

**Samedi 7
et Dimanche 8 Décembre
2019**

**CHAMPIONNATS
DE NORMANDIE
« HIVER »**

ROUEN
Bassin : 25 x 8 couloirs
Compétition qualificative
Chronométrage automatique obligatoire

Préambule

Échéance majeure du début de saison dans les régions.

Catégories

- ☞ Espoirs (2005-2006 filles) et (2004-2003 garçons)
- ☞ Relève (2002 et avant filles) et (2001 et avant garçons)

Modalités d'accès

- ☞ Avoir réalisé les temps de la grille de qualification
- ☞ L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme
- ☞ Les nageurs nagent dans leur région de licence sauf accord entre ligues ou lorsque la demande émane d'un athlète évoluant dans une structure du Parcours de Performance Fédérale (PPF).
- ☞ Les performances sont à réaliser tous bassins à N-1 ou lors de la saison en cours.
- ☞ Possibilité de rajouter une épreuve supplémentaire sur l'ensemble de la compétition.

Engagements

☞ Sur EXTRANAT jusqu'au lundi 2 décembre 2019 (avant minuit)

☞ 6.50 € par épreuve

☞ Règlement à envoyer à la Ligue de Normandie Natation (péricentre 4 - 147 rue de la Délivrante 14000 CAEN)

EPREUVES

Epreuves

DAMES et MESSIEURS

NL : 50 – 100 – 200 – 400 – 800 – 1500

Brasse : 50 – 100 – 200

Dos : 50 – 100 – 200

Papillon : 50 – 100 – 200

4 Nages : 200 – 400

Classement

Classement au temps

RECOMPENSES

☞ 3 premiers par catégories et par épreuve

Samedi 7 Décembre 2019

| MATIN | Ouverture des portes | 8 h 30 | APRES - MIDI | Ouverture des portes | 14 h 00 |
|-------|----------------------|--------------------|--------------|----------------------|---------|
| | | Début des épreuves | | 9 h 45 | |
| | 200 Dos | | | 400 4N | |
| | 50 Papillon | | | 200 NL | |
| | 800 NL | | | 100 Dos | |
| | 100 Brasse | | | 200 Papillon | |
| | 50 NL | | | | |

Dimanche 8 Décembre 2019

| MATIN | Ouverture des portes | 8 h 30 | APRES - MIDI | Ouverture des portes | 14 h 00 |
|-------|----------------------|--------------------|--------------|----------------------|---------|
| | | Début des épreuves | | 9 h 45 | |
| | 100 Papillon | | | 400 NL | |
| | 1500 NL | | | 50 Brasse | |
| | 200 Brasse | | | 50 Dos | |
| | 200 4N | | | 100 NL | |

Grille de Qualification Championnats de Normandie Hiver

| 14 ans | | 15 ans | | 16 Ans | | 17 ans et plus | | 15 ans | | 16 ans | | 17 ans | | 18 ans et plus | |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------|------------|
| Filles | | Filles | | Filles | | Filles | | Messieurs | | Messieurs | | Messieurs | | Messieurs | |
| Grille 25m | Grille 50m | Grille 25m | Grille 50m | Grille 25m | Grille 50m | Grille 25m | Grille 50m | Grille 25m | Grille 50m | Grille 25m | Grille 50m | Grille 25m | Grille 50m | Grille 25m | Grille 50m |
| 00:31,52 | 00:32,22 | 00:31,02 | 00:31,72 | 00:30,36 | 00:31,06 | 00:29,69 | 00:30,39 | 00:28,46 | 00:29,16 | 00:27,54 | 00:28,24 | 00:27,22 | 00:27,92 | 00:26,55 | 00:27,25 |
| 01:08,72 | 01:10,32 | 01:07,02 | 01:08,62 | 01:05,70 | 01:07,30 | 01:04,39 | 01:05,99 | 01:02,07 | 01:03,67 | 00:59,88 | 01:01,48 | 00:59,52 | 01:01,12 | 00:57,87 | 00:59,47 |
| 02:29,52 | 02:32,92 | 02:26,20 | 02:29,60 | 02:22,86 | 02:26,26 | 02:20,68 | 02:24,08 | 02:15,61 | 02:19,01 | 02:10,52 | 02:13,92 | 02:08,79 | 02:12,19 | 02:06,78 | 02:10,18 |
| 05:13,20 | 05:20,70 | 05:04,32 | 05:11,82 | 04:59,55 | 05:07,05 | 04:51,68 | 04:59,18 | 04:47,78 | 04:55,28 | 04:37,05 | 04:44,55 | 04:32,00 | 04:39,50 | 04:27,97 | 04:35,47 |
| 10:40,41 | 10:56,41 | 10:26,70 | 10:42,70 | 10:11,90 | 10:27,90 | 09:59,51 | 10:15,51 | 09:59,51 | 10:15,51 | 09:34,38 | 09:50,38 | 09:23,95 | 09:39,96 | 09:15,94 | 09:31,94 |
| 20:58,30 | 21:28,30 | 20:23,72 | 20:53,72 | 19:45,38 | 20:15,38 | 19:06,12 | 19:36,12 | 18:49,76 | 19:19,76 | 18:33,88 | 19:03,88 | 17:55,99 | 18:25,99 | 17:48,29 | 18:18,29 |
| 00:35,27 | 00:36,77 | 00:34,18 | 00:35,68 | 00:33,96 | 00:35,46 | 00:32,95 | 00:34,45 | 00:32,13 | 00:33,63 | 00:30,87 | 00:32,37 | 00:30,63 | 00:32,13 | 00:29,74 | 00:31,24 |
| 01:17,03 | 01:19,43 | 01:15,31 | 01:17,71 | 01:14,64 | 01:17,04 | 01:12,60 | 01:15,00 | 01:10,14 | 01:12,54 | 01:07,34 | 01:09,74 | 01:06,54 | 01:08,94 | 01:05,11 | 01:07,51 |
| 02:49,03 | 02:53,93 | 02:41,95 | 02:46,85 | 02:40,43 | 02:45,33 | 02:37,15 | 02:42,05 | 02:33,03 | 02:37,93 | 02:26,86 | 02:31,76 | 02:25,34 | 02:30,24 | 02:21,83 | 02:26,73 |
| 00:40,29 | 00:41,09 | 00:39,30 | 00:40,10 | 00:38,26 | 00:39,06 | 00:37,23 | 00:38,03 | 00:35,98 | 00:36,78 | 00:34,94 | 00:35,74 | 00:33,99 | 00:34,79 | 00:33,43 | 00:34,23 |
| 01:27,98 | 01:29,98 | 01:26,39 | 01:28,39 | 01:24,34 | 01:26,34 | 01:21,99 | 01:23,99 | 01:19,81 | 01:21,81 | 01:17,54 | 01:19,54 | 01:15,01 | 01:17,01 | 01:13,48 | 01:15,48 |
| 03:09,35 | 03:14,35 | 03:04,13 | 03:09,13 | 03:00,78 | 03:05,78 | 02:56,71 | 03:01,71 | 02:56,84 | 03:01,84 | 02:47,35 | 02:52,35 | 02:41,85 | 02:46,85 | 02:39,78 | 02:44,78 |
| 00:33,78 | 00:34,38 | 00:32,84 | 00:33,44 | 00:32,21 | 00:32,81 | 00:31,46 | 00:32,06 | 00:30,35 | 00:30,94 | 00:29,72 | 00:30,32 | 00:28,89 | 00:29,49 | 00:28,49 | 00:29,09 |
| 01:16,43 | 01:17,73 | 01:14,60 | 01:15,90 | 01:12,00 | 01:13,30 | 01:10,38 | 01:11,68 | 01:08,28 | 01:09,58 | 01:05,32 | 01:06,62 | 01:04,40 | 01:05,70 | 01:02,93 | 01:04,23 |
| 02:52,90 | 02:56,00 | 02:48,06 | 02:51,16 | 02:42,77 | 02:45,87 | 02:38,95 | 02:42,05 | 02:33,19 | 02:36,30 | 02:28,85 | 02:31,95 | 02:25,16 | 02:28,26 | 02:22,06 | 02:25,16 |
| 02:51,65 | 02:55,15 | 02:46,95 | 02:50,45 | 02:44,27 | 02:47,77 | 02:39,81 | 02:43,31 | 02:33,07 | 02:36,57 | 02:30,15 | 02:33,65 | 02:26,02 | 02:29,52 | 02:24,27 | 02:27,77 |
| 06:00,34 | 06:09,14 | 05:48,22 | 05:57,02 | 05:42,48 | 05:51,28 | 05:34,74 | 05:43,54 | 05:25,67 | 05:34,47 | 05:17,03 | 05:25,83 | 05:12,66 | 05:21,46 | 05:07,41 | 05:16,21 |