

**Samedi 25  
et Dimanche 26 mars 2023**

**CHAMPIONNATS DE NORMANDIE  
de PRINTEMPS « BENJAMINS »**

**GRAND-QUEVILLY**  
Bassin : 25 x 6 couloirs  
Chronométrage électronique  
Compétition qualificative  
Web-confrontation – Juillet 23

## Préambule

A mi-saison, ce rendez-vous normand des meilleurs nageurs(es) de la catégorie benjamine, est une belle occasion de se qualifier pour la web-confrontation interrégionale en juillet 2023 à Saint-Malo.

## Catégories

## Modalités d'accès

### Benjamins 1

Dames : 2011 - Messieurs : 2010

☞ Avoir réalisé un temps de la grille de qualification.

☞ Le 400 nage libre ne peut pas être une épreuve complémentaire.

☞ L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme.

### Benjamins 2

Dames : 2010 - Messieurs : 2009

☞ Les performances doivent avoir été réalisées tous bassins lors de la saison N-1 (2021-2022) ou saison en cours (2023).

## Engagements

☞ **Sur EXTRANAT jusqu'au Mardi 21 mars 2023**

☞ **6.50 € par épreuve (individuelle et relais)**

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

## Epreuves

## Classement

### DAMES et MESSIEURS

**Nage Libre** : 50 – 100 – 400

**Brasse** : 50 – 100

**Dos** : 50 – 100

**Papillon** : 50 – 100

**4 Nages** : 100 - 200

**Relais** : 4 x 50 nage libre mixte (2 F – 2G) –

4 x 50 4 nages mixte (2 F – 2G)

**Pour les épreuves de 50 m et 100 m**

- Finales A : Benjamins 1

- Finales A : Benjamins 2

**Classement au temps pour les 200 et 400 m et les relais**

## Récompenses

**3 premiers par catégories définies par épreuve et par sexe**

- Benjamins 1
- Benjamins 2

**3 premiers relais mixtes** (2 filles – 2 garçons), Benjamins 1 et Benjamins 2 confondus

## Programme

### Samedi 25 mars 2023

Ouverture des portes	8 h 00	Ouverture des portes	14 h 00
Début des épreuves	9 h 00	Début des épreuves	15 h 00

#### Première réunion

200 4 Nages (Classement au temps)

**Séries :**

50 Papillon  
100 Dos  
50 Brasse  
100 Nage libre

*Récompenses 200 4 Nages*

#### Deuxième réunion

**Finales :**

50 Papillon  
100 Dos

*Récompenses des finales*

50 Brasse  
100 Nage libre

*Récompenses des finales*

Relais 4 x 50 4 Nages Mixtes (Benjamins 1 et 2 confondus)  
*Récompenses*

### Dimanche 26 mars 2023

Ouverture des portes	8 h 00	Ouverture des portes	14 h 00
Début des épreuves	9 h 00	Début des épreuves	15 h 00

#### Troisième réunion

400 nage libre (Classement au temps)

**Séries :**

100 4 Nages  
50 Dos  
100 Brasse  
50 Nage libre  
100 Papillon

*Récompenses 400 Nage libre*

#### Quatrième réunion

**Finales :**

100 4 Nages  
50 Dos  
100 Brasse

*Récompenses des finales*

50 Nage libre  
100 Papillon

*Récompenses des finales*

Relais 4 x 50 Nage libre Mixtes (Benjamins 1 et 2 confondus)  
*Récompenses*

## CHAMPIONNATS DE NORMANDIE DE PRINTEMPS - BENJAMINS

### GRILLE DES TEMPS DE QUALIFICATIONS - TOUS BASSINS

EPREUVES	Benjamines		Benjamins	
	Dames 12 ans 2011	Dames 13 ans 2010	Messieurs 13 ans 2010	Messieurs 14 ans 2009
50 NAGE LIBRE	37.10	35.67	34.25	32.93
100 NAGE LIBRE	1.19.63	1.16.57	1.13.55	1.10.72
400 NAGE LIBRE	5.59.75	5.45.91	5.33.03	5.20.22
50 DOS	45.21	43.47	46.26	44.48
100 DOS	1.39.83	1.35.98	1.36.01	1.32.31
50 BRASSE	51.82	49.82	51.61	49.62
100 BRASSE	1.48.91	1.44.72	1.48.41	1.44.25
50 PAPILLON	47.96	46.12	44.26	42.56
100 PAPILLON	1.51.74	1.47.44	1.38.67	1.34.87
100 4 NAGES	1.39.85	1.36.01	1.33.83	1.30.22
200 4 NAGES	3.25.77	3.17.86	3.09.74	3.02.45