

MEETING REGIONAL de ½ FOND

Samedi 22 et dimanche 23 octobre 2011

Bassin : 25 mètres – 6 lignes

Lieu : DENAIN

Catégories concernées :

- 14-15 ans (98-97)
- 16-17 ans (96-95)
- 18 ans et plus (94 et avant)

Mode de qualification :

Sont autorisés à participer tous les nageurs qui auront réalisé une performance sur les distances 400 4 nages / 800 nage libre / 1500 nage libre de la grille de temps ci-dessous (Tous Bassins).

Compétition OPEN.

400 4 nages dames 98-97 : **7.00** / 400 4 nages dames 96 et avant : **6.30**

400 4 nages messieurs 98-97 : **6.50** / 400 4 nages messieurs 96 et avant : **6.00**

800 nage libre dames 98-97 : **13.30** / 800 nage libre dames 96 et avant : **11.30**

1500 nage libre messieurs 98-97 : **24.00** / 1500 nage libre messieurs 96 et avant : **21.30**

Programme :

Samedi 400 4 nages Dames et 1500 nage libre Messieurs

Dimanche 400 4 nages Messieurs et 800 nage libre Dames

Les séries seront constituées par rapport aux temps d'engagements et se nageront en alternance 400 / 800 ou 1500. Des pauses régulières (environ toutes les 2 heures) permettront un échauffement correct pour tous.

Engagements :

Date limite : le jeudi 7 octobre 2011 accompagnés des droits d'engagements fixés à 6 € par nageur et pour les 2 courses. (Règlement Général)

Chaque club participant (sauf l'organisateur) à une compétition est tenu de présenter au minimum un Officiel.

Récompenses :

Les trois premiers de chaque catégorie à l'addition des points des deux épreuves recevront une médaille.

Des cadeaux aux trois premières Filles et aux trois premiers Garçons (Toutes catégories) à l'addition des points des deux épreuves.

Résultats :

L'organisateur adresse par mail les résultats de la compétition au responsable informatique : Patrice PAYEN.