Samedi 2 Juin 2018

1 LOT PAR NAGEUR

6e Meeting

des Maîtres du Laval Aquatique Club

Piscine St-Nicolas

Bassin Extérieur 50m 8 couloirs

LAC LAVAL AQUATIQUE CLUB

LAVAL agglo

LAVAL LA VILLE

nataquashop La boutique multimarques de la natation

Crédit Mutuel

Affiche Maxime Ronceray

Programme

Echauffement : 8h30 Compétition : 9h30	Echauffement : 13h30 Compétition : 14h30
200 libre	Récompenses relais 4N
100 papillon	200 papillon
50 brasse	50 dos
Pause	100 brasse
100 dos	200 dos
50 libre	Récompenses brasseurs et dodos
200 brasse	50 papillon
Pause	100 libre
Relais 4*50 4N	200 4N
Repas	Récompenses papes, max, supercostauds
	Relais 4*50 libre
Digestion	Récompenses relais libre et superchallenge

Les challenges individuels (classement point FFN)
- challenge des "Papes" : 50 et 100 papillon
- challenge des "Dodos" : 50 et 100 dos
- challenge des "Brasseurs" : 50 et 100 brasse
- challenge de "Max" : 50 et 100 nage libre
- challenge des "Super Costauds" : cumul de 3 à 5 épreuves de 200 m

Les relais (classement & récompenses au 1er par catégorie)
- 4*50 NL et 4*50 4N hommes, femmes et mixte (2h et 2f)
- Super challenge du L.A.C : les 4 mêmes nageurs dans les 2 relais

Engagements sur Extranat

Epreuves individuelles et relais : 4 €

Restauration sur place