

CLUB DE NATATION DE PLAN-LES-OUATES

XVIII^e Meeting de Saint-Nicolas

Dates Samedi 5 et Dimanche 6 décembre 2009

Lieu Piscine scolaire de Plan-les-Ouates (Genève)
Bassin de 25-m, 5 lignes d'eau
Chronométrage automatique (OMEGA)

Veillez vous munir d'un cadenas pour les casiers!

Compétition Des éliminatoires (toutes catégories confondues) auront lieu dans les disciplines de 400, 200 et 100 m.

Chaque participant peut choisir au maximum **deux combinés de nage PAR JOUR :**

samedi :

A. combiné **crawl** « **longue distance** » = 400 m libre* + 200 m libre
B. combiné **dos** = 200 m dos + 100 m dos
C. combiné **brasse** = 200 m brasse + 100 m brasse

**en fonction du nombre d'inscriptions reçues, les premières séries pourraient se disputer à 2 nageurs par ligne.*

dimanche :

D. combiné **4-nages** = 400 m 4-nages + 200 m 4-nages
E. combiné **crawl** « **sprint** » = 200 m libre + 100 m libre
F. combiné **dauphin** = 200 m dauphin + 100 m dauphin

Les 5 meilleurs athlètes par catégorie d'âge (temps total des deux disciplines du combiné) disputeront une finale sur 50 m ou de 100 m (crawl « longue distance » + 4-nages) dans cette même nage.

Catégories

Pour les finales uniquement :

1992 et avant
1993/94
1995/96
1997 et après

Relais

Les relais se nagent en deux catégories :

1994 et avant
1995 et après

Inscriptions

Les inscriptions sont à envoyer par e-mail jusqu'au **20 novembre 2009** (dernier délai) à :

info@plo-natation.ch

Vous trouverez les inscriptions reçues, ainsi que les résultats du meeting sur notre site internet :

<http://www.plo-natation.ch/>

Finance

Les frais d'inscriptions s'élèvent à Frs 6,- par course individuelle et de Frs 10,- par relais
Veillez s.v.p. utiliser le bulletin de versement qui vous parviendra avec la confirmation de vos inscriptions. Délai du versement : **30 novembre 2009.**

Des médailles seront attribuées aux **trois premiers de chaque finale et aux relais.**