

29-30-31
MARS
2019

MEETING FRANCILY

PRINTEMPS 2019

SARCELLES
PISCINE CHRISTIANE ET GUY CANZANO
AVENUE PAUL LANGEVIN

PLUS DE 9 000 EUROS DE RECOMPENSES POUR LES 5 PREMIERS DE
CHAQUE COURSES (FINALE A OU CLASSEMENT AUX TEMPS)
AINSI QUE POUR LE 1^{ER} JUNIOR

LIF-NATATION.FR



MEETING FRANCILY PRINTEMPS 2019

REGLEMENT

Les engagements pour les clubs français devront être réalisés sous
www.extranat.fr.

Pour les clubs étrangers, les engagements doivent se faire par mail à
natation@if-natation.fr en précisant
Nom, Prénom, Date de naissance, Club ou Sélection, Nages et temps

Pour participer au meeting, **il faut avoir réalisé au minimum un temps de la grille durant les saisons 2018 ou 2019.**
Les nageuses et les nageurs ayant rempli cette condition pourront nager toutes les épreuves qu'ils souhaitent. Toutefois, la ligue d'Île-de-France se réserve le droit de limiter le nombre d'engagements.

Le paiement pour les clubs d'Île-de-France se fera à partir de l'avance sur engagements du début de saison.
Pour les clubs hors Île-de-France et étrangers, **le paiement se fera par virement AVANT la compétition en précisant le nom COMPLET du club ou de la sélection :**

IBAN (International Bank Account Number) :
FR76 1027 8060 5000 0208 6540 141
BIC (Bank Identifier Code) : CMCIFR2A
Titulaire du compte (Account Owner) :
ASS Ligue IDF FF NATATION, 163 BOULEVARD MORTIER 75020 PARIS

HORAIRES

Vendredi

Ouverture des portes : 7h, 1ère course 8h30
Ouverture des portes : 15h, 1ère course 16h30

Samedi

Ouverture des portes : 7h, 1ère course 8h30
Ouverture des portes : 15h30, 1ère course 17h

Dimanche

Ouverture des portes : 7h, 1ère course 8h30
Ouverture des portes : 14h30, 1ère course : 16h

OFFICIELS

Pour la bonne tenue du Meeting, il est important que les clubs engagés fournissent au moins 1 officiel voire plus en fonction du nombre d'engagés.

RECOMPENSES

Bons Cadhoc à valoir sur les plus grandes enseignes françaises
Finale A : 1^{er} 90 euros, 2^{ème} 60 euros, 3^{ème} 40 euros, 4^{ème} 30 euros, 5^{ème} 20 euros,
1^{er} Junior : 50 euros

MEETING FRANCILY PRINTEMPS 2019

PROGRAMME

FINALES A et B TOUTES CATEGORIES

VENDREDI 29 MARS MATIN 7H	SAMEDI 30 MARS MATIN 7H	DIMANCHE 31 MARS MATIN 7H
<i>échauffement (1h30)</i>	<i>échauffement (1h30)</i>	<i>échauffement (1h30)</i>
1500 NL M (3 séries max)	100 Dos (D&M) séries	200 Pap (M&D) séries
800NL D (3 séries max)	200 brasse (D&M) séries	100 Brasse (M&D) séries
50 Pap (M & D) séries	400 NL D (4 séries lentes)	400 NL M (4 séries lentes)
50 Dos (M& D) séries	200x4 Nages M	200x4 Nages D séries
50 Brasse (M&D) séries	100 Pap (D&M) séries	200 Dos (M&D) séries
50 NL (M&D) séries	100 NL (D) séries	100 NL (M) séries
400x4N M (4 séries lentes)	200 NL (M) séries	200 NL (D) séries
400x4N D (4 séries lentes)		
APRES-MIDI 15H	APRES-MIDI 15H30	APRES-MIDI 14H30
<i>échauffement (1h30)</i>	<i>échauffement (1h30)</i>	<i>échauffement (1h30)</i>
400x4N M (2 séries rapides)	100 Dos (D&M) Finales	200 Pap (M&D) Finales
400x4N D (2 séries rapides)	200 Brasse (D&M) Finales	100 Brasse (M&D) Finales
50 Pap (M&D) Finales	400 NL D (2 séries rapides)	400 NL M (2 séries rapides)
50 Dos (M&D) Finales	200x4 Nages M Finales	200x4 Nages D Finales
50 Brasse (M&D) Finales	100 Pap (D&M) Finales	200 Dos (M&D) Finales
50 NL (M&D) Finales	100 NL (D) Finales	100 NL (M) Finales
800 NL M (3 séries max)	200NL (M) Finales	200 NL (D) Finales
1500NL D (1 série max)		

M: Messieurs/Men

D: Dames/Women

NL: Freestyle

Pap: Butterfly

Brasse: Breaststroke

Dos: Backstroke

4N: Medley

MEETING FRANCILY PRINTEMPS 2019

GRILLES DE TEMPS FRANCILY 2019

DAMES (50M)

	14	15	16	17	18 +
50 NL	00:31,00	00:30,42	00:29,85	00:29,42	00:28,70
100 NL	01:07,21	01:05,96	01:04,72	01:03,78	01:02,23
200 NL	02:26,53	02:23,82	02:21,11	02:19,07	02:15,68
400 NL	05:13,66	05:07,85	05:02,04	04:57,68	04:50,42
800 NL	10:44,64	10:32,70	10:20,76	10:11,81	09:56,89
1500 NL	20:30,81	20:08,02	19:45,22	19:28,13	18:59,64
50 Dos	00:35,21	00:34,56	00:33,90	00:33,42	00:32,60
100 Dos	01:16,07	01:14,66	01:13,25	01:12,19	01:10,43
200 Dos	02:44,75	02:41,70	02:38,65	02:36,36	02:32,55
50 Bra.	00:39,50	00:38,77	00:38,04	00:37,49	00:36,58
100 Bra.	01:26,05	01:24,46	01:22,86	01:21,67	01:19,68
200 Bra.	03:04,82	03:01,39	02:57,97	02:55,41	02:51,13
50 Pap.	00:32,74	00:32,14	00:31,53	00:31,08	00:30,32
100 Pap.	01:14,11	01:12,74	01:11,37	01:10,34	01:08,62
200 Pap.	02:45,17	02:42,11	02:39,05	02:36,76	02:32,93
200 4 N.	02:48,61	02:45,49	02:42,37	02:40,02	02:36,12
400 4 N.	05:55,58	05:48,99	05:42,41	05:37,47	05:29,24

DAMES (25M)

	14	15	16	17	18 +
00:30,30	00:29,72	00:29,15	00:28,72	00:28,00	
01:05,61	01:04,36	01:03,12	01:02,18	01:00,63	
02:23,13	02:20,42	02:17,71	02:15,67	02:12,28	
05:06,16	05:00,35	04:54,54	04:50,18	04:42,92	
10:28,64	10:16,70	10:04,76	09:55,81	09:40,89	
20:00,81	19:38,02	19:15,22	18:58,13	18:29,64	
00:33,71	00:33,06	00:32,40	00:31,92	00:31,10	
01:13,67	01:12,26	01:10,85	01:09,79	01:08,03	
02:39,85	02:36,80	02:33,75	02:31,46	02:27,65	
00:38,70	00:37,97	00:37,24	00:36,69	00:35,78	
01:24,05	01:22,46	01:20,86	01:19,67	01:17,68	
02:59,82	02:56,39	02:52,97	02:50,41	02:46,13	
00:32,14	00:31,54	00:30,93	00:30,48	00:29,72	
01:12,81	01:11,44	01:10,07	01:09,04	01:07,32	
02:42,07	02:39,01	02:35,95	02:33,66	02:29,83	
02:45,11	02:41,99	02:38,87	02:36,52	02:32,62	
05:46,78	05:40,19	05:33,61	05:28,67	05:20,44	

MESSIEURS (50M)

	15	16	17	18	19+
50 NL	00:27,68	00:27,17	00:26,65	00:26,14	00:25,63
100 NL	01:00,41	00:59,29	00:58,17	00:57,05	00:55,93
200 NL	02:12,73	02:10,27	02:07,81	02:05,36	02:02,90
400 NL	04:41,78	04:36,56	04:31,34	04:26,12	04:20,91
800 NL	09:45,39	09:34,55	09:23,71	09:12,87	09:02,03
1500 NL	18:37,18	18:16,49	17:55,80	17:35,11	17:14,42
50 Dos	00:31,28	00:30,70	00:30,12	00:29,54	00:28,96
100 Dos	01:07,55	01:06,30	01:05,05	01:03,80	01:02,55
200 Dos	02:27,50	02:24,77	02:22,03	02:19,30	02:16,57
50 Bra.	00:34,81	00:34,16	00:33,52	00:32,87	00:32,23
100 Bra.	01:15,87	01:14,47	01:13,06	01:11,66	01:10,25
200 Bra.	02:44,24	02:41,20	02:38,16	02:35,12	02:32,08
50 Pap.	00:29,38	00:28,83	00:28,29	00:27,74	00:27,20
100 Pap.	01:05,10	01:03,89	01:02,69	01:01,48	01:00,27
200 Pap.	02:27,41	02:24,68	02:21,95	02:19,22	02:16,49
200 4 N.	02:30,55	02:27,76	02:24,97	02:22,18	02:19,40
400 4 N.	05:22,70	05:16,72	05:10,75	05:04,77	04:58,79

MESSIEURS (25M)

	15	16	17	18	19+
00:26,98	00:26,47	00:25,95	00:25,44	00:24,93	
00:58,81	00:57,69	00:56,57	00:55,45	00:54,34	
02:09,33	02:06,87	02:04,41	02:01,96	01:59,50	
04:34,28	04:29,06	04:23,84	04:18,62	04:13,41	
09:29,39	09:18,55	09:07,71	08:56,87	08:46,03	
18:07,18	17:46,49	17:25,80	17:05,11	16:44,42	
00:29,78	00:29,20	00:28,62	00:28,04	00:27,46	
01:05,15	01:03,90	01:02,65	01:01,40	01:00,15	
02:22,60	02:19,87	02:17,13	02:14,40	02:11,67	
00:34,01	00:33,36	00:32,72	00:32,07	00:31,43	
01:13,87	01:12,47	01:11,06	01:09,66	01:08,25	
02:39,24	02:36,20	02:33,16	02:30,12	02:27,08	
00:28,78	00:28,23	00:27,69	00:27,14	00:26,60	
01:03,80	01:02,59	01:01,39	01:00,18	00:58,97	
02:24,31	02:21,58	02:18,85	02:16,12	02:13,39	
02:27,05	02:24,26	02:21,47	02:18,68	02:15,90	
05:13,90	05:07,92	05:01,95	04:55,97	04:49,99	