

# MEETING MASTERS



30 NOVEMBRE - 7e édition

CIRCUIT DE L'ARC  
ATLANTIQUE  
3e étape

SERIES MIXTES  
SALLE POUR PIQUE  
NIQUE

[www.facebook.com/stademoisnatation/](http://www.facebook.com/stademoisnatation/)  
[bureausmnatation@gmail.com](mailto:bureausmnatation@gmail.com)



# PROGRAMME

## 1<sup>e</sup> Réunion :

Echauf. 08h00 - Début 09h30

- 4 \* 50 4N Mixte
- 200 B
- 100 P
- 50 B
- 200 4N
- 400 C
- 100 D
- 50 C

## 2<sup>e</sup> Réunion :

Echauf. : 14h00 - Début 15h00

- 200 P
- 50 D
- 100 B
- 200 D
- 400 4N
- 50 P
- 100 C
- 100 4N
- 4 \* 50 C Mixte

Bassin de 25m + bassin récup.

Chronométrage manuel

Séries mixtes

# CHALLENGES

## LE PETIT BRAS :

50 B + 50 C + 50 D + 100 4N

## LE CLASSIQUE :

100 P + 100 D + 100 B + 100 C

## L'EXOTIQUE :

100 P + 400 C + 200 D + 100 4N

## LE MARCHAND :

200 B + 200 4N + 200 P + 400 4N

## Limite :

- 1 challenge par nageur
- 5 courses individuelles par nageur

## Classement & Récompense :

- Classement au point pondéré par age et sexe (C0 non classé)
- 3 premiers de chaque challenge récompensés

## Droit d'engagement :

- 6€ par épreuves
- 9€ par relais

## Record des challenges

