



# 4<sup>ème</sup> Championnat Régional Interclubs des Maîtres

## Dimanche 15 Novembre 2015

### Piscine intercommunale de CHAUVIGNY

Ouverture des portes à 9h - Début de la compétition à 10h

#### Modalités de participation :

Compétition ouverte aux nageurs et nageuses nés en 1990 et avant (25 ans et plus)  
 Chaque équipe sera composée de 10 nageuses ou nageurs du même club (la répartition hommes/femmes au sein des équipes est libre).  
 Chaque nageur doit impérativement effectuer 1 nage individuelle et le relai 10x50 Nage Libre.  
 Le relais 4x50 4 Nages est obligatoirement nagé par 2 femmes et 2 hommes. La participation est obligatoire pour se qualifier aux Championnats de France Interclubs.  
 Une variante hors concours est proposée avec des équipes de 6 nageurs.  
 Chaque concurrent doit participer à une épreuve individuelle et à un relais.

#### Classements :

Il n'y a pas de classement par catégorie d'âge. La répartition dans les séries pour une épreuve se fait au temps d'engagement (les hommes et les femmes nagent ensemble).  
 Le classement s'effectue d'après les points à la table de cotation affectés d'un coefficient de majoration moyen calculé à partir des records du monde de la catégorie d'âge (cf. spécial règlements).

- Les points des relais seront calculés ainsi :
- 4 x 50 4 Nages : cotation du 4x50 4 Nages messieurs après correction par les coefficients
  - 10x50 Nage Libre : temps des relayeurs divisés par 10 et multipliés par 4, cotation FFN du 4x50 Nage Libre après correction par les coefficients.



### PROGRAMME

		Equipe de 10 ou 6	
Relais	4x50	4 Nages	x x
	400	Nage Libre	x
	100	Papillon	x
	50	Dos	x x
	100	Brasse	x x
	50	Nage Libre	x x
Entracte de 20 minutes			
	50	Papillon	x x
	100	Dos	x
	50	Brasse	x x
	100	Nage Libre	x x
	200	4 Nages	x
Relais	10x50	Nage Libre	x 6x
Course des remplaçants :			
	100	Nage Libre	x x



### CATÉGORIES

Catégorie	Age	Catégorie	Age
C1	25 à 29 ans	C8	60 à 64 ans
C2	30 à 34 ans	C9	65 à 69 ans
C3	35 à 39 ans	C10	70 à 74 ans
C4	40 à 44 ans	C11	75 à 79 ans
C5	45 à 49 ans	C12	80 à 84 ans
C6	50 à 54 ans	C13	85 à 89 ans
C7	55 à 59 ans	C14	90 à 94 ans

#### Récompenses :

Les trois premières équipes seront récompensées.

#### Engagements :

Engagement sur Extranat jusqu'à J-7

Contact : Véronique GENRE - genre.veronique@orange.fr