

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</i> <i>DE = Début des épreuves</i> <i>D = Dames</i> <i>M = Messieurs</i> <i>J1-J2 = Juniors 1 & 2</i> <i>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)				100 DOS D & M (J1-J2) 100 DOS D & M (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				

(*) 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