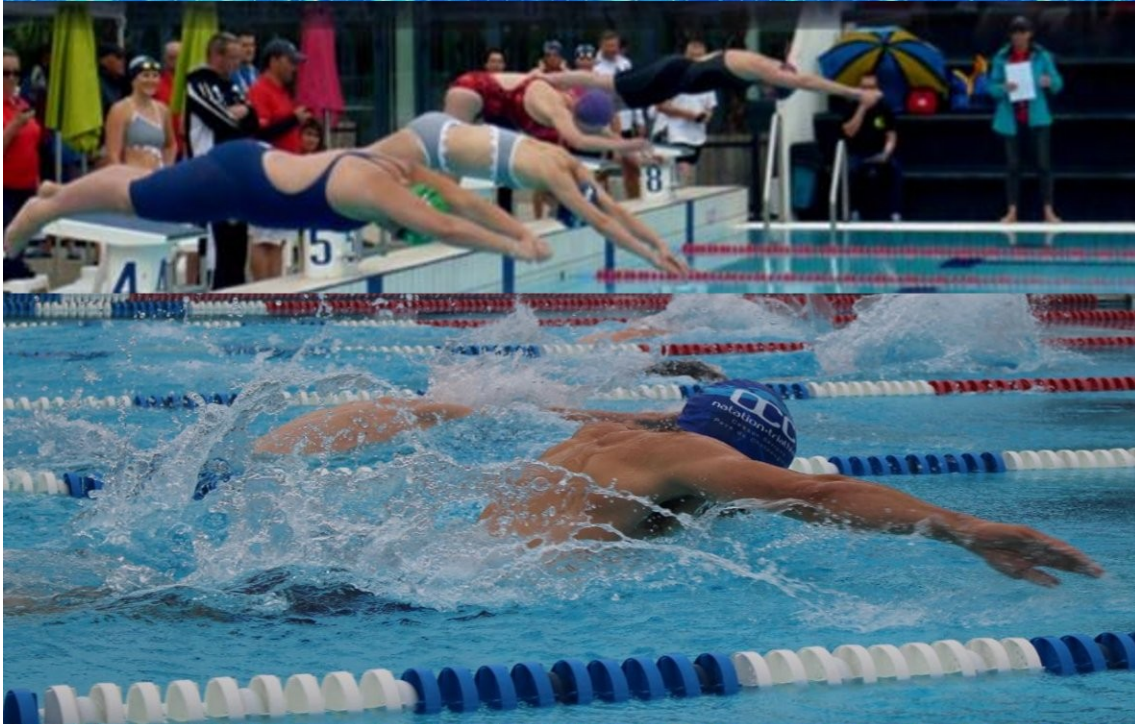


8ème Meeting national  
du Laval Aquatique Club  
Samedi 4 juin 2022

Piscine St Nicolas – Bassin de 50 m 8 couloirs



Etape du circuit fédéral des maîtres

[www.laval-aquatique-club.fr/web](http://www.laval-aquatique-club.fr/web)  
[correspondant@laval-aquatique-club.fr](mailto:correspondant@laval-aquatique-club.fr)



# Programme

<b>Echauffement : 8h30</b> <b>Compétition : 9h30</b>	<b>Echauffement : 13h30</b> <b>Compétition : 14h30</b>
200 libre	Récompenses relais 4N
100 papillon	200 papillon
50 brasse	50 dos
Pause	100 brasse
100 dos	200 dos
50 libre	Récompenses brasseurs et dodos
200 brasse	50 papillon
Pause	100 libre
Relais 4*50 4N	200 4N
Repas	Récompenses papes, max, supercostauds
	Relais 4*50 libre
Digestion	Récompenses relais libre et superchallenge

## Les challenges individuels (classement aux point FFN)

- challenge des "Papes" : 50 et 100 papillon
- challenge des "Dodos" : 50 et 100 dos
- challenge des "Brasseurs" : 50 et 100 brasse
- challenge de "Max" : 50 et 100 nage libre
- challenge des "Super Costauds" : cumul de 3 à 5 épreuves de 200 m

## Les relais (classement & récompenses au 1\* par catégorie)

- 4\*50 NL et 4\*50 4N hommes, femmes et mixte (2h et 2f)
- Super challenge du L.A.C : les 4 mêmes nageurs dans les 2 relais

## Engagements sur Extranat

Epreuves individuelles et relais : **4,50 €**

**Restauration sur place**

