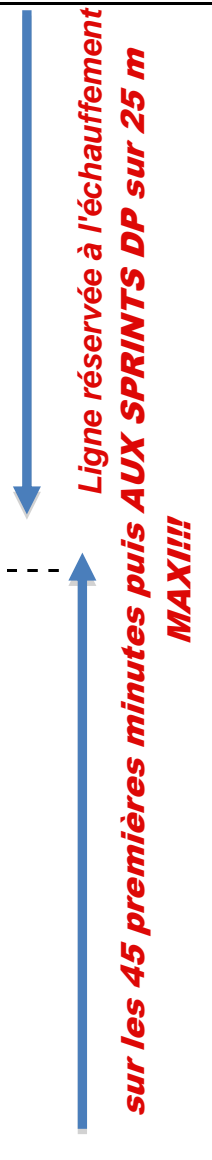

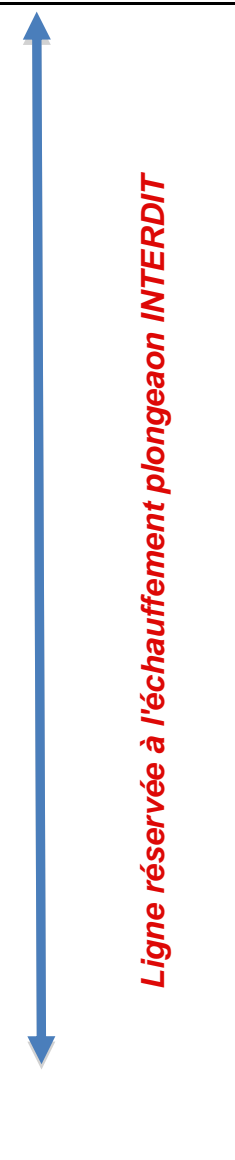
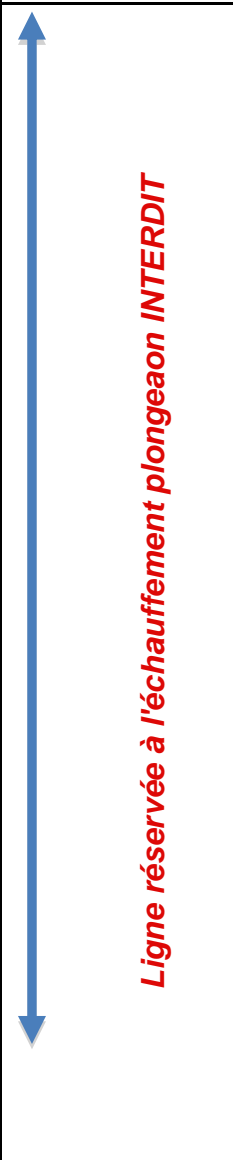
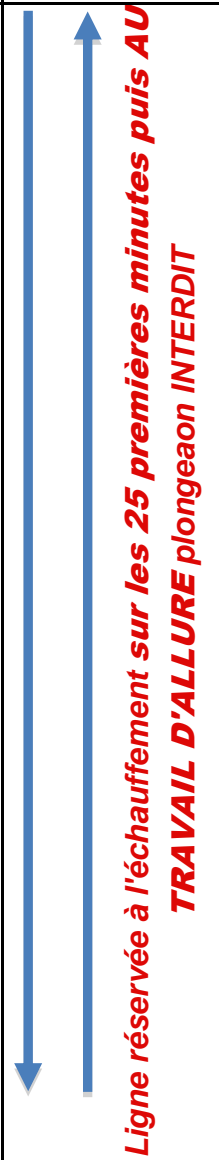
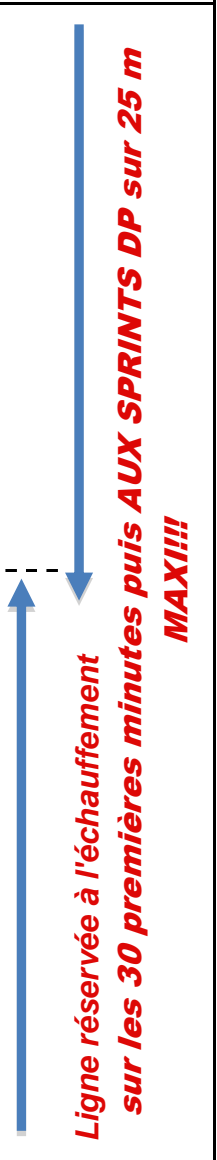


Meeting National d'Angers – Organisation du bassin durant les échauffements

Pour que les échauffements se déroulent dans les meilleures conditions, application des règles identiques que sur nos différents championnats nationaux

Ligne 1	Ligne 2	Ligne 3	Ligne 4	Ligne 5	Ligne 6
 <p>Ligne réservée à l'échauffement sur les 45 premières minutes puis AUX SPRINTS DP sur 25 m MAXI!!!</p>	 <p>Ligne réservée à l'échauffement plongeon INTERDIT</p>	 <p>Ligne réservée à l'échauffement plongeon INTERDIT</p>	 <p>Ligne réservée à l'échauffement plongeon INTERDIT</p>	 <p>Ligne réservée à l'échauffement sur les 25 premières minutes puis AU TRAVAIL D'ALLURE plongeon INTERDIT</p>	 <p>Ligne réservée à l'échauffement sur les 30 premières minutes puis AUX SPRINTS DP sur 25 m MAXI!!!</p>
Ligne 1	Ligne 2	Ligne 3	Ligne 4	Ligne 5	Ligne 6

Ligne 1 échauffement PLONGEONS INTERDITS, puis réservée aux sprints sur 25 m maxi sur les 25 dernières minutes

Lignes 2, 3 et 4 échauffement PLONGEONS INTERDITS.

Ligne 5 échauffement PLONGEONS INTERDITS, puis réservée aux allures sur les 40 dernières minutes

Ligne 6 échauffement PLONGEONS INTERDITS, puis réservée aux sprints sur 25 m maxi sur les 40 dernières minutes

Timing INDICATIF du Meeting National d'Angers

1^{ère} réunion le vendredi 18 février 2011 après midi.

Ouverture des portes 14h45 - Début de l'échauffement 15h00

Réunion technique 15h20

Evacuation du bassin 16h05 - Début des épreuves 16h15

16h15 – 50 papillon Dames – 8 séries
16h25 – 50 papillon Messieurs – 11 séries
16h39 – 50 dos Dames – 7 séries
16h48 – 50 dos Messieurs – 9 séries
16h59 – 50 brasse Dames – 5 séries
17h05 – 50 brasse Messieurs – 7 séries
17h14 – 50 libre Dames – 16 séries
17h34 – 50 libre Messieurs – 16 séries
17h59 – 800 libre Dames – 2 meilleures séries
18h20 – 800 libre Messieurs – meilleure série
18h30 – 1500 libre Dames – meilleure série
18h52 – 1500 libre Messieurs – 2 meilleures séries

Pause

19h45 – 50 papillon Dames – finales A Minimes, A Cadettes et A Juniors/Séniors
19h53 – 50 papillon Messieurs – finales A Minimes, B & A Cadets et A Juniors/Séniors
20h02 cérémonies protocolaires 50 papillon Dames & Messieurs
20h08 – 50 dos Dames – finales A Minimes, A Cadettes et A Juniors/Séniors
20h16 – 50 dos Messieurs – finales A Minimes, A Cadets et A Juniors/Séniors
20h23 cérémonies protocolaires 50 dos Dames & Messieurs
20h29 – 50 brasse Dames – finales A Minimes, A Cadettes et A Juniors/Séniors
20h37 – 50 brasse Messieurs – finales A Minimes, A Cadets et A Juniors/Séniors
20h44 cérémonies protocolaires 50 brasse Dames & Messieurs
20h50 – 50 libre Dames – finales B & A Minimes, B & A Cadettes et A Juniors/Séniors
21h01 – 50 libre Messieurs – finales B & A Minimes, B & A Cadets et A Juniors/Séniors
21h11 cérémonies protocolaires 50 brasse Dames & Messieurs
21h17 – 800 libre Dames – série lente
21h28 – 800 libre Messieurs – meilleure séries lentes

Fin 21h48



Timing INDICATIF du Meeting National d'Angers

2^{ème} réunion le samedi 19 février 2011 matin.

Ouverture des portes 7h15 - Début de l'échauffement 7h30

Evacuation du bassin 8h35 - Début des épreuves 8h47

8h35 cérémonies protocolaires 800 libre Dames & Messieurs

8h41 cérémonies protocolaires 1500 libre Dames & Messieurs

8h47 – 200 4 nages Dames – 6 séries

9h08 – 200 4 nages Messieurs – 8 séries

9h36 – 100 libre Dames – 14 séries

10h01 – 100 libre Messieurs – 14 séries

10h25 – 200 brasse Dames – 4 séries

10h39 – 200 brasse Messieurs – 4 séries

10h53 – 100 papillon Dames – 6 séries

11h05 – 100 papillon Messieurs – 8 séries

11h21 – 200 dos Dames – 6 séries

11h42 – 200 dos Messieurs – 6 séries

12h03 – 400 libre Dames – 2 séries (les 3 meilleures séries étant nagées l'après midi)

12h15 – 400 libre Messieurs – 4 séries (les 3 meilleures séries étant nagées l'après midi)

fin 12h39 – bon appétit

4^{ème} réunion le dimanche 20 février 2011 matin.

Ouverture des portes 7h15 - Début de l'échauffement 7h30

Evacuation du bassin 8h35 - Début des épreuves 8h47

8h41 cérémonies protocolaires 400 libre Dames & Messieurs

8h47 – 200 libre Dames – 11 séries

9h20 – 200 libre Messieurs – 13 séries

9h59 – 100 brasse Dames – 6 séries

10h13 – 100 brasse Messieurs – 5 séries

10h24 – 200 papillon Dames – 2 séries

10h31 – 200 papillon Messieurs – 2 séries

Pause

10h47 – 100 dos Dames – 10 séries

11h07 – 100 dos Messieurs – 9 séries

11h25 – 400 4 nages Dames – 3 séries (la meilleure série étant nagée l'après midi)

11h44 – 400 4 nages Messieurs – 4 séries (la meilleure série étant nagée l'après midi)

fin 12h08 – bon appétit

