

# MASTER CHALLENGE #3

Vendredi 08 mars 2024

CARD – Bassin de 50m

Catégorie concernée : à partir de C0 - 2004 et moins



## Engagements :

---

Gestion : Extranat FFN

**Droits d'engagements : 3000 Fr**

Date limite : 3 jours avant la compétition

## Horaires :

---

Échauffement : 18h30

Début des épreuves : 19h15

Repas Buffet : 20h30

## Règlement :

---

### ◆ Participation :

- Ces épreuves sont ouvertes aux licenciés Dames et Messieurs de catégorie Maîtres (25 ans et + / nés en 2000 et avant).  
*NB : Les nageurs C0 sont autorisés à participer à certaines compétitions Maîtres aussi bien à titre individuel qu'en relais mais ils ne pourront être classés parmi les C1 et plus.*
- Cette étape est réservée aux nageurs licenciés FFN.
- Aucune grille de qualification nécessaire / les séries seront établies sur 4 lignes d'eau. 4 autres lignes seront mises à disposition pour la récupération entre les courses et les 2 lignes du milieu seront laissées comme telle pour éviter toute perturbation durant les courses.
- Un même nageur peut s'engager sur 3 épreuves maximum : Un 50m, un 100m et un 200m ou 400m.  
Les séries seront mixtes (dames et messieurs).
- L'épreuve BONUS est obligatoire pour tous.

### ◆ Tarifs :

- Les droits d'engagements comprennent l'inscription à 3 épreuves d'une étape, la course bonus + un buffet cuisiné par un traiteur, boisson non comprise. Journée droit des femmes, Dress code : touche féminine
- Les accompagnants pourront prendre part au buffet pour le même prix. Soirée et repas réservés aux adultes.
- Le coût de la compétition seule, sans participation au repas est de 1000 Fr.
- L'inscription devra se faire par retour de mail avant le mercredi de l'étape. Le paiement validera l'inscription et se fera avant cette même date limite.

### ◆ Programme :

**Échauffement : 18h30 / Début des épreuves : 19h15**

---

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| • 200m NL Mixte       | • 50m Papillon mixte                                     |
| • 100m Papillon mixte | • 50m Dos mixte  |
| • 100m Dos mixte      | • 50m Brasse mixte                                       |
| • 100m Brasse mixte   | • 50m NL mixte   |
| • 100m NL mixte       | • PAUSE 10' - Récupération                               |
| • 400m NL Mixte       | • <b>BONUS : 100m Plq Pull Elastique (Tuba autorisé)</b> |

### ◆ Classement et récompenses :

- Les classements seront effectués aux points suivant le coefficient d'âge, hormis l'épreuve bonus qui se fera par classement au temps.
- Un classement sera établi à l'addition des deux meilleures épreuves : un 50m au choix et un 100m au choix.
- Le premier de chaque épreuve suivante sera récompensé : 200 NL Mixte, 400 NL Mixte, Classement combiné.
- Le vainqueur de l'épreuve bonus remportera un « bon » restaurant.
- La remise des récompenses se fera lors du buffet dinatoire, à l'issue de la rencontre.