

Frédéric CASTEL
Président
Tél + 33 (0)2 47 39 14 28
Mail : tours-nageavecpalmes@orange.fr

INVITATION

Le Club Tours Nage avec palmes a le plaisir de vous inviter au **1^{er} TROPHEE GERARD GOMEZ** de nage avec palmes – Meeting de la VILLE de TOURS

DIMANCHE 22 JANVIER 2017

Piscine Gilbert BOZON de TOURS

Ouverture des portes : 08 h 15 – Echauffement de 8 h 30 à 9 h 30 (possibilité d'échauffement dans le bassin de 25 mètres).

Programme en 2 sessions et 2 types de courses :

Courses promotionnelles : Avec départ dans l'eau – réservées aux nageurs n'ayant pas participés à un Championnat de France ou Critérium National. Ses courses sont ouvertes aux licenciés FFESSM et ceux d'une fédération membre du C.I.A.A. ainsi qu'aux non licenciés à une fédération. Nous proposons un OPENPASS FFESSM au tarif de 1€ qui permet la pratique pour une journée de la nage avec palme.

Courses FFESSM : Elles sont régies par le règlement national de la nage avec palmes.

Programme :

Courses promotionnelles : Départ dans l'eau & tuba non obligatoire

Matin : 50 mètres avec planche – 25 mètres palmes - 25 mètres dos avec palmes

Après midi : 25 apnée – 100 mètres planche – Relais 4 x 50 mètres

Courses FFESSM : Règlement national NAP

Matin : 50 AP - 400 SF - 100 IS – 50 Bi

Après midi : 50 SF - 200 Bi - Relais 4 x 100

Inscriptions : date limite 19 janvier à minuit

Courses promotionnelles : inscription à envoyer à tours-nageavecpalmes@orange.fr

Des inscriptions tardives pourront être prises sur place.

Courses FFESSM : sur e-nap www.e-nap.fr

Buvette sur place tout au long de la compétition et possibilité de tables pour prendre votre repas du midi

Remise des récompenses avec de très nombreux lots pour une dotation **de plus de 700 euros** et vin d'honneur à 17 h Snack de la piscine

En souhaitant vous recevoir nombreux, je vous prie de recevoir, Madame, Monsieur, l'expression de mes sincères salutations.

F. Castel



COMPETITION NAGE AVEC PALMES - TOURS 2017
1er TROPHEE GERARD GOMEZ et Jean Patrick BLAINEAU
Dimanche 22 janvier 2017 - Piscine Gilbert BOZON

| Nom | Prénom | Date de Naissance | Nom du club | 50 mètres planche | 25 mètres palmes | 25 mètres dos avec palmes | 25 apnée palmes | 100 mètres planche |
|-----|--------|-------------------|-------------|-------------------|------------------|---------------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Programme du matin : 50 mètres avec planche – 25 mètres palmes - 25 mètres dos avec palmes

Programme de l'après midi : 25 apnée – 100 mètres planche – Relais 4 x 50 mètres

Renseignements et inscriptions : tours-nageavecpalmes@orange.fr