

**Engagements – Renseignements**  
**La Roche Sur Yon Natation**  
**Estelle DITTA**  
**Piscine Arago – 85000 LA ROCHE SUR YON**  
**Tél et Fax : 02.51.37.68.57**  
**Email : [la.roke.sur.yon.natation@wanadoo.fr](mailto:la.roke.sur.yon.natation@wanadoo.fr)**  
**Site internet : [www.larochenat.com](http://www.larochenat.com)**

### **Droits d'engagements**

Pas de frais de dossier  
Epreuves Individuelles 6.00€

### **Récompenses**

Toutes catégories : Cadeaux Arena et médailles aux trois premiers de chaque épreuve à l'issue des finales  
Jeunes : Médailles aux trois premiers de chaque épreuve à l'issue des séries

### **Règlement**

Tous les participants doivent être licenciés  
Les épreuves se déroulent selon les règlements FINA Maximum 3 épreuves par réunion  
Les séries se déroulent avec les catégories confondues  
Finales jeunes (filles 97 et après, garçons 96 et après)  
Finales TC (filles 96 et avant, garçons 95 et avant)

### **Jury**

Chaque club ou sélection doit fournir un officiel par réunion

Les engagements sont à envoyer par mail en format PCE avant le 10 Novembre 2011.  
Le règlement des engagements est à envoyer par courrier avant le 16 Novembre 2011.

**INFORMATION IMPORTANTE :**  
**Le nombre des participants est limité à 350 nageurs**

# P r o g r a m m e

## **Samedi 19 Novembre**

**Echauffement 8h45**

**Début 10h00**

- 50 m Dos Séries
- 200 m 4 Nages Séries
- 50 m Papillon Séries

**Echauffement 13h45**

**Début 15h00**

- 200 m Dos Séries
- 100 m Brasse Séries
- 100 m Nage Libre Séries
- 200 m Papillon Séries

**Echauffement 19h30**

**Début 20h30**

- 50 m Dos Finales
- 200 m 4 Nages Finales
- 50 m Papillon Finales
  - o Podiums du 50m Dos, 200 4 Nages, 50m Pap
- 100 m Brasse Finales
- 200 m Dos Finales
  - o Podiums du 100m Brasse, 200 m Dos
- 100 m Nage Libre Finales
- 200 m Papillon Finales
  - o Podiums du 100m NL, 200m Pap

## **Dimanche 20 Novembre**

**Echauffement 7h45**

**Début 9h00**

- 50 m Nage Libre Séries
- 200 m Brasse Séries
- 100 m Dos Séries
- 200 m Libre Séries
- 50 m Brasse Séries
- 100 m Papillon Séries

**Echauffement 14h15**

**Début 15h15**

- 50 m Libre Finales
- 200 m Brasse Finales
  - o Podiums du 50m NL, 200m Brasse
- 100 m Dos Finales
- 200 m Libre Finales
  - o Podiums du 100m Dos, 200m NL
- 50 m Brasse Finales
- 100 m Papillon Finales
  - o Podiums du 50m Brasse, 100m Pap

# Grille des engagements

Dames			Epreuves	Messieurs		
93 et avt.	94-95	96 et ap.		93 et avt..	94-95	96 et ap..
30''96	31''80	32''53	<b>50 m NL</b>	26''80	27''85	29''16
1'06''78	1'08''61	1'10''17	<b>100 m NL</b>	58''96	1'01''26	1'04''16
2'23''76	2'27''71	2'31''08	<b>200 m NL</b>	2'09''89	2'14''97	2'21''36
35''68	36''65	37''49	<b>50 m Dos</b>	31''40	32''80	34''15
1'15''42	1'17''09	1'19''29	<b>100 m Dos</b>	1'06''69	1'09''29	1'12''58
2'40''19	2'44''73	2'49''47	<b>200 m Dos</b>	2'24''68	2'30''16	2'37''45
38''77	39''84	40''75	<b>50 m Brasse</b>	33''84	35''35	36''80
1'24''21	1'26''05	1'28''53	<b>100 m Brasse</b>	1'13''76	1'17''08	1'20''27
3'01''92	3'05''92	3'11''27	<b>200 m Brasse</b>	2'39''03	2'46''18	2'53''07
33''01	33''92	34''70	<b>50 m Pap</b>	29''02	30''32	31''57
1'12''98	1'14''58	1'16''73	<b>100 m Pap</b>	1'04''11	1'07''00	1'09''77
2'40''04	2'43''57	2'48''26	<b>200 m Pap</b>	2'23''20	2'28''79	2'35''84
2'43''86	2'47''46	2'52''26	<b>200 m 4 Nages</b>	2'26''63	2'32''36	2'39''57

**Un stand Arena sera à votre disposition tout le week end**

**Tous les podiums des finales toutes catégories seront récompensés par des équipements Arena**



Meeting Labellisé FFN - Ouvert à toutes les séries  
Mise à disposition gratuite d'une équipe d'ostéopathes pour les nageurs

**Bassin de 25 m – 6 Couloirs  
Chronométrage Electronique**



## Meeting Arena de La Roche Sur Yon

**Samedi 19 Novembre 2011  
Dimanche 20 Novembre 2011**



21 rue Allende  
La Roche sur Yon  
02 51 24 09 38  
<http://www.natamore.fr>

