



COUPE DE L'OUEST DES DÉPARTEMENTS

<i>Date</i>	Samedi 3 et Dimanche 4 juin 2023		
<i>Bassin</i>	25 m x 8 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements du 24 au 31 mai 2023
<i>Catégorie</i>		Benjamines : 12 & 13 ans (2011 et 2010)	<i>Lieu</i> ROUEN
		Benjamins : 13 & 14 ans (2010 et 2009)	
<i>Note</i>	Compétition qualificative pour la Finale Nationale Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 100 € (par équipe)		

<i>Date</i>	Samedi 3 juin	Dimanche 4 juin
<i>Ouverture des portes</i>	14h30	08h00
<i>Échauffements</i>	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
<i>Début des épreuves</i>	16h15	09h30
<i>Épreuves</i>	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
	<i>Courses des remplaçants</i>	<i>Courses des remplaçants</i>
	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 5 nageurs benjamins 1^{ère} année et 5 nageurs benjamins 2^{ème} année.
- UN (1) remplaçant par équipe.
- 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 13 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.

◆ **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).