PROGRAMME SPORTIF FFN OUEST 2024 NATATION COURSE

Version du 20 Janvier 2024

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.

FINAL TOUR BENJAMINS

Date		Samedi 2 et Dimanche 3 décembre 2023		
Bassin		50 m x 10 lignes	*extraNat*	Engagements du 22 au 28 novembre 2023
Catégorie	♀	Benjamines : 12 & 13 ans (2011 & 2010)	*Lieu*	**CHARTRES**
	♂	Benjamins : 13 & 14 ans (2010 & 2009)		
Note		Ultime étape de qualification aux Championnat de France Benjamins Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle)		

Date	Samedi 2 décembre	Dimanche 3 décembre
Ouverture des portes	*07h30*	*07h30*
Début des épreuves	*09h00*	*09h00*
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	*15h30*	*15h30*
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 :
  - Meeting national ouvert à tous les licenciés FFN.
  - Les qualifiés aux championnats de France Benjamins ne sont pas autorisés à participer
  - 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 1er janvier 2022 au 20 novembre 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 sera élaborée à partir de la grille de qualification des championnats de France Benjamins 10% moins rapide.
  - Cette grille sera communiquée à l'issue de la publication mi-juillet de la grille de qualification pour les championnats de France Benjamins.
- Récompenses :
  - Les trois premiers de chaque épreuve par année d'âge seront récompensés.

Performances à réaliser en bassin de 25 mètres

FILLES		Épreuves	GARÇONS	
Benjamines 1 12 ans (2011)	Benjamines 2 13 ans (2010)		Benjamins 1 13 ans (2010)	Benjamins 2 14 ans (2009)
00:33.96	00:32.84	50 NAGE LIBRE	00:30.86	00:29.25
01:15.03	01:12.54	100 NAGE LIBRE	01:08.10	01:04.42
02:45.54	02:36.97	200 NAGE LIBRE	02:32.60	02:22.50
05:47.20	05:26.78	400 NAGE LIBRE	05:12.00	05:00.58
	11:18.49	800 NAGE LIBRE		10:29.50
	21:53.97	1500 NAGE LIBRE		20:23.09
00:39.85	00:37.90	50 DOS	00:36.66	00:33.65
01:27.00	01:24.02	100 DOS	01:20.31	01:13.96
03:04.60	02:56.93	200 DOS	02:49.49	02:39.70
00:44.82	00:42.79	50 BRASSE	00:40.84	00:37.62
01:39.47	01:33.01	100 BRASSE	01:30.12	01:24.14
03:30.29	03:22.16	200 BRASSE	03:16.50	03:02.96
00:37.82	00:35.24	50 PAPILLON	00:33.96	00:31.80
01:29.85	01:22.43	100 PAPILLON	01:20.14	01:13.17
	03:07.40	200 PAPILLON		02:49.96
03:09.96	03 :00.04	200 4 NAGES	02:52.76	02:42.77
	06:18.90	400 4 NAGES		05:48.07

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

FILLES		Épreuves	GARÇONS	
Benjamines 1 12 ans (2011)	Benjamines 2 13 ans (2010)		Benjamins 1 13 ans (2010)	Benjamins 2 14 ans (2009)
00:34.66	00:33.54	50 NAGE LIBRE	00:31.56	00:29.95
01:16.23	01:13.74	100 NAGE LIBRE	01:09.60	01:05.92
02:48.44	02:39.87	200 NAGE LIBRE	02:35.20	02:26.10
05:53.40	05:32.98	400 NAGE LIBRE	05:19.70	05:08.28
	11:31.39	800 NAGE LIBRE		10:45.40
	22:18.47	1500 NAGE LIBRE		20:53.19
00:41.15	00:39.20	50 DOS	00:38.16	00:35.15
01:29.30	01:26.32	100 DOS	01:23.31	01:16.96
03:10.00	03:02.33	200 DOS	02:56.39	02:46.60
00:45.52	00:43.49	50 BRASSE	00:41.92	00:38.72
01:41.37	01:34.93	100 BRASSE	01:32.62	01:26.64
03:34.79	03:26.66	200 BRASSE	03:22.40	03:08.86
00:38.42	00:35.84	50 PAPILLON	00:34.66	00:32.50
01:31.25	01:23.83	100 PAPILLON	01:21.54	01:14.57
	03:10.70	200 PAPILLON		02:53.26
03:13.36	03:03.44	200 4 NAGES	02:56.86	02:46.87
	06:26.40	400 4 NAGES		05:57.07

CHAMPIONNATS DE L'OUEST D'HIVER

Date		Vendredi 15, Samedi 16 et Dimanche 17 décembre 2023		
Bassin		50 m x 8 lignes	*extraNat*	Engagements du 5 au 12 décembre 2023
Catégorie	♀	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2009 et avant)	*Lieu*	**RENNES**
	♂	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**	
OP = Ouverture des portes DE = Début des épreuves D = Dames M = Messieurs J1-J2 = Juniors 1 & 2 J3-J4-S = Juniors 3 & 4, Séniors		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)		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)	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 peuvent participer, sous réserve de participer aux championnats de France sur les épreuves où ils sont qualifiés.
  - 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 1er 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

CHAMPIONNATS DE L'OUEST DE PRINTEMPS

Date		Samedi 30 et Dimanche 31 mars 2024		
Bassin		50 m x 8 lignes	*extraNat*	Engagements du 19 au 26 mars 2024
Catégorie	♀	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)	*Lieu*	**TOURS**
	♂	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)		
Note		Compétition d'animation Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle), 18 € (par relais)		

Samedi 30 mars 2024		Dimanche 31 mars 2024	
OP : 07h30 DE : 09h00		OP : 07h30 DE : 09h00	
SÉRIES	200 NAGE LIBRE D & M	SÉRIES	400 4 NAGES M & D
	100 BRASSE D & M		100 NAGE LIBRE M & D
	50 DOS D & M		200 BRASSE M & D
	200 4 NAGES D & M		50 PAPILLON M & D
	800 NAGE LIBRE D		800 NAGE LIBRE M
OP : 14h30 DE : 16h00		OP : 14h00 DE : 15h30	
SERIES	1500 NAGE LIBRE M	SERIES	1500 NAGE LIBRE D
	50 BRASSE D & M		50 NAGE LIBRE M & D
	200 DOS D & M		200 PAPILLON M & D
	100 PAPILLON D & M		100 D M & D
	400 NAGE LIBRE D		400 NAGE LIBRE M
SERIES	4x100 4 NAGES Mixte		

- Modalités de participation :
  - Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest
  - Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Juniors et Séniors (filles et garçons 14 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 1er janvier 2023 au 19 mars 2024 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
  - Deux épreuves complémentaires sont autorisées.
  - 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.
- Récompenses :
  - Les trois premiers de chaque épreuve recevront une médaille.
  - Les vainqueurs de chaque épreuve 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 (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)		Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)
00:30.63	00:30.14	00:29.50	00:28.58	00:28.29	50 NL	00:27.65	00:26.77	00:26.45	00:25.81	00:25.54
01:07.19	01:05.53	01:04.25	01:02.97	01:02.33	100 NL	01:00.42	00:58.30	00:57.94	00:56.34	00:55.75
02:25.80	02:22.58	02:19.33	02:17.21	02:15.81	200 NL	02:11.58	02:06.63	02:04.96	02:03.00	02:01.74
05:05.68	04:57.04	04:52.42	04:44.76	04:41.85	400 NL	04:39.47	04:29.03	04:24.14	04:20.22	04:17.53
10:25.46	10:12.15	09:57.77	09:45.73	09:39.74	800 NL	09:42.70	09:18.29	09:08.16	09:00.37	08:54.82
20:28.32	19:54.73	19:17.48	18:39.34	18:27.90	1500 NL	18:17.69	18:02.27	17:25.45	17:17.97	17:07.29
00:34.48	00:33.42	00:33.21	00:32.23	00:31.90	50 DOS	00:31.23	00:30.01	00:29.77	00:28.91	00:28.60
01:14.96	01:13.29	01:12.64	01:10.66	01:09.92	100 DOS	01:07.56	01:04.84	01:04.06	01:02.67	01:02.01
02:43.76	02:36.88	02:35.41	02:32.23	02:30.64	200 DOS	02:26.70	02:20.71	02:19.23	02:15.82	02:14.40
00:39.25	00:38.68	00:37.28	00:36.28	00:35.92	50 BRA	00:34.66	00:33.65	00:32.72	00:32.19	00:31.86
01:25.60	01:24.05	01:22.05	01:19.78	01:18.96	100 BRA	01:17.05	01:14.85	01:12.39	01:10.90	01:10.16
03:04.51	02:59.44	02:56.18	02:52.24	02:50.47	200 BRA	02:50.94	02:41.72	02:36.38	02:34.37	02:32.76
00:32.83	00:31.92	00:31.30	00:30.57	00:30.26	50 PAP	00:29.38	00:28.77	00:27.97	00:27.58	00:27.30
01:14.16	01:12.39	01:09.86	01:08.29	01:07.59	100 PAP	01:06.25	01:03.38	01:02.48	01:01.04	01:00.42
02:47.81	02:43.10	02:37.96	02:34.25	02:32.67	200 PAP	02:28.66	02:24.44	02:20.85	02:17.84	02:16.44
02:46.90	02:42.33	02:39.73	02:35.40	02:33.80	200 4N	02:28.14	02:25.30	02:21.30	02:19.59	02:18.16
05:51.48	05:39.70	05:34.13	05:26.61	05:23.27	400 4N	05:16.28	05:07.89	05:03.65	04:58.55	04:55.47

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)		Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)
00:31.33	00:30.84	00:30.20	00:29.28	00:28.99	**50 NL**	00:28.35	00:27.47	00:27.15	00:26.51	00:26.24
01:08.39	01:06.73	01:05.45	01:04.17	01:03.53	**100 NL**	01:01.92	00:59.80	00:59.44	00:57.84	00:57.25
02:28.70	02:25.48	02:22.23	02:20.11	02:18.71	**200 NL**	02:15.18	02:10.23	02:08.56	02:06.60	02:05.34
05:11.88	05:03.24	04:58.62	04:50.96	04:48.05	**400 NL**	04:47.17	04:36.73	04:31.84	04:27.92	04:25.23
10:38.36	10:25.05	10:10.67	09:58.63	09:52.64	**800 NL**	09:58.60	09:34.19	09:24.06	09:16.27	09:10.72
20:52.82	20:19.23	19:41.98	19:03.84	18:52.40	**1500 NL**	18:47.89	18:32.47	17:55.65	17:48.17	17:37.49
00:35.78	00:34.72	00:34.51	00:33.53	00:33.20	**50 DOS**	00:32.73	00:31.51	00:31.27	00:30.41	00:30.10
01:17.26	01:15.59	01:14.94	01:12.96	01:12.22	**100 DOS**	01:10.56	01:07.84	01:07.06	01:05.67	01:05.01
02:49.16	02:42.28	02:40.81	02:37.63	02:36.04	**200 DOS**	02:33.60	02:27.61	02:26.13	02:22.72	02:21.30
00:39.95	00:39.38	00:37.98	00:36.98	00:36.62	**50 BRA**	00:35.76	00:34.75	00:33.82	00:33.29	00:32.96
01:27.50	01:25.95	01:23.95	01:21.68	01:20.86	**100 BRA**	01:19.55	01:17.35	01:14.89	01:13.40	01:12.66
03:09.01	03:03.94	03:00.68	02:56.74	02:54.97	**200 BRA**	02:56.84	02:47.62	02:42.28	02:40.27	02:38.66
00:33.43	00:32.52	00:31.90	00:31.17	00:30.86	**50 PAP**	00:30.08	00:29.47	00:28.67	00:28.28	00:28.00
01:15.56	01:13.79	01:11.26	01:09.69	01:08.99	**100 PAP**	01:07.65	01:04.78	01:03.88	01:02.44	01:01.82
02:51.11	02:46.40	02:41.26	02:37.55	02:35.97	**200 PAP**	02:31.96	02:27.74	02:24.15	02:21.14	02:19.74
02:50.30	02:45.73	02:43.13	02:38.80	02:37.20	**200 4N**	02:32.24	02:29.40	02:25.40	02:23.69	02:22.26
05:58.98	05:47.20	05:41.63	05:34.11	05:30.77	**400 4N**	05:25.28	05:16.89	05:12.65	05:07.55	05:04.47

CHAMPIONNATS DE L'OUEST DE PENTECOTE

Date		Samedi 18, dimanche 19 et lundi 20 mai 2024		
Bassin		50 m x 8 lignes	*extraNat*	Engagements du 7 au 14 mai 2024
Catégorie	♀	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)	*Lieu*	**ORLEANS la Source**
	♂	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)		
Note		Compétition d'animation Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle), 18 € (par relais)		

Samedi 18 mai 2024		Dimanche 19 mai 2024		Lundi 20 mai 2024	
OP : 08h00 DE : 09h30		OP : 07h30 DE : 09h00		OP : 07h30 DE : 09h00	
		SÉRIES	200 NAGE LIBRE D & M	SÉRIES	100 BRASSE D & M
			100 DOS D & M		200 DOS D & M
			200 4 NAGES D & M		400 4 NAGES D & M
			100 PAPILLON D & M		200 PAPILLON D & M
			50 NAGE LIBRE D & M		100 NAGE LIBRE D & M
			200 BRASSE D & M		400 NAGE LIBRE M
			400 NAGE LIBRE D		800 NAGE LIBRE D (premières séries)
			800 Nage Libre M (premières séries)		
OP : 13h30 DE : 15h00		OP : 14h30 DE : 16h00		OP : 14h00 DE : 15h30	
SERIES	50 BRASSE D & M	S.	800 NAGE LIBRE M (série finale)	FINALES A	800 NAGE LIBRE D (série finale)
	50 DOS D & M	FINALES A	400 NAGE LIBRE D		400 NAGE LIBRE M
	50 PAPILLON D & M		200 BRASSE M & D		100 BRASSE D & M
	1500 NL D & M		50 NAGE LIBRE M & D		200 DOS D & M
FINALES A	50 BRASSE D & M		100 PAPILLON M & D		400 4 NAGES D & M
	50 DOS D & M		200 4 NAGES M & D		200 PAPILLON D & M
	50 PAPILLON D & M		100 DOS M & D		100 NAGE LIBRE D & M
			200 NAGE LIBRE M & D		
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 et garçons 14 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 1er janvier 2023 au 12 mai 2024 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
  - Deux épreuves complémentaires sont autorisées
  - 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 et Garçons 14-15 ans)
    - Finales A Juniors 3, 4, 5 et séniors (Filles et Garçons 16 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, 5 & Séniors).

Performances à réaliser en bassin de 25 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)		Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 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 (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 3 Séniors 18 ans & + (2006 et -)		Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 3 Séniors 18 ans & + (2006 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

Date		Samedi 1er et Dimanche 2 juin 2024		
Bassin		25 m x 6 lignes	*extraNat*	Engagements du 21 au 28 mai 2023
Catégorie	♀	Benjamines : 12 & 13 ans (2011 et 2012)	*Lieu*	**DINAN (LEHON)**
	♂	Benjamins : 12 & 13 ans (2011 et 2012)		
Note		Compétition qualificative pour la Finale Nationale Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 100 € (par équipe)		

Date	Samedi 1er juin 2024	Dimanche 2 juin 2024
Ouverture des portes	*14h30*	*08h00*
Échauffements	*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*
Début des épreuves	*16h15*	*09h30*
Épreuves	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
	Courses des remplaçants	*Courses des remplaçants*
	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 dont 1 à 5 nageurs benjamins 2ème année.
  - Un (1) ou deux (2) remplaçants par équipe, ATTENTION, les remplaçants doivent respecter la règle de répartition s'ils entrent dans une équipe (1 à 5 benjamins 2).
  - 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 14 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 (engagements à faire par mail auprès de ligue@natation-cvl.fr avec nom, prénom, épreuve, temps d'engagement).
- 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 29 et Dimanche 30 juin 2024		
Bassin		50 m x 8 lignes (extérieur)	*extraNat*	Engagements du 25 juin au 2 juillet 2024
Catégorie	♀	Benjamines : 12 & 13 ans (2011 et 2012)	*Lieu*	
	♂	Benjamins : 12 & 13 ans (2011 et 2012)		
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 29 juin 2024	Dimanche 30 juin 2024
Ouverture des portes	*08h00*	*08h00*
Début des épreuves	*09h15*	*09h15*
Épreuves	800 NAGE LIBRE Filles (benjamines 14 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 14 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 14 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 14 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 12-13 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 1er janvier 2023 au 30 juin 2024 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 1er septembre 2021 au 25 juin 2022
  - 56ème performance sur le 100 Nage libre
  - 48ème performance sur le 50 Nage libre
  - 40ème performance sur 200 Nage Libre, 100 Dos, 100 Brasse, 100 Papillon et 200 4 Nages
  - 32ème performance sur le 50 Dos, 50 Brasse et 50 Papillon
  - 24ème performance sur le 400 Nage Libre, 200 Dos, 200 Brasse et 200 Papillon
  - 16ème performance sur le 800 Nage Libre et 400 4 Nages
  - 8ème performance sur le 1500 Nage Libre
- Récompenses :
  - Les trois premiers de chaque épreuve par année d'âge 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		Épreuves	GARÇONS	
Benjamines 1 12 ans (2012)	Benjamines 2 13 ans (2011)		Benjamins 1 12 ans (2012)	Benjamins 2 13 ans (2011)
00:34.96	00:32.61	50 NAGE LIBRE	00:31.12	00:28.79
01:19.13	01:12.94	100 NAGE LIBRE	01:09.71	01:04.42
02:55.81	02:38.85	200 NAGE LIBRE	02:33.16	02:21.17
05:48.82	05:29.14	400 NAGE LIBRE	05:12.43	04:59.81
	11:04.70	800 NAGE LIBRE		10:15.59
	21:34.76	1500 NAGE LIBRE		19:37.02
00:40.72	00:37.67	50 DOS	00:36.53	00:33.73
01:28.74	01:23.31	100 DOS	01:20.47	01:14.34
03:11.91	02:58.05	200 DOS	02:52.60	02:37.81
00:44.61	00:41.98	50 BRASSE	00:42.22	00:37.68
01:39.28	0 :34.17	100 BRASSE	01:34.85	01:23.90
03:29.03	03:17.17	200 BRASSE	03:21.37	03:00.50
00:39.64	00:36.42	50 PAPILLON	00:34.30	00:32.16
01:35.67	01:27.09	100 PAPILLON	01:22.01	01:15.29
	03:34.93	200 PAPILLON		02:53.69
03:11.16	03:00.60	200 4 NAGES	0 :53.19	02:43.22
	06:03.46	400 4 NAGES		05:34.90

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

FILLES		Épreuves	GARÇONS	
Benjamines 1 12 ans (2012)	Benjamines 2 13 ans (2011)		Benjamins 1 12 ans (2012)	Benjamins 2 13 ans (2011)
00:34.96	00:32.61	50 NAGE LIBRE	00:31.12	00:28.79
01:19.13	01:12.94	100 NAGE LIBRE	01:09.71	01:04.42
02:55.81	02:38.85	200 NAGE LIBRE	02:33.16	02:21.17
05:48.82	05:29.14	400 NAGE LIBRE	05:12.43	04:59.81
	11:04.70	800 NAGE LIBRE		10:15.59
	21:34.76	1500 NAGE LIBRE		19:37.02
00:40.72	00:37.67	50 DOS	00:36.53	00:33.73
01:28.74	01:23.31	100 DOS	01:20.47	01:14.34
03:11.91	02:58.05	200 DOS	02:52.60	02:37.81
00:44.61	00:41.98	50 BRASSE	00:42.22	00:37.68
01:39.28	01:34.19	100 BRASSE	01:34.85	01:23.90
03:29.03	03:17.17	200 BRASSE	03:21.37	03:00.50
00:39.64	00:36.42	50 PAPILLON	00:34.30	00:32.16
01:35.67	01:27.09	100 PAPILLON	01:22.01	01:15.29
	03:34.93	200 PAPILLON		02:53.69
03:11.16	03:00.60	200 4 NAGES	02:53.19	02:43.22
	06:03.46	400 4 NAGES		05:34.90

MEETING NATIONAL DU GRAND OUEST

Date		Vendredi 20, Samedi 21 et Dimanche 22 décembre 2024		
Bassin		50 m x 8 lignes	*extraNat*	Engagements du 10 au 17 décembre 2024
Catégorie	♀	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)	*Lieu*	**TOURS**
	♂	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)		
Note		Compétition qualificative aux CF Elite Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle), 18 € (par relais)		

Vendredi 20 décembre		Samedi 21 décembre		Dimanche 22 décembre	
		OP : 07h30 DE : 09h00		**OP : 07h30 DE : 09h00**	
OP = Ouverture des portes DE = Début des épreuves D = Dames M = Messieurs J1-J2 = Juniors 1 & 2 J3-J4-S = Juniors 3 & 4, Séniors		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-J5-S)
	50 BRASSE D & M	FINALES A	200 NL D & M (J1-J2) 200 NAGE LIBRE D & M (J3-J4-J5-S)		200 DOS M & D (J1-J2) 200 DOS M & D (J3-J4-J5-S)
	50 DOS D & M		100 BRASSE D & M (J1-J2) 100 BRASSE D & M (J3-J4-J5-S)		100 PAPILLON M & D (J1-J2) 100 PAPILLON M & D (J3-J4-J5-S)
	50 PAPILLON D & M		200 PAPILLON D & M (J1-J2) 200 PAPILLON D & M (J3-J4-J5-S)		400 NL M & D (J1-J2) 400 NL M & D (J3-J4-J5-S)
	1500 NAGE LIBRE D & M (*)		200 4 NAGES D & M (J1-J2) 200 4 NAGES D & M (J3-J4-J5-S)		200 BRASSE M & D (J1-J2) 200 BRASSE M & D (J3-J4-J5-S)
FINALES A	50 NL D & M (J1-J2) 50 NL D & M (J3-J4-J5-S)		100 DOS D & M (J1-J2) 100 DOS D & M (J3-J4-J5-S)		100 NL M & D (J1-J2) 100 NL M & D (J3-J4-J5-S)
	50 BRASSE D & M (J1-J2) 50 BRASSE D & M (J3-J4-J5-S)				
	50 DOS D & M (J1-J2) 50 DOS D & M (J3-J4-J5-S)				
	50 PAPILLON D & M (J1-J2) 50 PAPILLON D & M (J3-J4-J5-S)				

- Modalités de participation :
  - Meeting national qualificatifs aux championnats de France Elite et par catégories
  - Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Juniors et Séniors (filles 14 ans et plus, garçons 14 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 1er janvier 2023 au 17 décembre 2024 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
  - Deux épreuves complémentaires sont autorisées.
  - 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, 5 & Seniors).

Performances à réaliser en bassin de 25 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)		Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 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 (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 3 Séniors 18 ans & + (2006 et -)		Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 3 Séniors 18 ans & + (2006 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