SAISON 2010/2011 – **EXTRANAT**
BASSIN 25 m * 4 lignes
Dept : référence
Région : animation
Interrégion : animation
Nationale : qualificative

CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX DES MAITRES

DIMANCHE 9 JANVIER 2011
ST SEBASTIEN Piscine de l'Ouche Quinet

- **ENGAGEMENTS** : voir fiche "REGLEMENTS"
  ENGAGEMENT EN LIGNE SUR EXTRANAT

- **CATEGORIES D'AGES :**

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

RELAIS :

159 ans et -	4 hommes ou 4 femmes
160 ans à 199 ans	mixte : 2 femmes / 2 hommes
200 ans et +	libre hors course
Relais amical interclubs	

- **REGLEMENT :**

- 4 épreuves individuelles par nageur sur l'ensemble de la compétition dont 2 maximum par période plus le relais.
- 1 relais par club, par catégorie d'âge et par composition
- un nageur ne pourra participer qu'à un relais 4 x 50 L - hors relais amical –

- **RECOMPENSES :**

- Une médaille aux 3 premiers de chaque catégorie, classement à la meilleure performance à la table de cotation FFN.
- 1 coupe au meilleur relais par catégorie d'âge et par composition.
- Pas de récompense pour le relais amical.

- **PROGRAMME :**

Ouverture des portes : 13H30
Début de la réunion : 14h15

1ère période		2ème période		3ème période		4ème période
200 libre	D/M	200 4 nages	D/M			
100 dos	D/M	50 libre	D/M	50 dos	D/M	relais 4x50 libre
100 pap	D/M	100 brasse	D/M	100 libre	D/M	ENTRACTE
50 brasse	D/M	50 pap	D/M	100 4 nages	D/M	Relais amical interclubs
ENTRACTE		ENTRACTE		ENTRACTE		

MAJ LE 23/04/2010