SAINT-MALO NATATION

SAMEDI 10 & DIMANCHE 11 FÉVRIER 2024

AQUAMALO
Bassin Olympique

MEETING
SAINT-MALO NATATION

- **Catégories : Benjamin(e)s - Juniors - Seniors**
- **Bassin : 50m - 8 couloirs**
- **Chronométrage : électronique**
- **Format spécial : le nageur crée sa propre finale de l'après-midi en s'engageant sur 2 de ses courses du matin**
- **Challenge chrono : lot au nageur qui estimera correctement le temps de ses courses de l'après-midi ****

VILLE DE Saint-malo

HYDRASCORE PERFORMANCE
Nutrition Sportive Sur Mesure

LES SAUVETEURS EN MER S.N.S.M

AquaMalo
Centre aquatique & sportif de Saint-Malo Agglomération

SAINT-MALO AGGLOMERATION

PROGRAMME & REGLEMENT
MEETING SAINT-MALO NATATION
Samedi 10 et Dimanche 11 février 2024

Matin : 7h30 Ouverture des portes - 9h00 début des courses
Après-midi : 14h30 Ouverture des portes - 15h45 début des courses

SAMEDI 10 FÉVRIER	DIMANCHE 11 FÉVRIER
50m papillon	50m brasse
50m dos	50m nage libre
200m brasse	200m papillon
200m 4 nages	100m dos
100m papillon	400m nage libre
200m dos	100m brasse
400m nage libre	200m nage libre
800m Dames*	1500m Dames*
1500m Messieurs*	800m Messieurs*

***1 seule série avec les 8 meilleurs temps - matin seulement**
Le programme de l'après midi est le même que le matin.
Chaque nageur a la possibilité de nager deux fois ses courses.

Benjamin	J1	J2	J3	J4 et plus		J4 et plus	J3	J2	J1	Benjamin
35.06	31.88	31.40	30.76	30.10	50 Nl	27.72	28.04	29.00	31.86	34.89
1:16.66	1:09.26	1:07.61	1:06.80	1:05.50	100 Nl	1:00.67	1:01.00	1:03.12	1:09.88	1:15.50
2:48.61	2:31.00	2:28.00	2:27.00	2.25.00	200 Nl	2:12.00	2:16.00	2:18.14	2:35.00	2:47.25
5.:47.00	5:20.00	5:15.00	5:10.00	5:05.00	400 Nl	4:50.00	5:00.00	5:07.00	5:20.00	5:40.00
X	11:00.0	10:50.0	10:40.0	10 :30.0	800 Nl	9:45.00	10:00.00	10:10.00	11:00.00	X
X	20:15.00	20:00.00	19:45.00	19:30.00	1500 Nl	18:15.00	18:40.00	19:4500	20:30.00	X
43.69	37.50	37.00	36.30	35.80	50 Dos	33.20	34.00	35.00	37.50	42.70
1.31.91	1:21.00	1:19.80	1:18.60	1:17.70	100 Dos	1:12.40	1:14.00	1:16.00	1:25.00	1:33.89
3:21.76	2:53.00	2:50.00	2:48.00	2:45.00	200 Dos	2:36.00	2:40.00	2:45.00	2:57.00	3:35.63
46.91	42.50	42.00	41.30	41.00	50 Br	36.40	38.00	40.00	40.83	42 .78
1:41.89	1:33.00	1:31.00	1:30.00	1:29.00	100 Br	1:23.00	1:25.00	1:28.00	1:37.00	1:40.00
3:31.00	3:20.00	3:15.00	3:10.00	3:07.00	200 Br	2:55.00	3:00.00	3:10 .00	3:18.95	3:33.86
42.25	34.50	34.00	33.50	33.00	50 Pap	29.40	30.50	32.00	35.00	41.50
1:35.00	1:25.00	1:22.00	1:20.00	1:18.00	100 Pap	1:10.00	1:12.50	1:15.00	1:24.50	1:34.80
3:32.00	3:00.00	2:55.00	2:50.00	2:45.00	200 Pap	2:37.00	2:45.00	2:55.00	3:15.00	3:30.00
3:11.71	2:52.89	2:49.00	2:47.00	2:44.00	200 4n	2:33.00	2:39.00	2:44.00	2:59.50	3:07.00

- **Coût d'un engagement : 6€**
- **Période d'engagement : du 31/01/2024 au 05/02/2024**

(ExtraNat pour les courses du matin + fichier spécifique pour celles de l'après-midi, le fichier sera transmis à la clôture des engagements)

- **Paiement par chèque ou virement à réception de la facture et avant la fin de la compétition. Tout forfait non déclaré sera facturé.**
- **Officiel : 1 pour 3 nageurs, 2 si + de 6 nageurs**

****Règlement complet sur notre site internet**

Contact : Maxime Van Lierde | 06.08.40.74.52 | stmalo.natation@gmail.com
www.saintmalonatation.fr

SAINT MALO NATATION
Adresse de gestion : Aquamalo Av. Atalante - 35430 Saint Jouan des Guérets
Site internet : https://saintmalonatation.fr
Adresse email : stmalo.natation@gmail.com

Meeting de Saint-Malo Natation

Date :
10 et 11 février 2024

Lieu :
AQUAMALO Av. Atalante - 35430 Saint Jouan des Guérets

Contexte :
Début d'un nouveau cycle, période de travail dans les clubs pour les catégories concernées

Catégories :
Benjamins, juniors et seniors

Objectif sportif :
Première prise de temps en grand bassin de l'année et du nouveau cycle. Le format de la compétition doit permettre aux nageurs de niveau régional et plus de construire leurs premières références chronométriques en grand bassin de la saison.

Règlement :
Chaque nageur aura la possibilité de nager deux fois ses courses. Le programme de l'après-midi sera le même que le matin.

Le classement établi le matin à l'issue des séries déterminera l'ordre des séries de l'après-midi.
Les nageurs pourront être engagés sur extranat pour les courses du matin. Les engagements de l'après-midi seront à nous transmettre via un fichier qui vous sera envoyé à la suite de la clôture des engagements.
Attention **seulement** deux nages pourront être renagées l'après-midi pour limiter le temps de la réunion.

Challenge Chrono : lors de la réunion de l'après-midi chaque nageur devra annoncer le temps qu'il pense faire.
S'il réussit à faire le temps annoncé, il sera récompensé.

50 m « tout pile »
100 m dans la seconde annoncée
200/400 m à 2 secondes près
800/1500 m à 5 secondes près

SAINT MALO NATATION
Adresse de gestion : Aquamalo Av. Atalante - 35430 Saint Jouan des Guérets
Site internet : https://saintmalonatation.fr
Adresse email : stmalo.natation@gmail.com

Prix des engagements :

Épreuve individuelle : 6 euros.
Forfait non-déclaré facturé au prix de l'engagement.
Paiement par chèque ou virement à réception de la facture et avant la fin de la compétition. Merci de faire le nécessaire pour respecter ce délai.
Le RIB est à demander à stmalo.natation@gmail.com.

Nombre d'officiels :

1 pour 3 nageurs, 2 si plus de 6 nageurs

Programme

Samedi matin (nombre d'engagements illimité) :

Ouverture des portes : 7h15
Début des courses : 8h30

- 50 Pap
- 50 Dos
- 400 NL
- 200 Brasse
- 100 NL
- 200 4N
- 100 Pap
- 200 Dos
- 800 NL Dames (1 série les 8 meilleurs temps)
- 1500 NL Messieurs (1 série les 8 meilleurs temps)

Samedi après-midi (possibilité de re-nager deux nages du matin) :

Ouverture des portes : 14h30
Début des courses : 15h45

- 50 Pap
- 50 Dos
- 200 Brasse
- 100 NL
- 200 4N
- 100 Pap
- 200 Dos
- 400 NL

SAINT MALO NATATION
Adresse de gestion : Aquamalo Av. Atalante - 35430 Saint Jouan des Guérets
Site internet : https://saintmalonatation.fr
Adresse email : stmalo.natation@gmail.com

Dimanche Matin (nombre d'engagements illimité) :

Ouverture des portes : 7h15
Début des courses : 08h30

- 50 Brasse
- 50 NL
- 200 Pap
- 100 Dos
- 400 4N
- 100 Brasse
- 200 NL
- 800 NL Messieurs (1 série les 8 meilleurs temps)
- 1500 NL Dames (1 série les 8 meilleurs temps)

Dimanche Après-Midi (Possibilité de re-nager deux nages du matin) :

Ouverture des portes : 14h30
Début des courses : 15h45

- 50 Brasse
- 50 NL
- 200 Pap
- 100 Dos
- 400 4N
- 100 Brasse
- 200 NL

Récompenses :

Les trois premiers par catégorie et par course seront récompensés.
Une récompense sera attribuée également aux nageurs qui réussiront leur objectif de temps :

50 m « tout pile »
100 m dans la seconde annoncée
200/400 m à 2 secondes près
800/1500 m à 5 secondes près

Catégories récompensées :

Benjamins
J1
J2/3
J4 et plus

SAINT MALO NATATION
Adresse de gestion : Aquamalo Av. Atalante - 35430 Saint Jouan des Guérets
Site internet : https://saintmalonatation.fr
Adresse email : stmalo.natation@gmail.com

Chronométrage électronique

Plaques électroniques + poires

Grille Régionale

Dames					Courses	Messieurs				
Benjamin	**J1**	**J2**	**J3**	**J4 et plus**		**J4 et plus**	**J3**	**J2**	**J1**	**Benjamin**
35.06	31.88	31.40	30.76	30.10	**50 Nl**	27.72	28.04	29.00	31.86	34.89
1:16.66	1:09.26	1:07.61	1:06.80	1:05.50	**100 Nl**	1:00.67	1:01.00	1:03.12	1:09.88	1:15.50
2:48.61	2:31.00	2:28.00	2:27.00	2.25.00	**200 Nl**	2:12.00	2:16.00	2:18.14	2:35.00	2:47.25
5.:47.00	5:20.00	5:15.00	5:10.00	5:05.00	**400 Nl**	4:50.00	5:00.00	5:07.00	5:20.00	5:40.00
X	11:00.0	10:50.0	10:40.0	10 :30.0	**800 Nl**	9:45.00	10:00.00	10:10.00	11:00.00	X
X	20:15.00	20:00.00	19:45.00	19:30.00	**1500 Nl**	18:15.00	18:40.00	19:4500	20:30.00	X
43.69	37.50	37.00	36.30	35.80	**50 Dos**	33.20	34.00	35.00	37.50	42.70
1.31.91	1:21.00	1:19.80	1:18.60	1:17.70	**100 Dos**	1:12.40	1:14.00	1:16.00	1:25.00	1:33.89
3:21.76	2:53.00	2:50.00	2:48.00	2:45.00	**200 Dos**	2:36.00	2:40.00	2:45.00	2:57.00	3:35.63
46.91	42.50	42.00	41.30	41.00	**50 Br**	36.40	38.00	40.00	40.83	42 .78
1:41.89	1:33.00	1:31.00	1:30.00	1:29.00	**100 Br**	1:23.00	1:25.00	1:28.00	1:37.00	1:40.00
3:31.00	3:20.00	3:15.00	3:10.00	3:07.00	**200 Br**	2:55.00	3:00.00	3:10 .00	3:18.95	3:33.86
42.25	34.50	34.00	33.50	33.00	**50 Pap**	29.40	30.50	32.00	35.00	41.50
1:35.00	1:25.00	1:22.00	1:20.00	1:18.00	**100 Pap**	1:10.00	1:12.50	1:15.00	1:24.50	1:34.80
3:32.00	3:00.00	2:55.00	2:50.00	2:45.00	**200 Pap**	2:37.00	2:45.00	2:55.00	3:15.00	3:30.00
3:11.71	2:52.89	2:49.00	2:47.00	2:44.00	**200 4n**	2:33.00	2:39.00	2:44.00	2:59.50	3:07.00
X	6:05.00	5:55.00	5:47.51	5:40.03	**400 4n**	5 :35.00	5:40.00	5:55.00	6:15.00	X

Grille établie sur la base de la grille régionale, du meeting régional Aquabaie d'Armor 2023 et des ranking régionaux pour les catégories benjamines (dames et messieurs) et les J1 messieurs.

Base pour J1 messieurs et Benjamin(e)s :
Temps du 16ème (région) en bassin 25 m majoré pour avoir le temps en 50 m. En fonction des courses des ajustements ont été effectués pour éviter des écarts de temps trop importants entre les années d'âge et les Dames et Messieurs.