

VENDREDI 28 AU DIMANCHE 30 OCTOBRE 2022



CNF

Club de Natation
FOUGÈRES

NOUVEAUTÉ 2022
FINALE B



Labellisé MEETING RÉGIONAL

8^e MEETING DE NATATION

CNF FOUGÈRES AGGLOMÉRATION

JEUNES, JUNIORS ET SÉNIORS

BASSIN DE 25M • 6 COULOIRS • CHRONOMÉTRAGE ÉLECTRONIQUE • BASSIN DE RÉCUP 25 M

www.natation-fougeres.com



BNP PARIBAS

8^e MEETING DE NATATION

CNF FOUGÈRES AGGLOMÉRATION



CNF | Club de Natation
FOUGÈRES

VENDREDI 28 OCTOBRE

16h45 : Ouverture des portes • 17h50 : Évacuation du bassin compétition • 18h00 : Début des épreuves

Programme séries	Temps d'engagement			
	FEMME		HOMME	
	JEUNE	JUNIOR&+	JEUNE	JUNIOR&+
400 M-NL	6'45	6'00	6'15	5'30

SAMEDI 29 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	
	JEUNE	JUNIOR&+	JEUNE	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 30 OCTOBRE

Programme matin	Temps d'engagement			
	FEMME		HOMME	
	JEUNE	JUNIOR&+	JEUNE	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)

- 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)

- 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

COÛT DES ENGAGEMENTS

individuels et relais : 5 euros

PÉRIODE D'ENGAGEMENT

du 15 au 22 octobre 2022 (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