

17 NOVEMBRE 2019

**CIRCUIT DE L'ARC
ATLANTIQUE
2e étape**

**MEETING MASTERS
MONT DE MARSAN**

www.facebook.com/stademontoisnatationmaitres/
Stademontoisnatationmaster@gmail.com



PROGRAMME

1^e Réunion :

Echauf. 08h00 - Début 09h30

- 4 * 100 4N F / H / Mixte
- 50 B
- 100 P
- 50 C
- 200 4N
- 100 D
- 200 B
- 400 C

2^e Réunion :

Echauf. : 14h00 - Début 15h00

- 200 P
- 50 P
- 100 C
- 100 4N
- 50 D
- 100 B
- 200 D
- 400 4N
- 4 * 50 C F / H / Mixte

Bassin de 25m + bassin récup.
Chronométrage manuel

**"Auberge espagnole" proposée
pour le midi**

ET SI ON

Venez vous tester sur des courses
inhabituelles

SE LANCAIT

au travers des challenges .

UN CHALLENGE

CHALLENGES

LE PETIT BRAS : 50 C + 100 4N + 100 B

LE CLASSIQUE : 50 B + 200 4N + 100 C

L'EXOTIQUE : 400 C + 50 P + 200 D

LE LACTIQUE : 200 B + 200 P + 400 4N

L'INATTENDU : 3 épreuves tirées au sort
le jeudi 14/11 par l'organisation (filmé!)
(engagement par envoi d'un mail
stademontoisnatationmasters@gmail.com
avant mercredi 13/11)

Limite :

- 1 challenge par nageur
- 5 courses individuelles par nageur

Classement & Récompense :

- Classement au point pondéré par age
et sexe
- 3 premiers de chaque challenge
récompensés

Droit d'engagement :

- 6€ par épreuves
- 9€ par relais