

Vendredi 1 (après-midi)
Samedi 2 (matin)
Novembre 2019

**3EME MEETING DE
GIRONDE MAITRES**

**Bordeaux Judäique
Jean-Boiteux
50m x 8 couloirs**

CATEGORIES

Maitres 25 ans et plus

HORAIRES Les horaires sont susceptibles de changer selon le nombre d'engagements

Horaires : Les horaires sont susceptibles de changer selon le nombre d'engagements.

Vendredi : Ouverture des portes à 13h00 pour un début à 14h30

Samedi : Ouverture des portes à 7h30 pour un début à 8h30

PROGRAMME

	APRES-MIDI		MATIN
VENDREDI	200 4 Nages D & M	SAMEDI	400 NL D & M
	100 Brasse D & M		100 Papillon D & M
	200 Dos D & M		200 Brasse D & M
	200 Papillon D & M		100 NL D & M
	Pause échauffement 20min		50 Dos D & M
	200 NL D & M		50 Papillon D & M
	400 4 Nages D & M		
	100 Dos D&M		
	50 Brasse D & M		
	50 NL D & M		

REGLEMENT

- Challenge « Spécialité » est composé du 50 + 100 + 200 dans chaque nage Pap / Dos / Brasse / Crawl. Le challenge 4N est composé du 200 4N et 400 4 nages.
- Pour intégrer un challenge, 1 course suffit, mais le classement est établi à l'addition des 3 performances du challenge

RECOMPENSES

- Podium toutes catégories et par sexe (avec pondération des points selon l'âge) par challenge Pap / Dos / Brasse / NL / 4N
- Podiums aux 3 premiers à la table de cotation (sur l'ensemble de la compétition) par sexes : Femmes et Messieurs.

ENGAGEMENTS

- Nageurs de Gironde : 5€ l'engagement
- Nageurs Hors Gironde : 8 € l'engagement

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE NATATION DE LA GIRONDE

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative / 153 rue david johnston - 33000 Bordeaux

05 56 44 00 80 - 06 08 28 86 82 / contact@ffnatation33.org

<http://gironde.ffnatation.org>