

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

CNF FOUGÈRES AGGLOMÉRATION



## VENDREDI 23 OCTOBRE

16h00 : Ouverture des portes • 16h55 : Évacuation du bassin compétition • 17h00 : Début des épreuves

Programme séries :

Temps d'engagement

FEMME

HOMME

U13

U14 ET +

U13

U14 ET +

400 M - NL

6'45

6'00

6'15

5'30

## SAMEDI 24 OCTOBRE

7h00 : Ouverture des portes • 7h55 : Évacuation du bassin compétition • 8h00 : Début des épreuves

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

Programme séries :

Temps d'engagement

FEMME

HOMME

U13

U14 ET +

U13

U14 ET +

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 25 OCTOBRE

Programme séries :

Temps d'engagement

FEMME

HOMME

U13

U14 ET +

U13

U14 ET +

200 M - NAGES

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 9 au 20 octobre 2026 (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](http://www.natation-fougères.com)