

MEETING MASTERS

CIRCUIT DE L'ARC
ATLANTIQUE
3^e étape



SERIES MIXTES
**SALLE POUR PIQUE
NIQUE**

www.facebook.com/stademontoisnatation/
bureauismnnotation@gmail.com



30 NOVEMBRE - 7^e édition

PROGRAMME

1e Réunion :

Echauf. 08h00 - Début 09h30

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

2e Réunion :

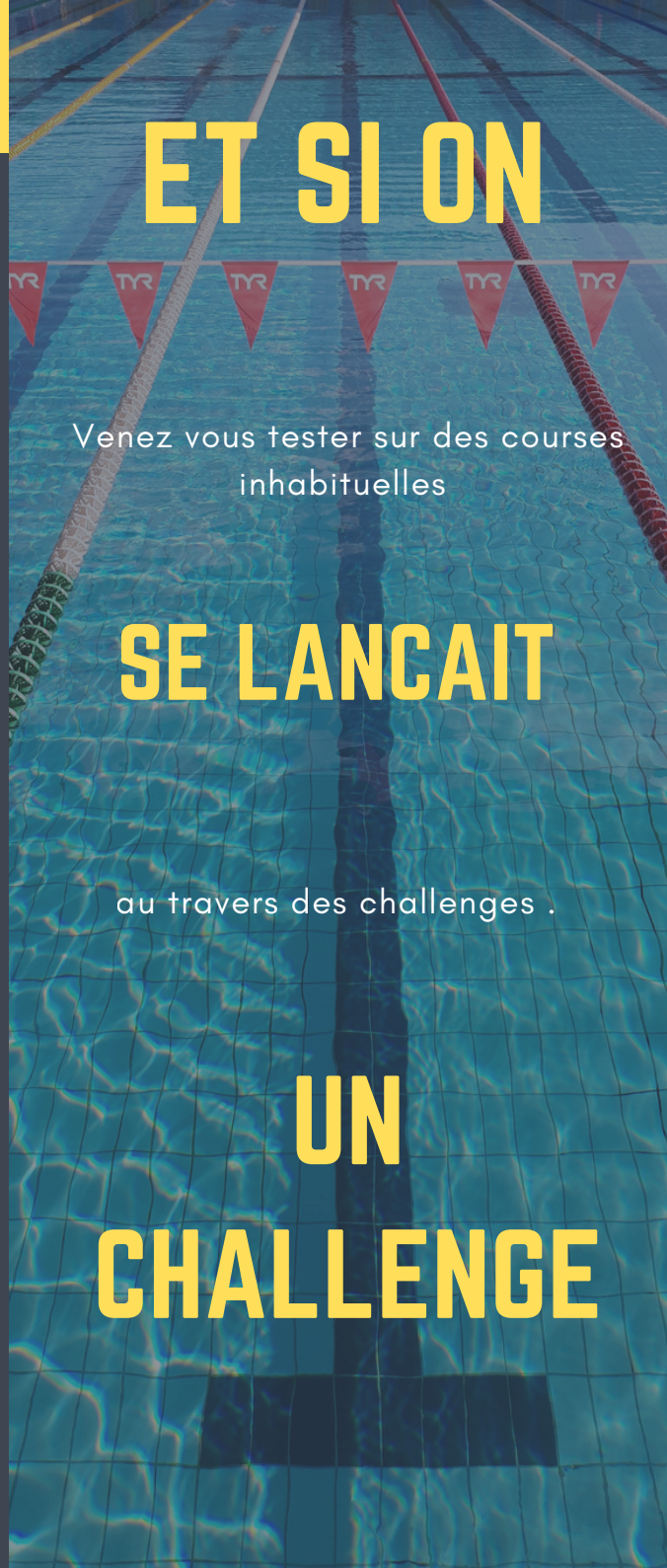
Echauf. : 14h00 - Début 15h00

- 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



ET SI ON

Venez vous tester sur des courses
inhabituelles

SE LANCAIT

au travers des challenges .

UN CHALLENGE

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