

**VENDREDI 25 AU DIMANCHE 27 OCTOBRE 2024**



**CNF**

Club de Natation  
**FOUGÈRES**



Labellisé MEETING RÉGIONAL

# 10<sup>e</sup> MEETING DE NATATION

**CNF FOUGÈRES AGGLOMÉRATION**

AVENIR 3, BENJAMIN.E.S, JUNIORS ET SÉNIORS  
BASSIN DE 25M • 6 COULOIRS • CHRONOMÉTRAGE ÉLECTRONIQUE • BASSIN DE RÉCUP 25 M

[www.natation-fougères.com](http://www.natation-fougères.com)



BNP PARIBAS

# 10<sup>e</sup> MEETING DE NATATION

CNF FOUGÈRES AGGLOMÉRATION



## VENDREDI 25 OCTOBRE

16h15 : Ouverture des portes • 17h25 : Évacuation du bassin compétition • 17h30 : Début des épreuves

Programme séries	Temps d'engagement			
	FEMME		HOMME	
	AVENIR 3/ BENJAMINE	JUNIOR&+	AVENIR 3/ BENJAMIN	JUNIOR&+
400 M-NL	6'45	6'00	6'15	5'30

## SAMEDI 26 OCTOBRE

7h15 : Ouverture des portes • 8h25 : Évacuation du bassin compétition • 8h30 : Début des épreuves

Un bassin d'extérieur pour récupération et échauffement est à disposition pendant toute la compétition.

Programme matin	Temps d'engagement			
	FEMME		HOMME	
	AVENIR 3/ BENJAMINE	JUNIOR&+	AVENIR 3/ BENJAMINE	JUNIOR&+
200 M-PAP	3'39	3'14	3'27	3'02
100 M-BRASSE	1'52	1'41	1'40	1'29
200 M - DOS	3'31	3'14	3'10	2'53
100 M - NL	1'31	1'20	1'20	1'09

## DIMANCHE 27 OCTOBRE

Programme matin	Temps d'engagement			
	FEMME		HOMME	
	AVENIR 3/ BENJAMIN	JUNIOR&+	AVENIR 3/ BENJAMIN	JUNIOR&+
200 M-4NAGES	3'36	3'16	3'16	2'56
100 M-DOS	1'42	1'31	1'34	1'23
200 M-BRASSE	3'53	3'36	3'33	3'16
100 M-PAP	1'40	1'29	1'34	1'23
200 M - NL	3'09	2'52	2'52	2'35

### APRÈS-MIDI (finales B\* et A)

à partir de 16h

- FINALE A 400 M - NL - ÉPREUVE 200 M
- FINALE B/A 200 M - PAP - ÉPREUVE 100 M
- FINALE B/A 100 M - BRASSE - ÉPREUVE 50 M
- FINALE B/A 200 M - DOS - ÉPREUVE 100 M
- FINALE B/A 100 M - NL - ÉPREUVE 50 M
- RELAIS 4 X 50 M - 4 NAGES MIXTE

\* FINALE B SI MINIMUM 4 NAGEURS

### APRÈS-MIDI (finales B\* et A)

à partir de 16h

- FINALES B/A 200 M - 4 N - ÉPREUVE 100 M
- FINALES B/A 100 M - DOS - ÉPREUVE 50 M
- FINALES B/A 200 M - BRASSE - ÉPREUVE 100 M
- FINALES B/A 100 M - PAP - ÉPREUVE 50 M
- FINALES B/A 200 M - NL - ÉPREUVE 100 M

FORFAIT NON PRÉSENTATION FINALE : 50 €

#### COÛT DES ENGAGEMENTS

individuels et relais : 7 euros

#### PÉRIODE D'ENGAGEMENT

du 11 au 22 octobre 2024 (extranat)

#### RELAIS limité à 1 par club.

1 officiel par journée complète

Gaëtan LAINÉ | tél. 06 83 10 11 39 | e-mail : laine.g.cnf@orange.fr

CNF L'AQUATIS - BOULEVARD NELSON MANDELA 35300 FOUGÈRES - www.natation-fougères.com