

**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

Site internet : 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^{er}, 30 euros pour le 2^{ème} et 10 euros pour le 3^{ème}.

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