

# 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  <b>LA ROCHE SUR YON</b>
	♂	Juniors et Séniors : 15 ans & plus (2008 et avant)	
Note	Compétition qualificative aux Championnats Open d'été juniors <b>Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire</b> Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle), 18 € (par relais)		

Samedi 27 mai		Dimanche 28 mai		Lundi 29 mai	
<b>OP : 08h00 DE : 09h30</b>		<b>OP : 07h30 DE : 09h00</b>		<b>OP : 07h30 DE : 09h00</b>	
<b>SÉRIES</b>	400 NAGE LIBRE Messieurs	<b>SÉRIES</b>	400 NAGE LIBRE Dames	<b>SÉRIES</b>	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  D = Dames M = Messieurs	
	100 NAGE LIBRE Messieurs		100 NAGE LIBRE Dames	J1-J2 = Juniors 1 & 2 J3-J4-S = Juniors 3 & 4, Séniors	
	200 4 NAGES Dames		200 4 NAGES Messieurs		
	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)		
<b>OP : 13h30 DE : 15h00</b>		<b>OP : 14h30 DE : 16h00</b>		<b>OP : 14h00 DE : 15h30</b>	
<b>S.</b>	1500 NL Messieurs (séries finales)	<b>S.</b>	1500 NL Dames (séries finales)	<b>FINALES A</b>	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)
<b>FINALES A</b>	400 NAGE LIBRE Messieurs (J1-J2 / J3-J4-S)	<b>FINALES A</b>	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)				
<b>S .</b>	4x100 NAGE LIBRE Dames / Messieurs	<b>S .</b>	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<sup>er</sup> 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