00 à la piscine.

Restaurant prix : 20€ sur réservation à : vsnatation93@aol.com

Récompenses : épreuves individuelles : une médaille aux trois premiers dans chaque épreuve et dans chacune des catégories Dames et messieurs.

Relais : les 3 premières équipes recevront une coupe.

Officiels : Merci de bien vouloir fournir 1 officiel par club pour faciliter le bon déroulement de cette amicale.

