

**Engagements – Renseignements  
La Roche Sur Yon Natation  
Estelle DITTA**

**Piscine Arago – 85000 LA ROCHE SUR YON**

**Tél et Fax : 02.51.37.68.57**

**Email : [la.roche.sur.yon.natation@wanadoo.fr](mailto:la.roche.sur.yon.natation@wanadoo.fr)**

**Site internet : [www.larochenat.com](http://www.larochenat.com)**

**Droits d'engagements**

Pas de frais de dossier

Epreuves Individuelles 7.00€

**Forfaits**

Déclarés après le début de la compétition 8.00€

**Récompenses**

Cadeaux Arena aux trois premiers de chaque épreuve à l'issue des Finales jeunes (filles 96 et avant, garçons 95 et avant)

Récompenses aux trois premiers à l'issue des finales toutes catégories, dames (95 et après) et messieurs (94 et après), sur la base de 50 Euros pour les 1<sup>er</sup>, 30 euros pour le 2<sup>ème</sup> et 10 euros pour le 3<sup>ème</sup>.

**Règlement**

Tous les participants doivent être licenciés

Les épreuves se dérouleront selon les règlements FINA

Maximum 3 épreuves par réunion par nageur.

Les épreuves se déroulent avec séries et finales jeunes et toutes catégories.

**Jury**

Chaque club ou sélection doit fournir un officiel par réunion

**Date Limite d'engagements : 10 Novembre 2010**  
**Les engagements sont à envoyer par courrier ou par e-mail**  
**N° compétition : 699**

**P  
r  
o  
g  
r  
a  
m  
m  
e**

**Samedi 20 Novembre**

**Echauffement 8h00**

**Début 9h30**

- 50 m Dos Séries
- 200 m 4 Nages Séries
- 50 m Papillon Séries
- 100 m Brasse Séries

**Echauffement 13h45**

**Début 15h15**

- 200 m Dos Séries
- 100 m Nage Libre Séries
- 200 m Papillon Séries

**Echauffement 19h30**

**Début 20h30**

- 50 m Dos Finales
- 200 m 4 Nages Finales
- 50 m Papillon Finales
  - o Podiums du 50m Dos, 200 4 Nages, 50m Pap
- 100 m Brasse Libre Finales
- 200 m Dos Finales
  - o Podiums du 100m Brasse, 200 m Dos
- 100 m Nage Libre Finales
- 200 m Papillon Finales
  - o Podiums du 100m NL, 200m Pap

**Dimanche 21 Novembre**

**Echauffement 7h45**

**Début 9h00**

- 50 m Nage Libre Séries
- 200 m Brasse Séries
- 100 m Dos Séries
- 200 m Libre Séries
- 50 m Brasse Séries
- 100 m Papillon Séries

**Echauffement 14h15**

**Début 15h30**

- 50 m Libre Finales
- 200 m Brasse Finales
  - o Podiums du 50m NL, 200m Brasse
- 100 m Dos Finales
- 200 m Libre Finales
  - o Podiums du 100m Dos, 200m NL
- 50 m Brasse Finales
- 100 m Papillon Finales
  - o Podiums du 50m Brasse, 100m Pap

**Date limite d'engagement : 10**

**Novembre 2010**

## Grille d'engagement

| Dames      |          |           | Epreuves             | Messieurs   |          |            |
|------------|----------|-----------|----------------------|-------------|----------|------------|
| 93 et avt. | 94-95    | 96 et ap. |                      | 93 et avt.. | 94-95    | 96 et ap.. |
| 30''96     | 31''80   | 32''53    | <b>50 m NL</b>       | 26''80      | 27''85   | 29''16     |
| 1'06''78   | 1'08''61 | 1'10''17  | <b>100 m NL</b>      | 58''96      | 1'01''26 | 1'04''16   |
| 2'23''76   | 2'27''71 | 2'31''08  | <b>200 m NL</b>      | 2'09''89    | 2'14''97 | 2'21''36   |
| 35''68     | 36''65   | 37''49    | <b>50 m Dos</b>      | 31''40      | 32''80   | 34''15     |
| 1'15''42   | 1'17''09 | 1'19''29  | <b>100 m Dos</b>     | 1'06''69    | 1'09''29 | 1'12''58   |
| 2'40''19   | 2'44''73 | 2'49''47  | <b>200 m Dos</b>     | 2'24''68    | 2'30''16 | 2'37''45   |
| 38''77     | 39''84   | 40''75    | <b>50 m Brasse</b>   | 33''84      | 35''35   | 36''80     |
| 1'24''21   | 1'26''05 | 1'28''53  | <b>100 m Brasse</b>  | 1'13''76    | 1'17''08 | 1'20''27   |
| 3'01''92   | 3'05''92 | 3'11''27  | <b>200 m Brasse</b>  | 2'39''03    | 2'46''18 | 2'53''07   |
| 33''01     | 33''92   | 34''70    | <b>50 m Pap</b>      | 29''02      | 30''32   | 31''57     |
| 1'12''98   | 1'14''58 | 1'16''73  | <b>100 m Pap</b>     | 1'04''11    | 1'07''00 | 1'09''77   |
| 2'40''04   | 2'43''57 | 2'48''26  | <b>200 m Pap</b>     | 2'23''20    | 2'28''79 | 2'35''84   |
| 2'43''86   | 2'47''46 | 2'52''26  | <b>200 m 4 Nages</b> | 2'26''63    | 2'32''36 | 2'39''57   |

**Un stand Arena sera à votre disposition tout le week end**

**Tous les podiums des finales seront récompensés par des équipements Arena**



**Bassin de 25 m – 6 Couloirs  
Chronométrage Electronique**



# Meeting de la Roche Sur Yon

**Samedi 20 Novembre 2010  
Dimanche 21 Novembre 2010**



**Meeting Labellisé FFN - Ouvert à toutes les séries  
Mise à disposition gratuitement à l'intention des nageurs  
d'une équipe d'ostéopathes**