



## 1ère JOURNEE "MAITRES"

**Piscine d'ETREPAGNY – Vendredi 18 novembre 2022**

Ouverture du bassin : 19 h 45 - Début des épreuves 20 h 30

DAMES ET MESSIEURS 25 ANS ET PLUS (nés en 1997 ET AVANT)

CLASSEMENT PAR TRANCHE D'AGE DE 5 ANS

- 25 A 29 ANS
- 30 A 34 ANS
- 35 A 39 ANS etc...

PROGRAMME :	50 M N.L.	Dames et Messieurs
	100 M DOS	"
	100 M 4 NAGES	"
	50 M BRASSE	"
	100 M PAPILLON	"
	200 M N.L.	"
	400 M 4 NAGES	"

RELAIS 4 x 50 M N.L. Dames, Messieurs, ou Mixte

**TROIS EPREUVES MAXIMUM PAR NAGEUR + LE RELAIS  
DEUX RELAIS DAMES, DEUX MESSIEURS & DEUX MIXTE PAR CLUB MAXIMUM**

FRAIS D'ENGAGEMENT : 2,00 € par épreuve individuelle, 4,00 € par relais.

**Engagements :**

**Sur EXTRANAT, pour le LUNDI 14 NOVEMBRE 2022, AVANT MINUIT**

**Règlement :**

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)  
Il ne sera pas remis de récompense.



## 2e JOURNEE "MAITRES"

**Piscine de PACY – Vendredi 27 Janvier 2023**

Ouverture du bassin : 19 h 45 - Début des épreuves 20 h 30

**DAMES ET MESSIEURS 25 ANS ET PLUS (nés en 98 ET AVANT)**

CLASSEMENT PAR TRANCHE D'AGE DE 5 ANS

- 25 A 29 ANS
- 30 A 34 ANS
- 35 A 39 ANS etc...

<b>PROGRAMME :</b>	50 M PAPILLON.	Dames et Messieurs
	100 M BRASSE	" "
	100 M N.L.	" "
	50 M DOS	" "
	200 M 4 NAGES	" "
	400 M N.L.	" "
	200 M PAPILLON	" "

RELAIS 4 x 50 M 4 N. Dames, Messieurs, ou Mixte

**TROIS EPREUVES MAXIMUM PAR NAGEUR + LE RELAIS  
DEUX RELAIS DAMES, DEUX MESSIEURS & DEUX MIXTE PAR CLUB MAXIMUM**

FRAIS D'ENGAGEMENT : 2,00 € par épreuve individuelle, 4,00 € par relais.

**Engagements :**

**Sur EXTRANAT, pour le LUNDI 23 JANVIER 2023, AVANT MINUIT**

**Règlement :**

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)

Il ne sera pas remis de récompense.



### 3e JOURNEE "MAITRES"

**VENDREDI 17 MARS 2023 – Piscine de PONT ST PIERRE**

**Ouverture du bassin : 19 h 30 - Début 20 h 30**

**DAMES ET MESSIEURS 25 ANS ET PLUS (nés en 98 ET AVANT)**

CLASSEMENT PAR TRANCHE D'AGE DE 5 ANS

- 25 A 29 ANS
- 30 A 34 ANS
- 35 A 39 ANS etc...

<b>PROGRAMME :</b>	50 M N.L.	Dames et Messieurs
	100 M PAILLON	" "
	100 M DOS	" "
	100 M 4 NAGES	" "
	50 M BRASSE	" "
	200 M N.L.	" "
	200 M BRASSE	" "
	400 M 4 NAGES	" "

RELAIS 4 x 50 M N.L. Dames, Messieurs, ou Mixte

TROIS EPREUVES MAXIMUM PAR NAGEUR + LE RELAIS  
DEUX RELAIS DAMES, DEUX MESSIEURS & DEUX MIXTE MAXIMUM PAR CLUB

FRAIS D'ENGAGEMENT : 2,00 € par épreuve individuelle, 4,00 € par relais.

#### **Engagements :**

Sur **EXTRANAT**, pour le **LUNDI 13 MARS 2023**, **AVANT MINUIT**

#### **Règlement :**

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)

Il ne sera pas remis de récompense.



## 4e JOURNEE "MAITRES"

**VENDREDI 19 MAI 2023 -** Piscine de SAINT-MARCEL

**Ouverture du bassin : 19 h 45 - Début 20 h 30**

DAMES ET MESSIEURS 25 ANS ET PLUS (nés en 98 ET AVANT)

CLASSEMENT PAR TRANCHE D'AGE DE 5 ANS

- 25 A 29 ANS
- 30 A 34 ANS
- 35 A 39 ANS etc...

PROGRAMME :	50 M PAILLON	Dames	et Messieurs
	100 M BRASSE	"	"
	200 M 4 NAGES	"	"
	200 M DOS	"	"
	100 M N.L.	"	"
	50 M DOS	"	"
	400 M N.L.	"	"

RELAIS 4 x 50 M 4 N. Dames, Messieurs, ou Mixte

TROIS EPREUVES MAXIMUM PAR NAGEUR + LE RELAIS  
DEUX RELAIS DAMES, DEUX MESSIEURS & DEUX MIXTE MAXIMUM PAR CLUB

FRAIS D'ENGAGEMENT : 2,00 € par épreuve individuelle, 4,00 € par relais.

**Engagements :**

Sur EXTRANAT, pour le LUNDI 15 MAI 2023, AVANT MINUIT

**Règlement :**

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)

Il ne sera pas remis de récompense.





FINALE DEPARTEMENTALE "MAITRES"

Piscine de PONT-AUDEMER

**Vendredi 16 JUIN 2023 - Ouverture du bassin : 19 h 30 - Début 20 h 30**

DAMES ET MESSIEURS 26 ANS ET PLUS (nés en 98 ET AVANT)

CLASSEMENT PAR TRANCHE D'AGE DE 5 ANS

- 25 A 29 ANS
- 30 A 34 ANS
- 35 A 39 ANS etc...

PROGRAMME :	50 M N.L.	Dames et Messieurs
	50 M PAPILLON	" "
	100 M BRASSE	" "
	100 M DOS	" "
	200 M N.L.	" "
	100 M 4 NAGES	" "
	50 M BRASSE	" "
	50 M DOS	" "
	100 M N.L.	" "
	100 M PAPILLON	" "
	200 M 4 NAGES	" "

RELAIS 4 x 50 M N.L. Dames, Messieurs, ou Mixte  
RELAIS 4 x 50 M 4 N " " "

**TROIS EPREUVES MAXIMUM PAR NAGEUR (+ RELAIS)**

RECOMPENSES : Une médaille à chaque participant  
Une coupe aux trois premiers relais T.C.

FRAIS D'ENGAGEMENT : 3,00 € par épreuve individuelle, 4,00 € par relais.

**Engagements :**

**Sur EXTRANAT, pour le LUNDI 12 JUIN 2022, AVANT MINUIT**

**Règlement :**

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)