

## Première partie

14h00 : Ouverture des portes

15h00 : Début des épreuves

- Relais 4 X 50 NL D/M
- 100 Dos D/M
- 50 Brasse D/M
- 50 Papillon D/M
- 200 Brasse D/M
- 200 4 Nages D/M
- 100 Nage Libre D/M
- Relais 4 X 50 4 Nages D/M

## Deuxième partie

17h00 : Pause 40 minutes

17h30 : Reprise des épreuves

- Relais 4 X 50 NL Mixte
- 50 Dos D/M
- 100 Papillon D/M
- 200 Nage Libre D/M
- 100 4 Nages D/M
- 100 Brasse D/M
- 50 Nage Libre D/M
- 200 Dos D/M
- Relais 4 X 50 4 Nages Mixte

- - Règlement sportif:  
Compétition Maîtres (+25ans) licenciés à la FFN  
Les CO (20 à 24 ans) sont également autorisés à participer  
Les épreuves sont nagées toutes catégories confondues  
Réglementation FINA. Règle d'un seul départ  
Chronométrage automatique  
Bassin de récupération à disposition  
6 épreuves individuelles sur le meeting
- - Engagements  
Sur [www.extrnat.fr](http://www.extrnat.fr) du 19 au 26 avril 2023
- - Droits d'engagements:  
4 € par course individuelle, 10 € par relais.  
Paiement par chèque ou par virement dès la fin de la période d'engagement et avant le début de la compétition.
- - Récompenses  
Aux 3 premiers(es) au classement général par points pour chaque épreuve toutes catégories confondues  
Aux trois premières équipes des relais toutes catégories confondues.

**Rochefort Neptune Club**

**17300 ROCHEFORT**

[Rochefortneptuneclubnatation@orange.fr](mailto:Rochefortneptuneclubnatation@orange.fr)

[rochefortnatation.fr](http://rochefortnatation.fr)

Tél: 06 62 51 12 08