



3^{ème} OPEN MASTERS “Compétition d’animation”



Le Dimanche 11 avril 2010 à Mont de Marsan

Piscine Municipale
Rue Sarraute
40000 Mont de Marsan

Bassin de 25 m – 5 couloirs – Chronométrage manuel

PROGRAMME DE LA JOURNEE

MATIN	APRES MIDI
Ouverture des portes : 9h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 10h00	Début des épreuves : 15h00
25 PAPILLON	25 DOS
50 NAGE LIBRE	100 NAGE LIBRE
100 BRASSE	50 BRASSE
50 DOS	50 PAPILLON
100 4 NAGES	RELAIS Malibu 4 X 50 NL Mixte

Règlement

- Compétition d’animation ouverte à tous les adhérents d’un club de natation, être âgé de plus de 25 ans (pas obligatoirement licencié FFN).
- **Fournir un certificat médical pour les non licenciés FFN.**
- **Un officiel par club serait bienvenu.**
- 3 épreuves individuelles maximum par nageur plus le relais.
- Le plongeon du plot n’est pas obligatoire en Masters.
- Remise des récompenses en fin de journée. Classement par catégorie d’âge selon la FFN.
- Le Relais Malibu 4 X 50 NL: comment ça marche? Il s’agit d’un relais tout en nage libre au cours duquel chacun des 4 participants sera agrémenté d’un accessoire.

1^{er} relayeur = 25 NL virage 12,5 NL plongeon canard recherche d’un cerceau au fond du bassin à 2m de profondeur, remonter et finir en NL avec le cerceau.

2^{ème} relayeur = 50 NL en Tee-shirt et avec palmes (attention taille disponible de 30 à 45).

Tee-shirt fourni par les organisateurs.

3^{ème} relayeur = 50 NL en Tee-shirt

4^{ème} relayeur = avec palmes, tracte sur 50m le 3^{ème} relayeur

Droits d'engagements

4 Euros par épreuve individuelle. Relais gratuit.

Accord de principe de participation des clubs avant le **VENDREDI 19 MARS 2010** par email ou courrier.

Engagements définitifs avant le VENDREDI 2 AVRIL 2010 sur bordereau électronique à adresser à sm.natation@wanadoo.fr accompagné des droits d'engagements.

Chèque à l'ordre du Stade Montois Natation.

Repas

La participation est de **13 Euros** par personne (repas, apéritif, vin et café compris).

Réservation des repas pour le VENDREDI 19 MARS 2010 dernier délais et chèque à joindre lors des engagements.

Stade Montois Natation
BP 102
40002 MONT DE MARSAN CEDEX Tél : 05-58-06-45-10
Email: sm.natation@wanadoo.fr
Site web: www.stade-montois.fr

FICHE DE RESERVATION

- RESTAURATION -

A compléter et à retourner à l'adresse ci-dessus avant le **VENDREDI 19 MARS 2010**

Nom du club :

Dimanche 11/04/2010	Prix unitaire	Nombre	Montant total
Repas du midi	13 Euros		

Règlement à l'ordre du : Stade Montois Natation