

Nages	GRILLE D'ENGAGEMENT				
	Filles				
	1993-92-91	1995-94	1997-96	1999-98	2000-01
50m papillon	36"	38"	40"	42"	53"
200m papillon	2'55"	3'10"	3'15"	3'30"	5'00"
50m dos	37"	40"	42"	45"	52"
200m dos	2'50"	3'00"	3'15"	3'30"	4'00"
50m brasse	40"	42"	45"	48"	58"
200m brasse	3'05"	3'20"	3'30"	3'45"	4'30"
50m NL	32"	34"	35"	36"	45"
200m NL	2'25"	2'30"	2'45"	3'00"	3'30"



76 Bd Alsace Lorraine - 50200 COUTANCES  
 Pizza à emporter : 02 33 45 33 87



Nages	GRILLE D'ENGAGEMENT				
	Garçons				
	1993-92-91	1995-94	1997-96	1999-98	2000-01
50m papillon	32"	34"	36"	43"	55"
200m papillon	2'40"	2'55"	3'05"	3'30"	5'00"
50m dos	34"	36"	37"	42"	52"
200m dos	2'40"	2'50"	3'00"	3'25"	4'00"
50m brasse	35"	38"	41"	47"	58"
200m brasse	2'50"	3'10"	3'15"	3'40"	4'30"
50m NL	27"	29"	31"	36"	45"
200m NL	2'15"	2'25"	2'35"	2'55"	3'30"

**10ème MEETING ARENA DE LA 4C**  
**COUTANCES**  
**27 & 28 novembre 2010**

**10 ANS**

*Sons et lumières pour les finales*

*Poussins, Benjamins, Minimes, Cadets et Juniors*



Communauté de  
 Communes du  
 Canton de  
 Coutances



## PROGRAMME *Samedi matin*

Echauffement : 8h30  
Evacuation du bassin : 9h30  
Début des épreuves : 9h45  
50 m NL filles et garçons  
200 m pap filles et garçons  
Fin de matinée : 12h00

## *Samedi après-midi*

Echauffement : 13h00  
Evacuation du bassin : 14h10  
Début des épreuves : 14h15  
200 m NL filles et garçons  
50 m dos filles et garçons  
200 m brasse filles et garçons  
4 x 50 4N filles et garçons  
Fin de journée : 19h15

## *Dimanche matin*

Echauffement : 07h30  
Evacuation du bassin : 08h30  
Début des épreuves : 08h35  
50 m brasse filles et garçons  
200 m dos filles et garçons  
50 m papillon filles et garçons  
4 x 50 m NL filles et garçons  
Fin de matinée : 12h15

## *Dimanche après-midi*

Echauffement : 13h30  
Evacuation du bassin : 14h15  
Défilé des nageurs : 14h30  
Début des épreuves : 14h45

### Finales par catégories d'âge

100 m papillon filles et garçons  
100 m dos filles et garçons  
100 m brasse filles et garçons  
100 m NL filles et garçons  
Fin de journée : 17h30

## REGLEMENT

- ☞ Bassin de 25 mètres - 5 lignes d'eau - petit bassin de récupération.
- ☞ Meeting disputé selon le règlement de la F.F.N. et de la F.I.N.A.
- ☞ Pour disputer les finales, le nageur doit participer aux 50 et 200 m et être classé dans les cinq premiers à l'addition des points des 2 courses (table de cotation de la F.F.N.), par nage et par catégorie.
- ☞ 3 styles de nage maximum, en séries, sont autorisés par nageur.
- ☞ Tout forfait à une finale doit être connu dans les 30 minutes qui suivent l'annonce des qualifiés.
- ☞ Les relais sont classés en toutes catégories.
- ☞ Chaque club est tenu de fournir un à trois officiels pour le bon déroulement de la compétition.
- ☞ Le C.N. Coutances se réserve le droit de limiter le nombre d'engagements par club en cas de trop forte participation ou de non respect des temps limites (remboursement des frais d'engagement).
- ☞ Possibilité de réserver un repas froid pour le dimanche soir (7€).

## CATEGORIES D'AGE : *Filles et garçons né(e)s en :*

*Juniors : 1993-92-91*  
*Cadets : 1995-94*  
*Minimes : 1997-96*  
*Benjamins : 1999- 98*  
*Poussins : 2001-2000*

## *Finales par catégorie* *Cadets-Juniors réunis*

## RECOMPENSES

*L'ensemble des podiums de chaque finale sont récompensés de médailles et par notre partenaire ARENA.*

*Podiums minimes cadets-juniors :*  
*Prime globale en plus de 560 €*

*Podiums des relais : une coupe*

*Récompense au plus jeune nageur*

*Remise d'une récompense pour l'ensemble des participants*

## Engagements

Accord de participation à retourner avant le 08 octobre 2010

Les droits d'engagement sont fixés à 8 € par style de nage (50 m, 200 m).  
Les droits d'engagement sont fixés à 4,5 € par épreuve individuelle, dans le cas d'un nageur engagé par exemple, au 50 m pap. et pas au 200 m pap.  
Les droits d'engagement sont fixés à 6 € par équipes de relais.

Date limite d'engagement fixée au 12 novembre 2010

En cas de retard d'engagement, le CNC se réserve le droit de les refuser.

## Correspondance – secrétariat

**David Barthel - Piscine communautaire**

**Route de Saint-Malo - 50200 COUTANCES**  
**Tél. : 06.61.88.09.63 – Tel / Fax : 02 33 07 58 08**  
**E-mail : [clubnautiquecoutances@hotmail.fr](mailto:clubnautiquecoutances@hotmail.fr)**  
**Site : <http://www.clubnautiquecoutances.com>**

**Boutique ARENA** sur place les 2 jours.

**Buvette, Tombola.**

**Tombola gratuite des officiels : (1 baptême en ULM - 1 Lot Arena)**

Nos partenaires sont à votre disposition :

**HÔTEL :**

**RESTAURANTS :**

**ETAP' HÔTEL COUTANCES : ZI Château de la Mare. Tél. 08 92 68 40 19.**

**LE FOURNIL : 76 Bd Alsace Lorraine. Tel. 02 33 45 33 87. (à 800 m de la piscine)**

**ONCLE SCOTT'S ZI Château de la Mare. Tél. 02 33 47 61 74**

**BRASSERIE L'Espérance 3 Av Verdun Tél. 02 33 47 94 05**