

## ***Meeting régional de demi-fond***

**1 - Date et lieu** : Le 20 juillet à Saint Céré (☎ : 05-65-38-00-91)

**2 - Engagements** : Directement par Extranat ; les engagements devront être validés et le bordereau édité avant la date limite. Toutefois, des engagements supplémentaires ou modifications d'engagement pourront être envoyés après cette date et jusqu'à la veille de la compétition à midi par mail à l'adresse : [engagements@mpffn.fr](mailto:engagements@mpffn.fr).

**3 - Epreuves** : 200 mètres **crawl** pour les Avenir, 400 mètres **crawl** pour les Poussins, 800 mètres **crawl** pour les Benjamins, 800 mètres **crawl** ou combiné 400 mètres **crawl** / 400 mètres 4 nages pour les Minimes, Cadets, Juniors-Seniors.

Les nageurs des catégories Minimes, Cadets, Juniors-Seniors ont donc le choix entre nager un seul et unique 800 mètres **crawl** dans la journée, ou s'engager dans les deux épreuves 400 mètres **crawl** et 400 mètres 4 nages.

**4 - Récompenses** : Une médaille aux trois premiers de chaque **année d'âge** (sauf avenirs : un seul classement, et juniors-seniors classés ensemble).

**5 - Droits d'engagement et amendes** : 2 € par épreuve individuelle.  
Amende de 2 € par forfait non déclaré.

Amende de 15 € pour non présentation d'officiel.

### **6 - Règlement** :

L'après-midi, les séries de 800 mètres (épreuves 9 et 10) et de 400 mètres (épreuves 11 et 12) seront faites d'après les temps d'engagement catégories minimales à seniors confondues.

Le classement du combiné sera fait par addition des points marqués à la table de cotation sur les deux épreuves. Un nageur disqualifié ou ayant abandonné sur l'une des deux épreuves ne sera pas classé.

## ***Programme***

Ouverture de la piscine	: 9 h 00
Composition du jury	: 9 h 30
Réunion technique	: 9 h 45
Début des épreuves	: 10 h 00 précises

### **Matin** :

**Epreuve n°1** : 800 crawl filles benjamines

**Epreuve n°2** : 800 crawl garçons benjamins

**Epreuve n°3** : 400 mètres 4 nages combiné filles minimes, cadettes, juniors, seniors

**Epreuve n°4** : 400 mètres 4 nages combiné garçons minimes, cadets, juniors, seniors

**Epreuve n°5** : 200 crawl filles avenir

**Epreuve n°6** : 200 crawl garçons avenir

### **Après-Midi** :

**Epreuve n°7** : 400 crawl filles poussines

**Epreuve n°8** : 400 crawl garçons poussins

**Epreuve n°9** : 800 mètres crawl filles minimes, cadettes, juniors, seniors

**Epreuve n°10** : 800 mètres crawl garçons minimes, cadets, juniors, seniors

**Epreuve n°11** : 400 mètres nage libre combiné filles minimes, cadettes, juniors, seniors

**Epreuve n°12** : 400 mètres nage libre combiné garçons minimes, cadets, juniors, seniors

En fonction du nombre de participants, les épreuves individuelles du meeting de demi-fond pourront se dérouler avec deux nageurs par couloir (uniquement les épreuves de crawl).

**La Natation Estivale Pyrénéenne sur le WEB :**  
**<http://natestiv.free.fr/>**