

## SAMEDI 23 MARS 2019

### 1<sup>ère</sup> réunion

Echauffement : **12h45**

Epreuves : **14h00**

- 4 x 50 m 4 nages
- 800 m libre\*
- 100 m dos
- 50 m papillon
- 4 x 50 m libre mixte
- 50 m paranatation\*\*
- 100 m brasse
- 50 m libre
- 200 m 4 nages

#### Relais de la convivialité :

- 10 x 50 m libre mixte
- (inscriptions sur place et tirage au sort des équipes)

## DIMANCHE 24 MARS 2019

### 2<sup>ème</sup> réunion

Echauffement : **8h15**

Epreuves : **9h00**

- 400 m libre
- 100 m 4 nages
- 200 m brasse
- 100 m paranatation\*\*
- 50 m dos
- 100 m papillon
- 200 m libre

### 3<sup>ème</sup> réunion

Echauffement : **12h45**

Epreuves : **13h30**

- 4 x 50 m libre
- 200 m papillon
- 50 m brasse
- 400 m 4 nages
- 200 m dos
- 100 m libre
- 4 x 50 m 4 nages mixte

**Remise des récompenses au cours des réunions**

\* maximum 2 séries de 800m NL avec possibilité de doubler les séries

\*\* NOUVEAU : 2 épreuves paranatation au programme (50m et 100m nage au choix)

## GROUPES D'AGES

### Epreuves individuelles

<b>C1</b>	25 / 29 ans (1994 – 1990)	<b>C8</b>	60 / 64 ans (1959 – 1955)
<b>C2</b>	30 / 34 ans (1989 – 1985)	<b>C9</b>	65 / 69 ans (1954 – 1950)
<b>C3</b>	35 / 39 ans (1984 – 1980)	<b>C10</b>	70 / 74 ans (1949 – 1945)
<b>C4</b>	40 / 44 ans (1979 – 1975)	<b>C11</b>	75 / 79 ans (1944 – 1940)
<b>C5</b>	45 / 49 ans (1974 – 1970)	<b>C12</b>	80 / 84 ans (1939 – 1935)
<b>C6</b>	50 / 54 ans (1969 – 1965)	<b>C13</b>	85 ans et + (1934 – 1930)
<b>C7</b>	55 / 59 ans (1964 – 1960)	<b>C14</b>	90 ans et + (1929 et avant)

### Relais

<b>R1</b>	119 ans et moins
<b>R2</b>	120 / 159 ans
<b>R3</b>	160 / 199 ans
<b>R4</b>	200 / 239 ans
<b>R5</b>	240 / 279 ans
<b>R6</b>	280 ans et plus

## ENGAGEMENTS

### Date limite des engagements

**Engagements à saisir sur [extranat.fr](http://extranat.fr) du 11 au 18 mars 2019.**

### Droits

- 6 Euros par épreuve individuelle
- 10 Euros par épreuve relais
- Les chèques sont à libeller à l'ordre du Nantes ASPTT Natation.

### Forfaits

Les forfaits ne seront pas remboursés mais nous vous demandons de les communiquer une semaine avant le début de la compétition.

### Officiels

Chaque club visiteur présentant au moins 5 nageurs devra fournir impérativement au moins un officiel.

### Validation

Les engagements ne seront enregistrés qu'à réception des droits d'engagement.

Aucune modification ou inscription ne sera acceptée le jour des épreuves sauf erreur de notre part.

### Catégorie C0 (20-24 ans)

Les nageurs et nageuses licenciés âgés de 20 à 24 ans peuvent s'engager (hors course) sur les épreuves du Grand Prix dans la limite de 5 épreuves individuelles sur le meeting.

### Correspondance

Les engagements et règlements sont à envoyer à :  
Sylvain Havart  
12 rue Jacques Anquetil  
44980 Sainte-Luce-sur-Loire  
[shavart44@gmail.com](mailto:shavart44@gmail.com)

## REGLEMENT

Bassin de 25 mètres - 8 lignes.  
Chronomètre semi-automatique.  
Compétition ouverte aux licenciés de 25 ans et plus des clubs de natation affiliés à leur Fédération Nationale de Natation.  
Les licenciés de 20-24 ans (1995-1999), catégorie C0, pourront s'engager hors course.

Relais : un même nageur ne peut participer qu'une seule fois à chaque type de relais. Relais mixtes constitués de 2 femmes et 2 hommes.  
Les nageurs de catégorie C0 ne pourront participer à aucun relais.

### Nombreux lots

Récompenses aux trois premiers nageurs dans chaque catégorie d'âge.  
Challenges aux clubs étrangers et au club français le plus représenté.  
Cadeaux régionaux au Relais de la convivialité.  
Récompense au 1er relais de chaque catégorie.

**Pour le samedi soir, le restaurant Le Saintonge vous propose un menu spécial 25<sup>ème</sup> meeting.**

**Merci de contacter Sylvain Havart pour tout complément d'information ou réservation.**

### Piscine Jules Verne

rue de la Haluchère - 44300 NANTES / tél : 02.51.89.16.20  
Autoroute A11 depuis Paris /Rocade-Porte de Carquefou  
Train : liaison TGV puis tram (station Haluchère-ligne 1)  
Avion : Aéroport International Nantes-Atlantique

### ASPTT Nantes Natation

42 rue Appert - 44100 NANTES  
tél : 02.51.72.30.00 / fax : 02.51.84.91.71  
site web : <http://nantes-natation.asptt.com>  
e-mail : [natation@aspttnantes.fr](mailto:natation@aspttnantes.fr)