

PROGRAMME SPORTIF

FFN OUEST 2023

NATATION COURSE



Pour toutes les compétitions « individuelles », une amende de 50 € sera appliquée par réunion aux clubs ne fournissant pas UN officiel pour au moins 5 nageurs. Les clubs ayant plus de 10 nageurs engagés devront fournir DEUX officiels (amende 25€ si un seul). Pour les compétitions par équipe, chaque club doit fournir UN officiel.

CHAMPIONNATS DE L'OUEST DE PRINTEMPS

Date	Vendredi 24, Samedi 25 et Dimanche 26 mars 2023		
Bassin	50 m x 10 lignes	extraNat	Engagements du 14 au 21 mars 2023
Catégorie	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2009 et avant)	Lieu	CHARTRES
	Juniors et Séniors : 15 ans & plus (2008 et avant)		
Note	Compétition qualificative aux CF juniors et Open Eté juniors Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle), 18 € (par relais)		

Vendredi 24 mars		Samedi 25 mars		Dimanche 26 mars	
		OP : 07h30 DE : 09h00		OP : 07h30 DE : 09h00	
<i>OP = Ouverture des portes DE = Début des épreuves</i> <i>D = Dames M = Messieurs</i> <i>J1-J2 = Juniors 1 & 2 J3-J4-S = Juniors 3 & 4, Séniors</i>		SÉRIES	200 NAGE LIBRE D & M	SÉRIES	400 4 NAGES M & D
			100 BRASSE D & M		200 DOS M & D
			200 PAPILLON D & M		100 PAPILLON M & D
			200 4 NAGES D & M		400 NAGE LIBRE M & D
			100 DOS D & M		200 BRASSE M & D
			800 NL D & M (premières séries)		100 NAGE LIBRE M & D
OP : 13h30 DE : 15h00		OP : 14h30 DE : 16h00		OP : 14h00 DE : 15h30	
SÉRIES	50 NAGE LIBRE D & M	FINALES A	800 NL D & M (séries finales)	FINALES A	400 4 NAGES M & D (J1-J2) 400 4 NAGES M & D (J3-J4-S)
	50 BRASSE D & M		200 NL D & M (J1-J2) 200 NAGE LIBRE D & M (J3-J4-S)		200 DOS M & D (J1-J2) 200 DOS M & D (J3-J4-S)
	50 DOS D & M		100 BRASSE D & M (J1-J2) 100 BRASSE D & M (J3-J4-S)		100 PAPILLON M & D (J1-J2) 100 PAPILLON M & D (J3-J4-S)
	50 PAPILLON D & M		200 PAPILLON D & M (J1-J2) 200 PAPILLON D & M (J3-J4-S)		400 NL M & D (J1-J2) 400 NL M & D (J3-J4-S)
	1500 NAGE LIBRE D & M (*)		200 4 NAGES D & M (J1-J2) 200 4 NAGES D & M (J3-J4-S)		200 BRASSE M & D (J1-J2) 200 BRASSE M & D (J3-J4-S)
FINALES A	50 NL D & M (J1-J2) 50 NL D & M (J3-J4-S)	S:	100 DOS D & M (J1-J2) 100 DOS D & M (J3-J4-S)	100 NL M & D (J1-J2) 100 NL M & D (J3-J4-S)	
	50 BRASSE D & M (J1-J2) 50 BRASSE D & M (J3-J4-S)		4x100 4 NAGES Mixte		
	50 DOS D & M (J1-J2) 50 DOS D & M (J3-J4-S)				
	50 PAPILLON D & M (J1-J2) 50 PAPILLON D & M (J3-J4-S)				
S:	4x100 NAGE LIBRE Mixte				

(*) A l'issue des séries du 1500 NL, podiums : J1-J2 puis podiums : J3-J4-S

◆ **Modalités de participation :**

- **Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest**
- **Les qualifiés aux championnats de France Élite ne peuvent participer**
- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Juniors et Séniors (filles 14 ans et plus, garçons 15 ans et plus) sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification en bassin de 25 ou de 50 mètres durant la période du 1^{er} janvier 2022 au 19 mars 2023 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
- Une épreuve complémentaire est autorisée
- Pour les relais, application de la règle fédérale (2 qualifiés = 1 relais, 6 qualifiés = 2 relais).
- Les séries seront nagées toutes catégories confondues et classement au temps.

◆ **Organisation des finales :**

- Deux finales sur les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres :
 - Finales A « Espoirs » (Juniors 1 & 2 : Filles 14-15 ans, Garçons 15-16 ans)
 - Finales A « Relève » (Juniors 3, 4 et séniors : Filles 16 ans et plus, Garçons 17 ans et plus)
- Pour les 800 Nage Libre organisation en premières séries et série finales toutes catégories confondues
- Pour les 1500 Nage Libre séries toutes catégories

◆ **Récompenses :**

- Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers des finales A.
- Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre à l'issue des séries les 3 premiers de la catégorie « Espoirs » (Juniors 1, 2) et les 3 premiers de la catégorie « Relève » (Juniors 3, 4, Séniors).
- Les vainqueurs de chaque podium se verront attribué le titre de Champion de l'Ouest

Performances à réaliser en bassin de 25 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2009)	Juniors 2 15 ans (2008)	Juniors 3 16 ans (2007)	Juniors 4 17 ans (2006)	Séniors 18 ans & + (2005 et -)		Juniors 1 15 ans (2008)	Juniors 2 16 ans (2007)	Juniors 3 17 ans (2006)	Juniors 4 18 ans (2005)	Séniors 19 ans & + (2004 et -)
00:30.33	00:29.84	00:29.21	00:28.30	00:28.01	50 NL	00:27.38	00:26.50	00:26.19	00:25.55	00:25.29
01:06.52	01:04.88	01:03.61	01:02.35	01:01.71	100 NL	00:59.82	00:57.72	00:57.37	00:55.78	00:55.20
02:24.36	02:21.17	02:17.95	02:15.85	02:14.47	200 NL	02:10.28	02:05.38	02:03.72	02:01.78	02:00.53
05:02.65	04:54.10	04:49.52	04:41.94	04:39.06	400 NL	04:36.70	04:26.37	04:21.52	04:17.64	04:14.98
10:19.27	10:06.09	09:51.85	09:39.93	09:34.00	800 NL	09:36.93	09:12.76	09:02.73	08:55.02	08:49.52
20:16.16	19:42.90	19:06.02	18:28.26	18:16.93	1500 NL	18:06.82	17:51.55	17:15.10	17:07.69	16:57.12
00:34.14	00:33.09	00:32.88	00:31.91	00:31.58	50 DOS	00:30.92	00:29.71	00:29.48	00:28.62	00:28.32
01:14.22	01:12.56	01:11.92	01:09.96	01:09.23	100 DOS	01:06.89	01:04.20	01:03.43	01:02.05	01:01.40
02:42.14	02:35.33	02:33.87	02:30.72	02:29.15	200 DOS	02:25.25	02:19.32	02:17.85	02:14.48	02:13.07
00:38.86	00:38.30	00:36.91	00:35.92	00:35.56	50 BRA	00:34.32	00:33.32	00:32.40	00:31.87	00:31.54
01:24.75	01:23.22	01:21.24	01:18.99	01:18.18	100 BRA	01:16.29	01:14.11	01:11.67	01:10.20	01:09.47
03:02.68	02:57.66	02:54.44	02:50.53	02:48.78	200 BRA	02:49.25	02:40.12	02:34.83	02:32.84	02:31.25
00:32.50	00:31.60	00:30.99	00:30.27	00:29.96	50 PAP	00:29.09	00:28.49	00:27.69	00:27.31	00:27.03
01:13.43	01:11.67	01:09.17	01:07.61	01:06.92	100 PAP	01:05.59	01:02.75	01:01.86	01:00.44	00:59.82
02:46.15	02:41.49	02:36.40	02:32.72	02:31.16	200 PAP	02:27.19	02:23.01	02:19.46	02:16.48	02:15.09
02:45.25	02:40.72	02:38.15	02:33.86	02:32.28	200 4N	02:26.67	02:23.86	02:19.90	02:18.21	02:16.79
05:48.00	05:36.34	05:30.82	05:23.38	05:20.07	400 4N	05:13.15	05:04.84	05:00.64	04:55.59	04:52.54

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2009)	Juniors 2 15 ans (2008)	Juniors 3 16 ans (2007)	Juniors 4 17 ans (2006)	Séniors 18 ans & + (2005 et -)		Juniors 1 15 ans (2008)	Juniors 2 16 ans (2007)	Juniors 3 17 ans (2006)	Juniors 4 18 ans (2005)	Séniors 19 ans & + (2004 et -)
00:31.03	00:30.54	00:29.91	00:29.00	00:28.71	50 NL	00:28.08	00:27.20	00:26.89	00:26.25	00:25.99
01:07.72	01:06.08	01:04.81	01:03.55	01:02.91	100 NL	01:01.32	00:59.22	00:58.87	00:57.28	00:56.70
02:27.26	02:24.07	02:20.85	02:18.75	02:17.37	200 NL	02:13.88	02:08.98	02:07.32	02:05.38	02:04.13
05:08.85	05:00.30	04:55.72	04:48.14	04:45.26	400 NL	04:44.40	04:34.07	04:29.22	04:25.34	04:22.68
10:32.17	10:18.99	10:04.75	09:52.83	09:46.90	800 NL	09:52.83	09:28.66	09:18.63	09:10.92	09:05.42
20:40.66	20:07.40	19:30.52	18:52.76	18:41.43	1500 NL	18:37.02	18:21.75	17:45.30	17:37.89	17:27.32
00:35.44	00:34.39	00:34.18	00:33.21	00:32.88	50 DOS	00:32.42	00:31.21	00:30.98	00:30.12	00:29.82
01:16.52	01:14.86	01:14.22	01:12.26	01:11.53	100 DOS	01:09.89	01:07.20	01:06.43	01:05.05	01:04.40
02:47.54	02:40.73	02:39.27	02:36.12	02:34.55	200 DOS	02:32.15	02:26.22	02:24.75	02:21.38	02:19.97
00:39.56	00:39.00	00:37.61	00:36.62	00:36.26	50 BRA	00:35.42	00:34.42	00:33.50	00:32.97	00:32.64
01:26.65	01:25.12	01:23.14	01:20.89	01:20.08	100 BRA	01:18.79	01:16.61	01:14.17	01:12.70	01:11.97
03:07.18	03:02.16	02:58.94	02:55.03	02:53.28	200 BRA	02:55.15	02:46.02	02:40.73	02:38.74	02:37.15
00:33.10	00:32.20	00:31.59	00:30.87	00:30.56	50 PAP	00:29.79	00:29.19	00:28.39	00:28.01	00:27.73
01:14.83	01:13.07	01:10.57	01:09.01	01:08.32	100 PAP	01:06.99	01:04.15	01:03.26	01:01.84	01:01.22
02:49.45	02:44.79	02:39.70	02:36.02	02:34.46	200 PAP	02:30.49	02:26.31	02:22.76	02:19.78	02:18.39
02:48.65	02:44.12	02:41.55	02:37.26	02:35.68	200 4N	02:30.77	02:27.96	02:24.00	02:22.31	02:20.89
05:55.50	05:43.84	05:38.32	05:30.88	05:27.57	400 4N	05:22.15	05:13.84	05:09.64	05:04.59	05:01.54

CHAMPIONNATS DE L'OUEST DE PENTECOTE

Date	Samedi 27, Dimanche 28 et Lundi 29 mai 2023		
Bassin	50 m x 8 lignes (extérieur)	extraNat	Engagements du 17 au 24 mai 2023
Catégorie	♀	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2009 et avant)	Lieu LA ROCHE SUR YON
	♂	Juniors et Séniors : 15 ans & plus (2008 et avant)	
Note	Compétition qualificative aux Championnats Open d'été juniors Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle), 18 € (par relais)		

Samedi 27 mai		Dimanche 28 mai		Lundi 29 mai	
OP : 08h00 DE : 09h30		OP : 07h30 DE : 09h00		OP : 07h30 DE : 09h00	
SÉRIES	400 NAGE LIBRE Messieurs	SÉRIES	400 NAGE LIBRE Dames	SÉRIES	400 4 NAGES D & M
	100 DOS Dames		100 DOS Messieurs		50 DOS D & M
	200 DOS Messieurs		200 DOS Dames		100 PAPILLON D & M
	200 BRASSE Dames		200 BRASSE Messieurs		50 BRASSE D & M
	100 BRASSE Messieurs		100 BRASSE Dames		200 NAGE LIBRE D & M
	50 NAGE LIBRE Dames		50 NAGE LIBRE Messieurs	OP = Ouverture des portes DE = Début des épreuves	
	100 NAGE LIBRE Messieurs		100 NAGE LIBRE Dames	D = Dames M = Messieurs	
	200 4 NAGES Dames		200 4 NAGES Messieurs	J1-J2 = Juniors 1 & 2 J3-J4-S = Juniors 3 & 4, Séniors	
	200 PAPILLON Messieurs		200 PAPILLON Dames		
	50 PAPILLON Dames		50 PAPILLON Messieurs		
	1500 NL Messieurs (premières séries)		1500 NL Dames (premières séries)		
	800 NL Dames (premières séries)		800 NL Messieurs (premières séries)		
OP : 13h30 DE : 15h00		OP : 14h30 DE : 16h00		OP : 14h00 DE : 15h30	
S.	1500 NL Messieurs (séries finales)	S.	1500 NL Dames (séries finales)	FINALES A	400 4 NAGES Dames (J1-J2 / J3-J4-S)
	800 NL Dames (séries finales)		800 NL Messieurs (séries finales)		400 4 NAGES Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)
FINALES A	400 NAGE LIBRE Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)	FINALES A	400 NAGE LIBRE Dames (J1-J2 / J3-J4-S)		50 DOS Dames (J1-J2 / J3-J4-S)
	100 DOS Dames (J1-J2 / J3-J4-S)		100 DOS Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)		50 DOS Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)
	200 DOS Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)		200 DOS Dame (J1-J2 / J3-J4-S)s		100 PAPILLON Dames (J1-J2 / J3-J4-S)
	200 BRASSE Dames (J1-J2 / J3-J4-S)		200 BRASSE Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)		100 PAPILLON Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)
	100 BRASSE Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)		100 BRASSE Dame (J1-J2 / J3-J4-S)s		50 BRASSE Dames (J1-J2 / J3-J4-S)
	50 NAGE LIBRE Dames (J1-J2 / J3-J4-S)		50 NAGE LIBRE Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)		50 BRASSE Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)
	100 NAGE LIBRE Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)		100 NAGE LIBRE Dame (J1-J2 / J3-J4-S)s		200 NAGE LIBRE Dames (J1-J2 / J3-J4-S)
	200 4 NAGES Dames (J1-J2 / J3-J4-S)		200 4 NAGES Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)		200 NAGE LIBRE Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)
	200 PAPILLON Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)		200 PAPILLON Dames (J1-J2 / J3-J4-S)		
50 PAPILLON Dames (J1-J2 / J3-J4-S)	50 PAPILLON Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)				
S .	4x100 NAGE LIBRE Dames / Messieurs	S .	4x100 4 NAGES Dames / Messieurs		

◆ **Modalités de participation :**

- **Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest**
- Cette compétition est ouverte à tous les Juniors et Séniors (filles 12 ans et plus, garçons 13 ans et plus) sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification en bassin de 25 ou de 50 mètres durant la période du 1^{er} janvier 2022 au 21 mai 2023 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
- Une épreuve complémentaire est autorisée
- Pour les relais, application de la règle fédérale (2 qualifiés = 1 relais, 6 qualifiés = 2 relais).
- Les séries seront nagées toutes catégories confondues et classement au temps.

◆ **Organisation des finales :**

- Deux finales sur les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres :
 - Finales A Juniors 1 & 2 (Filles 14-15 ans, Garçons 15-16 ans)
 - Finales A Juniors 3, 4 et séniors (Filles 16 ans et plus, Garçons 17 ans et plus)
- Pour les 800 et 1500 Nage Libre organisation en premières séries et série finales toutes catégories confondues

◆ **Récompenses :**

- Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers des finales A.
- Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre à l'issue des séries les 3 premiers de la catégorie « Espoirs » (Juniors 1, 2), de la catégorie « Relève » (Juniors 3, 4, Séniors).



Performances à réaliser en bassin de 25 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2009) **	Juniors 2 15 ans (2008)	Juniors 3 16 ans (2007)	Juniors 4 17 ans (2006)	Séniors 18 ans & + (2005 et -)		Juniors 1 15 ans (2008) **	Juniors 2 16 ans (2007)	Juniors 3 17 ans (2006)	Juniors 4 18 ans (2005)	Séniors 19 ans & + (2004 et -)
00:30.33	00:29.84	00:29.21	00:28.30	00:28.01	50 NL	00:27.38	00:26.50	00:26.19	00:25.55	00:25.29
01:06.52	01:04.88	01:03.61	01:02.35	01:01.71	100 NL	00:59.82	00:57.72	00:57.37	00:55.78	00:55.20
02:24.36	02:21.17	02:17.95	02:15.85	02:14.47	200 NL	02:10.28	02:05.38	02:03.72	02:01.78	02:00.53
05:02.65	04:54.10	04:49.52	04:41.94	04:39.06	400 NL	04:36.70	04:26.37	04:21.52	04:17.64	04:14.98
10:19.27	10:06.09	09:51.85	09:39.93	09:34.00	800 NL	09:36.93	09:12.76	09:02.73	08:55.02	08:49.52
20:16.16	19:42.90	19:06.02	18:28.26	18:16.93	1500 NL	18:06.82	17:51.55	17:15.10	17:07.69	16:57.12
00:34.14	00:33.09	00:32.88	00:31.91	00:31.58	50 DOS	00:30.92	00:29.71	00:29.48	00:28.62	00:28.32
01:14.22	01:12.56	01:11.92	01:09.96	01:09.23	100 DOS	01:06.89	01:04.20	01:03.43	01:02.05	01:01.40
02:42.14	02:35.33	02:33.87	02:30.72	02:29.15	200 DOS	02:25.25	02:19.32	02:17.85	02:14.48	02:13.07
00:38.86	00:38.30	00:36.91	00:35.92	00:35.56	50 BRA	00:34.32	00:33.32	00:32.40	00:31.87	00:31.54
01:24.75	01:23.22	01:21.24	01:18.99	01:18.18	100 BRA	01:16.29	01:14.11	01:11.67	01:10.20	01:09.47
03:02.68	02:57.66	02:54.44	02:50.53	02:48.78	200 BRA	02:49.25	02:40.12	02:34.83	02:32.84	02:31.25
00:32.50	00:31.60	00:30.99	00:30.27	00:29.96	50 PAP	00:29.09	00:28.49	00:27.69	00:27.31	00:27.03
01:13.43	01:11.67	01:09.17	01:07.61	01:06.92	100 PAP	01:05.59	01:02.75	01:01.86	01:00.44	00:59.82
02:46.15	02:41.49	02:36.40	02:32.72	02:31.16	200 PAP	02:27.19	02:23.01	02:19.46	02:16.48	02:15.09
02:45.25	02:40.72	02:38.15	02:33.86	02:32.28	200 4N	02:26.67	02:23.86	02:19.90	02:18.21	02:16.79
05:48.00	05:36.34	05:30.82	05:23.38	05:20.07	400 4N	05:13.15	05:04.84	05:00.64	04:55.59	04:52.54

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2009) **	Juniors 2 15 ans (2008)	Juniors 3 16 ans (2007)	Juniors 4 17 ans (2006)	Séniors 18 ans & + (2005 et -)		Juniors 1 15 ans (2008) **	Juniors 2 16 ans (2007)	Juniors 3 17 ans (2006)	Juniors 4 18 ans (2005)	Séniors 19 ans & + (2004 et -)
00:31.03	00:30.54	00:29.91	00:29.00	00:28.71	50 NL	00:28.08	00:27.20	00:26.89	00:26.25	00:25.99
01:07.72	01:06.08	01:04.81	01:03.55	01:02.91	100 NL	01:01.32	00:59.22	00:58.87	00:57.28	00:56.70
02:27.26	02:24.07	02:20.85	02:18.75	02:17.37	200 NL	02:13.88	02:08.98	02:07.32	02:05.38	02:04.13
05:08.85	05:00.30	04:55.72	04:48.14	04:45.26	400 NL	04:44.40	04:34.07	04:29.22	04:25.34	04:22.68
10:32.17	10:18.99	10:04.75	09:52.83	09:46.90	800 NL	09:52.83	09:28.66	09:18.63	09:10.92	09:05.42
20:40.66	20:07.40	19:30.52	18:52.76	18:41.43	1500 NL	18:37.02	18:21.75	17:45.30	17:37.89	17:27.32
00:35.44	00:34.39	00:34.18	00:33.21	00:32.88	50 DOS	00:32.42	00:31.21	00:30.98	00:30.12	00:29.82
01:16.52	01:14.86	01:14.22	01:12.26	01:11.53	100 DOS	01:09.89	01:07.20	01:06.43	01:05.05	01:04.40
02:47.54	02:40.73	02:39.27	02:36.12	02:34.55	200 DOS	02:32.15	02:26.22	02:24.75	02:21.38	02:19.97
00:39.56	00:39.00	00:37.61	00:36.62	00:36.26	50 BRA	00:35.42	00:34.42	00:33.50	00:32.97	00:32.64
01:26.65	01:25.12	01:23.14	01:20.89	01:20.08	100 BRA	01:18.79	01:16.61	01:14.17	01:12.70	01:11.97
03:07.18	03:02.16	02:58.94	02:55.03	02:53.28	200 BRA	02:55.15	02:46.02	02:40.73	02:38.74	02:37.15
00:33.10	00:32.20	00:31.59	00:30.87	00:30.56	50 PAP	00:29.79	00:29.19	00:28.39	00:28.01	00:27.73
01:14.83	01:13.07	01:10.57	01:09.01	01:08.32	100 PAP	01:06.99	01:04.15	01:03.26	01:01.84	01:01.22
02:49.45	02:44.79	02:39.70	02:36.02	02:34.46	200 PAP	02:30.49	02:26.31	02:22.76	02:19.78	02:18.39
02:48.65	02:44.12	02:41.55	02:37.26	02:35.68	200 4N	02:30.77	02:27.96	02:24.00	02:22.31	02:20.89
05:55.50	05:43.84	05:38.32	05:30.88	05:27.57	400 4N	05:22.15	05:13.84	05:09.64	05:04.59	05:01.54

COUPE DE L'OUEST DES DÉPARTEMENTS

<i>Date</i>	Samedi 3 et Dimanche 4 juin 2023		
<i>Bassin</i>	50 m x 8 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements du 24 au 31 mai 2023
<i>Catégorie</i>		Benjamines : 12 & 13 ans (2011 et 2010)	<i>Lieu</i> ROUEN
		Benjamins : 13 & 14 ans (2010 et 2009)	
<i>Note</i>	Compétition qualificative pour la Finale Nationale Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 100 € (par équipe)		

<i>Date</i>	Samedi 3 juin	Dimanche 4 juin
<i>Ouverture des portes</i>	14h30	08h00
<i>Échauffements</i>	Nageuses : de 14h30 à 15h15 Nageurs : de 15h15 à 16h00 Défilé des équipes : de 16h00 à 16h15	Nageuses : de 08h00 à 08h45 Nageurs : de 08h45 à 09h30
<i>Début des épreuves</i>	16h15	09h30
<i>Épreuves</i>	10x50 NAGE LIBRE Garçons	10x100 NAGE LIBRE Filles
	10x50 NAGE LIBRE Filles	10X100 NAGE LIBRE Garçons
	200 4 NAGES Garçons	200 4 NAGES Filles
	400 4 NAGES Filles	400 4 NAGES Garçons
	200 PAPILLON Garçons	50 PAPILLON Filles
	50 BRASSE Filles	50 PAPILLON Garçons
	50 BRASSE Garçons	200 BRASSE Filles
	200 PAPILLON Filles	200 BRASSE Garçons
	200 DOS Garçons	50 DOS Filles
	200 DOS Filles	50 DOS Garçons
	400 NAGE LIBRE Garçons	400 NAGE LIBRE Filles
	200 NAGE LIBRE Filles	200 NAGE LIBRE Garçons
	<i>Courses des remplaçants</i>	<i>Courses des remplaçants</i>
	4x50 4 NAGES Garçons	4x100 4 NAGES Filles
4x50 4 NAGES Filles	4x100 4 NAGES Garçons	

◆ **Modalités de participation :**

- Cette compétition est réservée à des sélections départementales benjamines de DIX (10) nageuses et/ou DIX (10) nageurs.
- UN (1) remplaçant par équipe.
- Chaque équipe présente obligatoirement UN (1) nageur par épreuve individuelle et UNE (1) équipe par relais. Un nageur doit participer à UNE (1) épreuve individuelle et aux DEUX (2) relais (10x50 NL et 10x100 NL).

- Les relais 4 NAGES sont nagés par HUIT (8) nageurs différents.
- Le 400 4 NAGES sera obligatoirement nagé par des benjamins 2ème année (Filles 13 ans, Garçons 14 ans).
- Rappel, le port des vêtements techniques (homologués WORLD AQUATICS) n'est pas autorisé pour la catégorie Benjamines.
- Les nageurs/nageuses remplaçants pourront participer à DEUX (2) épreuves au choix.
- ◆ **Classements :**
 - Il s'effectue par addition des points à la table de cotation fédérale sur l'ensemble des épreuves.
 - Les points des relais ne sont pas doublés.
- ◆ **Récompenses :**
 - Les trois premières équipes filles et les trois premières équipes garçons seront récompensées (coupes).
 - Un trophée récompensera le meilleur département (addition filles et garçons).

WEB-CONFRONT@TION BENJAMINES DE L'OUEST

Date	Samedi 1er et Dimanche 2 juillet 2023		
Bassin	50 m x 8 lignes	extraNat	Engagements du 21 au 28 juin 2023
Catégorie	♀ Benjamines : 12 & 13 ans (2011 et 2010)	Lieu	SAINT-MALO
	♂ Benjamins : 13 & 14 ans (2010 et 2009)		
Note	Compétition qualificative aux championnats de France Benjamins Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle)		

Date	Samedi 1er juillet	Dimanche 2 juillet
Ouverture des portes	08h00	08h00
Début des épreuves	09h15	09h15
Épreuves	800 NAGE LIBRE Filles (benjamines 13 ans uniquement)	800 NAGE LIBRE Garçons (benjamins 14 ans uniquement)
	50 DOS Garçons	50 DOS Filles
	200 DOS Filles	200 DOS Garçons
	200 4 NAGES Garçons	200 4 NAGES Filles
	100 BRASSE Filles	100 BRASSE Garçons
	100 PAPILLON Garçons	100 PAPILLON Filles
	100 NAGE LIBRE Filles	100 NAGE LIBRE Garçons
Ouverture des portes	14h00	14h00
Début des épreuves	15h15	15h00
Epreuves	400 NAGE LIBRE Filles	400 NAGE LIBRE Garçons
	100 DOS Garçons	100 DOS Filles
	200 PAPILLON Filles (benjamines 13 ans uniquement)	200 PAPILLON Garçons (benjamins 14 ans uniquement)
	200 NAGE LIBRE Garçons	200 NAGE LIBRE Filles
	50 NAGE LIBRE Filles	50 NAGE LIBRE Garçons
	200 BRASSE Garçons	200 BRASSE Filles
	400 4 NAGES Filles (benjamines 13 ans uniquement)	400 4 NAGES Garçons (benjamins 14 ans uniquement)
	50 PAPILLON Garçons	50 PAPILLON Filles
	50 BRASSE Filles	50 BRASSE Garçons
	1500 NAGE LIBRE Garçons (benjamins 14 ans uniquement)	1500 NAGE LIBRE Filles (benjamines 13 ans uniquement)

◆ **Modalités de participation :**

- **Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest**
- **Les qualifiés à cette web-confrontation Benjamines de l'Ouest ne sont pas autorisés à participer au niveau régional ou départemental de la juridiction de leur club d'appartenance**
- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Benjamins (filles 12-13 ans, garçons 13-14 ans) sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification en bassin de 25 ou de 50 mètres durant la période du 1^{er} janvier 2022 au 25 juin 2023 à partir des performances enregistrées dans la base.
- UNE (1) épreuve complémentaire est autorisée
- Les séries seront nagées classement au temps. Rappel, le port des vêtements techniques (homologués WORLD AQUATICS) n'est pas autorisé pour la catégorie Benjamines.

◆ **Grille de qualification :**

Cette grille a été élaborée de la façon suivante : performances du 1^{er} septembre 2021 au 25 juin 2022

- Epreuves de spécialité : la 32^{ème} performance sur les 50 et 100, la 24^{ème} sur les 200
- Epreuves de nage libre : la 40^{ème} performance sur le 50, la 48^{ème} sur le 100, la 32^{ème} sur le 200, la 24^{ème} sur le 400, la 16^{ème} sur le 800 et la 8^{ème} sur le 1500
- Epreuves de 4 nages : la 32^{ème} performance sur le 200 et la 16^{ème} sur le 400

◆ **Récompenses :**

- Les trois premiers de chaque épreuve seront récompensés
- Les vainqueurs de chaque podium se verront attribué le titre de Champion de l'Ouest Benjamins.

Performances à réaliser en bassin de 25 mètres

FILLES			GARÇONS	
Benjamines 1 12 ans (2011)	Benjamines 2 13 ans (2010)	Épreuves	Benjamins 1 13 ans (2010)	Benjamins 2 14 ans (2009)
00:33.86	00:30.62	50 NAGE LIBRE	00:30.72	00:27.29
01:16.88	01:07.80	100 NAGE LIBRE	01:08.19	01:00.11
02:44.90	02:26.83	200 NAGE LIBRE	02:25.56	02:10.66
05:41.83	05:09.17	400 NAGE LIBRE	05:08.84	04:39.47
12:02.67	10:36.06	800 NAGE LIBRE	11:04.17	09:41.94
20:57.06	21:17.64	1500 NAGE LIBRE	20:25.52	18:13.02
00:40.24	00:35.59	50 DOS	00:35.39	00:31.65
01:26.51	01:17.59	100 DOS	01:18.00	01:09.91
03:07.07	02:44.99	200 DOS	02:50.27	02:30.40
00:44.15	00:39.80	50 BRASSE	00:40.90	00:35.33
01:35.12	01:27.34	100 BRASSE	01:29.14	01:16.64
03:26.54	03:06.81	200 BRASSE	03:11.39	02:46.86
00:38.24	00:33.70	50 PAPILLON	00:33.88	00:29.66
01:31.60	01:18.29	100 PAPILLON	01:18.69	01:08.00
03:21.40	03:04.34	200 PAPILLON	03:13.86	02:39.07
03:02.33	02:46.98	200 4 NAGES	02:47.51	02:30.58
06:32.40	05:46.72	400 4 NAGES	05:59.46	05:14.77

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

FILLES			GARÇONS	
Benjamines 1 12 ans (2011)	Benjamines 2 13 ans (2010)	Épreuves	Benjamins 1 13 ans (2010)	Benjamins 2 14 ans (2009)
00:34.56	00:31.32	50 NAGE LIBRE	00:31.42	00:27.99
01:18.08	01:09.00	100 NAGE LIBRE	01:09.69	01:01.61
02:47.80	02:29.73	200 NAGE LIBRE	02:29.16	02:14.26
05:48.03	05:15.37	400 NAGE LIBRE	05:16.54	04:47.17
12:15.57	10:48.96	800 NAGE LIBRE	11:20.07	09:57.84
21:21.56	21:42.14	1500 NAGE LIBRE	20:55.72	18:43.22
00:41.54	00:36.89	50 DOS	00:36.89	00:33.15
01:28.81	01:19.89	100 DOS	01:21.00	01:12.91
03:12.47	02:50.39	200 DOS	02:57.17	02:37.30
00:44.85	00:40.50	50 BRASSE	00:42.00	00:36.43
01:37.02	01:29.24	100 BRASSE	01:31.64	01:19.14
03:31.04	03:11.31	200 BRASSE	03:17.29	02:52.76
00:38.84	00:34.30	50 PAPILLON	00:34.58	00:30.36
01:33.00	01:19.69	100 PAPILLON	01:20.09	01:09.40
03:24.70	03:07.64	200 PAPILLON	03:17.16	02:42.37
03:05.73	02:50.38	200 4 NAGES	02:51.61	02:34.68
06:39.90	05:54.22	400 4 NAGES	06:08.46	05:23.77

CHAMPIONNATS DE L'OUEST D'HIVER

Date	Vendredi 15, Samedi 16 et Dimanche 17 décembre 2023		
Bassin	50 m x 10 lignes	extraNat	Engagements du 6 au 12 décembre 2023
Catégorie	♀	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2009 et avant)	À DÉFINIR
	♂	Juniors et Séniors : 15 ans & plus (2008 et avant)	
Note	Compétition qualificative aux CF juniors et championnats Open été juniors Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle), 18 € (par relais)		

Vendredi 15 décembre		Samedi 16 décembre		Dimanche 17 décembre		
		OP : 07h30 DE : 09h00		OP : 07h30 DE : 09h00		
<i>OP = Ouverture des portes DE = Début des épreuves</i> <i>D = Dames M = Messieurs</i> <i>J1-J2 = Juniors 1 & 2 J3-J4-S = Juniors 3 & 4, Séniors</i>		SÉRIES	200 NAGE LIBRE D & M	SÉRIES	400 4 NAGES M & D	
			100 BRASSE D & M		200 DOS M & D	
			200 PAPILLON D & M		100 PAPILLON M & D	
			200 4 NAGES D & M		400 NAGE LIBRE M & D	
			100 DOS D & M		200 BRASSE M & D	
			800 NL D & M (premières séries)		100 NAGE LIBRE M & D	
OP : 13h30 DE : 15h00		OP : 14h30 DE : 16h00		OP : 14h00 DE : 15h30		
SÉRIES	50 NAGE LIBRE D & M	S	800 NL D & M (séries finales)	FINALES A	400 4 NAGES M & D (J1-J2) 400 4 NAGES M & D (J3-J4-S)	
	50 BRASSE D & M		FINALES A		200 NL D & M (J1-J2) 200 NAGE LIBRE D & M (J3-J4-S)	200 DOS M & D (J1-J2) 200 DOS M & D (J3-J4-S)
	50 DOS D & M				100 BRASSE D & M (J1-J2) 100 BRASSE D & M (J3-J4-S)	100 PAPILLON M & D (J1-J2) 100 PAPILLON M & D (J3-J4-S)
	50 PAPILLON D & M				200 PAPILLON D & M (J1-J2) 200 PAPILLON D & M (J3-J4-S)	400 NL M & D (J1-J2) 400 NL M & D (J3-J4-S)
	1500 NAGE LIBRE D & M (*)				200 4 NAGES D & M (J1-J2) 200 4 NAGES D & M (J3-J4-S)	200 BRASSE M & D (J1-J2) 200 BRASSE M & D (J3-J4-S)
FINALES A	50 NL D & M (J1-J2) 50 NL D & M (J3-J4-S)	S	100 DOS D & M (J1-J2) 100 DOS D & M (J3-J4-S)	FINALES A	100 NL M & D (J1-J2) 100 NL M & D (J3-J4-S)	
	50 BRASSE D & M (J1-J2) 50 BRASSE D & M (J3-J4-S)		4x100 4 NAGES Mixte			
	50 DOS D & M (J1-J2) 50 DOS D & M (J3-J4-S)					
	50 PAPILLON D & M (J1-J2) 50 PAPILLON D & M (J3-J4-S)					
S	4x100 NAGE LIBRE Mixte					

◆ **Modalités de participation :**

- **Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest**
- **Les qualifiés aux championnats de France Élite 25m et aux France Juniors ne peuvent participer**
- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Juniors et Séniors (filles 14 ans et plus, garçons 15 ans et plus) sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification en bassin de 25 ou de 50 mètres durant la période du 1^{er} janvier 2022 au 12 décembre 2023 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
- Une épreuve complémentaire est autorisée
- Pour les relais, application de la règle fédérale (2 qualifiés = 1 relais, 6 qualifiés = 2 relais).
- Les séries seront nagées toutes catégories confondues et classement au temps.

◆ **Organisation des finales :**

- Deux finales sur les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres :
 - Finales A « Espoirs » (Juniors 1 & 2 : Filles 14-15 ans, Garçons 15-16 ans)
 - Finales A « Relève » (Juniors 3, 4 et séniors : Filles 16 ans et plus, Garçons 17 ans et plus)
- Pour les 800 Nage Libre organisation en premières séries et série finales toutes catégories confondues
- Pour les 1500 Nage Libre séries toutes catégories

◆ **Récompenses :**

- Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers des finales A.
- Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre à l'issue des séries les 3 premiers de la catégorie « Espoirs » (Juniors 1, 2) et les 3 premiers de la catégorie « Relève » (Juniors 3, 4, Séniors).
- Les vainqueurs de chaque podium se verront attribué le titre de Champion de l'Ouest

Performances à réaliser en bassin de 25 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2009)	Juniors 2 15 ans (2008)	Juniors 3 16 ans (2007)	Juniors 4 17 ans (2006)	Séniors 18 ans & + (2005 et -)		Juniors 1 15 ans (2008)	Juniors 2 16 ans (2007)	Juniors 3 17 ans (2006)	Juniors 4 18 ans (2005)	Séniors 19 ans & + (2004 et -)
00:30.33	00:29.84	00:29.21	00:28.30	00:28.01	50 NL	00:27.38	00:26.50	00:26.19	00:25.55	00:25.29
01:06.52	01:04.88	01:03.61	01:02.35	01:01.71	100 NL	00:59.82	00:57.72	00:57.37	00:55.78	00:55.20
02:24.36	02:21.17	02:17.95	02:15.85	02:14.47	200 NL	02:10.28	02:05.38	02:03.72	02:01.78	02:00.53
05:02.65	04:54.10	04:49.52	04:41.94	04:39.06	400 NL	04:36.70	04:26.37	04:21.52	04:17.64	04:14.98
10:19.27	10:06.09	09:51.85	09:39.93	09:34.00	800 NL	09:36.93	09:12.76	09:02.73	08:55.02	08:49.52
20:16.16	19:42.90	19:06.02	18:28.26	18:16.93	1500 NL	18:06.82	17:51.55	17:15.10	17:07.69	16:57.12
00:34.14	00:33.09	00:32.88	00:31.91	00:31.58	50 DOS	00:30.92	00:29.71	00:29.48	00:28.62	00:28.32
01:14.22	01:12.56	01:11.92	01:09.96	01:09.23	100 DOS	01:06.89	01:04.20	01:03.43	01:02.05	01:01.40
02:42.14	02:35.33	02:33.87	02:30.72	02:29.15	200 DOS	02:25.25	02:19.32	02:17.85	02:14.48	02:13.07
00:38.86	00:38.30	00:36.91	00:35.92	00:35.56	50 BRA	00:34.32	00:33.32	00:32.40	00:31.87	00:31.54
01:24.75	01:23.22	01:21.24	01:18.99	01:18.18	100 BRA	01:16.29	01:14.11	01:11.67	01:10.20	01:09.47
03:02.68	02:57.66	02:54.44	02:50.53	02:48.78	200 BRA	02:49.25	02:40.12	02:34.83	02:32.84	02:31.25
00:32.50	00:31.60	00:30.99	00:30.27	00:29.96	50 PAP	00:29.09	00:28.49	00:27.69	00:27.31	00:27.03
01:13.43	01:11.67	01:09.17	01:07.61	01:06.92	100 PAP	01:05.59	01:02.75	01:01.86	01:00.44	00:59.82
02:46.15	02:41.49	02:36.40	02:32.72	02:31.16	200 PAP	02:27.19	02:23.01	02:19.46	02:16.48	02:15.09
02:45.25	02:40.72	02:38.15	02:33.86	02:32.28	200 4N	02:26.67	02:23.86	02:19.90	02:18.21	02:16.79
05:48.00	05:36.34	05:30.82	05:23.38	05:20.07	400 4N	05:13.15	05:04.84	05:00.64	04:55.59	04:52.54

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2009)	Juniors 2 15 ans (2008)	Juniors 3 16 ans (2007)	Juniors 4 17 ans (2006)	Séniors 18 ans & + (2005 et -)		Juniors 1 15 ans (2008)	Juniors 2 16 ans (2007)	Juniors 3 17 ans (2006)	Juniors 4 18 ans (2005)	Séniors 19 ans & + (2004 et -)
00:31.03	00:30.54	00:29.91	00:29.00	00:28.71	50 NL	00:28.08	00:27.20	00:26.89	00:26.25	00:25.99
01:07.72	01:06.08	01:04.81	01:03.55	01:02.91	100 NL	01:01.32	00:59.22	00:58.87	00:57.28	00:56.70
02:27.26	02:24.07	02:20.85	02:18.75	02:17.37	200 NL	02:13.88	02:08.98	02:07.32	02:05.38	02:04.13
05:08.85	05:00.30	04:55.72	04:48.14	04:45.26	400 NL	04:44.40	04:34.07	04:29.22	04:25.34	04:22.68
10:32.17	10:18.99	10:04.75	09:52.83	09:46.90	800 NL	09:52.83	09:28.66	09:18.63	09:10.92	09:05.42
20:40.66	20:07.40	19:30.52	18:52.76	18:41.43	1500 NL	18:37.02	18:21.75	17:45.30	17:37.89	17:27.32
00:35.44	00:34.39	00:34.18	00:33.21	00:32.88	50 DOS	00:32.42	00:31.21	00:30.98	00:30.12	00:29.82
01:16.52	01:14.86	01:14.22	01:12.26	01:11.53	100 DOS	01:09.89	01:07.20	01:06.43	01:05.05	01:04.40
02:47.54	02:40.73	02:39.27	02:36.12	02:34.55	200 DOS	02:32.15	02:26.22	02:24.75	02:21.38	02:19.97
00:39.56	00:39.00	00:37.61	00:36.62	00:36.26	50 BRA	00:35.42	00:34.42	00:33.50	00:32.97	00:32.64
01:26.65	01:25.12	01:23.14	01:20.89	01:20.08	100 BRA	01:18.79	01:16.61	01:14.17	01:12.70	01:11.97
03:07.18	03:02.16	02:58.94	02:55.03	02:53.28	200 BRA	02:55.15	02:46.02	02:40.73	02:38.74	02:37.15
00:33.10	00:32.20	00:31.59	00:30.87	00:30.56	50 PAP	00:29.79	00:29.19	00:28.39	00:28.01	00:27.73
01:14.83	01:13.07	01:10.57	01:09.01	01:08.32	100 PAP	01:06.99	01:04.15	01:03.26	01:01.84	01:01.22
02:49.45	02:44.79	02:39.70	02:36.02	02:34.46	200 PAP	02:30.49	02:26.31	02:22.76	02:19.78	02:18.39
02:48.65	02:44.12	02:41.55	02:37.26	02:35.68	200 4N	02:30.77	02:27.96	02:24.00	02:22.31	02:20.89
05:55.50	05:43.84	05:38.32	05:30.88	05:27.57	400 4N	05:22.15	05:13.84	05:09.64	05:04.59	05:01.54