

CHAMPIONNAT REGIONAL DES MAITRES

« Challenge Jean LANGET »

DATES & LIEU :

Déroulement sur une journée : **dimanche 30 janvier 2011 à ROCHEFORT**

EQUIPEMENTS :

Bassin de 25 mètres, 5 couloirs

CATEGORIES D'AGE CONCERNEES :

Ouvert à tous les nageurs des catégories Maîtres. Chacun peut participer à quatre épreuves maxi, réparties sur la journée.

DUREE :

Une journée – 2 réunions

DETAIL DES EPREUVES :

Le programme reprend les épreuves individuelles suivantes pour les catégories Dames et Messieurs :

- Nage Libre : 50m, 100m, 200m
- Dos : 50m, 100m
- Brasse : 50m, 100m, 200m
- Papillon : 50m, 100m
- 4 Nages : 100m, 200m
- Relais : 4 x 50m NL, 4 x 50m 4N

RECOMPENSES :

Médailles pour les 3 premiers(ères) par catégorie d'âge au cumul des points. Une coupe aux premières équipes des relais.

Trophée « Jean LANGET » remis au club ayant obtenu le plus grand nombre de points, au cumul de la meilleure performance par catégorie et par sexe.

PROGRAMME & HORAIRES :

<i>Dimanche 30 janvier 2010</i> <i>OP : 7h45 – DE : 8h30</i>	<i>Dimanche 30 janvier 2010</i> <i>OP : 13h45 – DE : 14h30</i>
1 – Relais 4 x 50m NL Dames	15 – 100m 4N Dames
2 – Relais 4 x 50m NL Messieurs	16 – 100m 4N Messieurs
3 – 50m BR Dames	17 – 200m NL Dames
4 – 50m BR Messieurs	18 – 200m NL Messieurs
5 – 100m NL Dames	19 – 50m PAP Dames
6 – 100m NL Messieurs	20 – 50m PAP Messieurs
7 – 50m DOS Dames	21 – 100m BR Dames
8 – 50m DOS Messieurs	22 – 100m BR Messieurs
9 – 200m BR Dames	23 – 50m NL Dames
10 – 200m BR Messieurs	24 – 50m NL Messieurs
11 – 100 PAP Dames	25 – 100m DOS Dames
12 – 100 PAP Messieurs	26 – 100m DOS Messieurs
13 – 200m 4N Dames	27 – Relais 4 x 50m 4N Dames
14 – 200m 4N Messieurs	28 – Relais 4 x 50m 4N Messieurs

ENGAGEMENTS :

Engagements saisis avec EXTRANAT **avant le 24 janvier 2011 dernier délai.**

RESULTATS :

Les résultats devront être transmis au Responsable de La Commission Sportive Régionale des MAITRES dans un délai de 2 jours maximum.