

## Championnats Interclubs Régionaux Open des Maîtres

### Programme

#### Equipe de 10

O. P. : 14h00 – 1<sup>er</sup> Départ : 15h00

10 x 50 NL Mixte (Clst au Temps)

Course des réservistes

100 NL (Clst au Temps)

50 Brasse (Clst au Temps)

100 Dos (Clst au Temps)

50 Papillon (Clst au Temps)

200 4N (Clst au Temps)

Pause

400 NL (Clst au Temps)

100 Papillon (Clst au Temps)

50 Dos (Clst au Temps)

100 Brasse (Clst au Temps)

50 NL (Clst au Temps)

4 x 50 4N Mixte (Clst au Temps)

#### Equipe de 6

O. P. : 14h00 – 1<sup>er</sup> Départ : 15h00

6 x 50 NL Mixte (Clst au Temps)

Course des réservistes

100 NL (Clst au Temps)

50 Brasse (Clst au Temps)

50 Papillon (Clst au Temps)

100 4N (Clst au Temps)

Pause

50 Dos (Clst au Temps)

50 NL (Clst au Temps)

4 x 50 4N Mixte (Clst au Temps)



## THIONVILLE

Bassin de 25m – 8 couloirs  
Chronométrage manuel

### Catégories d'âge :

F. & H. 25 ans et plus (1995 et avant), licenciés à la FFN ou à une fédération étrangère.

### 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.

### Règlement spécifique à la compétition :

Chaque équipe doit obligatoirement être composée de 10 ou 6 licenciés du même club selon le championnat choisi et d'au moins 2 femmes ou 2 hommes

### Épreuves de relais :

4 x 50m 4N Mixte (obligatoirement 2 Dames et 2 Messieurs), 10 x 50m NL (composé des 10 nageurs participant aux épreuves individuelles), 6 x 50m NL (composé des 6 nageurs participant aux épreuves individuelles)

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

### Jury :

Merci aux clubs de fournir un ou plusieurs officiels.

### Récompenses :

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

**Prévoir un déguisement pour le défilé des équipes.**

Lors du défilé des équipes, un prix sera offert au plus beau déguisement

- équipe de 10,
- équipe de 6.

## THIONVILLE

Centre Aquatique  
20 rue des Pyramides  
57100 THIONVILLE

Championnats  
Interclubs Régionaux  
Open Des Maîtres



**Dimanche 26 janvier 2020**

**La LIGUE GRAND EST DE NATATION**

en collaboration avec le

**Sporting Club Thionvillois**

