



03 février 2019



SPORTING CLUB THIONVILLOIS

Centre Nautique de Loisirs 22 rue des Pyramides
57100 - THIONVILLE



<http://grandest.ffnatation.fr>

Programme et Horaires

Horaires précisés à titre indicatif, ils pourront être modifiés à la clôture des engagements.

Dimanche 03 février 2019

Ouverture des portes 14h

Début des épreuves 15h

Format équipe de 10

1-Relais 10 x 50 NL (*séries*)

Course des réservistes

2-400 NL (*séries*)

3-100 Papillon (*séries*)

4-50 Dos (*séries*)

5-100 Brasse (*séries*)

6-50 NL (*séries*)

Pause de 20 minutes

7-100 NL (*série*)

8-50 Brasse (*séries*)

9-100 Dos (*séries*)

10-50 Papillon (*séries*)

11-200 4N (*séries*)

12-Relais 4 x 50 4N (*séries*)

13-Relais 4 x 50 NL (*séries*)

Format équipe de 6

1-Relais 6 x 50 NL (*séries*)

Course des réservistes

2-50 Dos (*séries*)

3-50 NL (*séries*)

4-100 NL (*séries*)

5 50 Brasse

6-50 Papillon (*séries*)

7-100 4N (*séries*)

8-Relais 4 x 50 4N (*séries*)

Catégories d'âge : F. et G. 25 ans et plus (1994 et avant)

Épreuves de relais : 4 x 50m 4N Mixte (obligatoirement 2 Dames et 2 Messieurs), 4 x 50 NL Mixte (obligatoirement 2 Dames et 2 Messieurs autres que les nageurs du 4 x 50m 4N), 10 x 50m NL

La course des réservistes sera nagée après le 10 x 50m NL (un 50m ou un 100m de spécialité au choix).

Jury : Les clubs doivent fournir un ou plusieurs officiels.

Engagements :

Les engagements s'effectuent via l'interface ExtraNat. Les clubs adresseront les droits d'engagements, fixés à 30€ par équipe, directement à la Ligue Grand Est de Natation.

Récompenses : Les trois premières équipes au classement général seront récompensées par une coupe.

Prévoir un déguisement pour le défilé des équipes.

<https://www.facebook.com/lorraine.natation/>