

7° Meeting du LAC, Samedi 1 juin 2019

Organisation

Piscine St Nicolas, 137 Boulevard Jourdan 53 000 Laval
Bassin découvert de 50 m – 8 couloirs, fosse de récupération
Chronométrage manuel
Compétition ouverte aux licenciés de 25 ans et plus des clubs de natation affiliés à la FFN
Chaque club présentant au moins 4 nageurs devra fournir au moins 1 officiel
au-delà de 8 nageurs, deux officiels sont requis.

Correspondance, renseignements

Laval Aquatique Club, site: www.laval-aquatique-club.fr
Serge DESPOIS: 06 08 99 61 60
Mail: correspondant@laval-aquatique-club.fr

Engagements

Les engagements se font en ligne sur Extranat
Tout engagement ne sera effectif qu'à compter de la réception du règlement
Les chèques sont à libeller à l'ordre du LAC et à envoyer à Serge DESPOIS,
Les petites guélinières, 53940 St Berthevin
Montant des épreuves individuelles: 4 euros
Tout nageur s'engageant sur un 50 et 100m de la même nage sera inscrit d'office sur le challenge correspondant.
Tout nageur s'engageant sur au moins 3 à 5 des 200 metres sera inscrit d'office sur le challenge des SUPER COSTAUDS.
Montant des relais: 4 euros

Catégories

Courses individuelles

C0	20 à 24 ans		
C1	25 à 29 ans	C8	60 à 64 ans
C2	30 à 34 ans	C9	65 à 69 ans
C3	35 à 39 ans	C10	70 à 74 ans
C4	40 à 44 ans	C11	75 à 79 ans
C5	45 à 49 ans	C12	80 à 84 ans
C6	50 à 54 ans	C13	85 à 89 ans
C7	55 à 59 ans	C14	90 à 94 ans

Relais (4 Hommes, 4 Femmes et mixtes (2H, 2F) dans chaque catégorie)

R1	25 à 29 ans	R3	35 à 39 ans
R2	30 à 34 ans	R4	200 ans et +

Règlement des challenges et récompenses

Les trois premières femmes et les trois premiers hommes de chaque challenge seront récompensés toutes catégories confondues: le classement se fera au plus grand nombre de points (table de cotation FFN appliqué à la catégorie d'âge du nageur) sur le cumul des 2 courses pour le challenge des 50 et 100 m et des 3 à 5 courses pour le challenge des 200 m.

5 challenges individuels seront récompensés au cours du meeting

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 Libre
Challenge des 'Super Costauds'	3 à 5 épreuves de 200 m (cumul des points)

Les relais seront récompensés au cours du meeting

4 x 50 Libre: H, F, Mixtes	récompenses au 1er par catégorie d'âge
4 x 50 4 Nages: H, F, Mixtes	récompenses au 1er par catégorie d'âge

Le Super Challenge du LAC

Récompensera les 4 mêmes nageurs ayant réalisé les 2 relais ci-dessus.

Classements H, F et Mixtes toutes catégories d'âge confondues à l'addition des points (table de cotation FFN appliqué à la catégorie d'âge du nageur)

Programme

Échauffement : 08h30 Compétition : 09h 30	Échauffement : 13h30 Compétition : 14h 30
<p>200 libre 100 papillon 50 brasse pause 100 dos 50 libre 200 brasse pause relais 4*50 4 nages repas</p>	<p>200 papillon 🐣 50 dos 100 brasse 200 dos Récompenses brasseurs et dodos 50 papillon 100 libre 200 4 nages Récompenses papes, Max et Super Costauds Relais 4 x 50 Nage Libre Remise des récompenses des relais 4 x 50 4 NL et Super Challenge du LAC</p>