

**Samedi 2  
et Dimanche 3 Décembre 2023**

**CHAMPIONNATS DE NORMANDIE  
HIVER  
JUNIORS-SENIORS**

**CAEN**  
Bassin : 25 x 8 couloirs  
Compétition qualificative  
Chronométrage automatique

## PREAMBULE

Afin de s'approcher au mieux de la réalité des performances régionales, La Ligue de Normandie a fait le choix de présenter une grille de qualification régionale et honneur basée sur l'indice de performance régional par catégorie.

Ce sont les grands rendez-vous d'hiver, ouverts au grand nombre.

## CATEGORIES

☞ **JUNIORS 1-2** (2008-2009 filles)  
et (2007-2008 garçons)

☞ **JUNIORS 3-4** (2006-2007 filles)  
et (2005-2006 garçons)

☞ **SENIORS** (2005 et avant filles)  
et (2004 et avant garçons)

## MODALITES D'ACCES

☞ Avoir réalisé les temps de la grille de qualification jointe (sans conversion) lors de la saison en cours 2023 (à compter du 1<sup>er</sup> janvier).

☞ Les performances doivent avoir été réalisées en bassins de 50 m ou de 25m, sans conversion.

☞ Les nageurs et nageuses ayant réalisé au moins 2 performances de la grille régionale peuvent s'inscrire à autant de courses complémentaires qu'ils le souhaitent, exception faite des 400, 800 et 1500 NL ainsi que du 400 4 Nages

☞ Les nageurs et nageuses ayant réalisé au moins 2 performances de la grille régionales ne pourront pas participer aux championnats de Normandie Honneur, même s'ils n'ont pas nagé aux championnats de Normandie Hiver

## REGLEMENT

En cas d'afflux d'engagements sur les épreuves de 800 Nage libre et 1500 Nage libre, l'organisateur se réserve le droit de limiter le nombre de séries.

## ENGAGEMENTS

☞ **Sur EXTRANAT jusqu'au Mardi 28 novembre 2023**  
☞ **6.50 € par épreuve + 50 € de frais de dossier par demi-journée\***

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

\*Pour toutes les compétitions régionales, chaque club doit régler des frais de dossier à hauteur de 50 € par demi-journée.

\* Ces frais sont obligatoires pour valider les engagements.

\* Les engagements n'ayant pas fait l'objet du paiement des frais de dossier ne seront pas retenus.

\* Chaque club doit présenter un officiel par demi-journée de présence.

\* Au terme de la compétition, chaque club ayant satisfait à son obligation de présenter un officiel sera remboursé de l'intégralité de ses frais de dossiers.

\* Par dérogation, chaque club présentant moins de 5 nageurs dans une compétition régionale sera exonéré de ce dispositif.

## EPREUVES

## CLASSEMENT

### DAMES et MESSIEURS

**Nage libre** : 50 - 100 - 200 - 400 - 800 - 1500

**Brasse** : 50 - 100 - 200

**Dos** : 50 - 100 - 200

**Papillon** : 50 - 100 - 200

**4 Nages** : 200 - 400

**Classement au temps**

## RECOMPENSES

3 premiers par catégories et par épreuve

• **Juniors 1-2** (2008-2009 filles) et (2007-2008 garçons)

• **Juniors 3-4** (2006-2007 filles) et (2005-2006 garçons)

• **Séniors** (2005 et avant filles) et (2004 et avant garçons)

## PROGRAMME

### SAMEDI 2 DECEMBRE 2023

Ouverture des portes 7 h 45

Début des épreuves 9 h 00

Ouverture des portes 14 h 00

Début des épreuves 15 h 15

#### Première réunion

200 Papillon Dames  
100 Papillon Messieurs  
200 4 Nages Dames  
50 Dos Messieurs  
50 Brasse Dames  
100 Nage libre Messieurs  
200 Nage libre Dames  
800 Nage libre Messieurs

#### Seconde réunion

1500 Nage libre Dames  
200 Dos Messieurs  
100 Dos Dames  
400 Nage libre Messieurs  
400 4 Nages Dames  
50 Papillon Messieurs  
50 Nage libre Dames  
100 Brasse Messieurs  
200 Brasse Dames

### DIMANCHE 3 DECEMBRE 2023

Ouverture des portes 8 h 00

Début des épreuves 9 h 15

Ouverture des portes 14 h 00

Début des épreuves 15 h 15

#### Troisième réunion

200 Papillon Messieurs  
100 Papillon Dames  
200 4 Nages Messieurs  
800 Nage libre Dames  
50 Dos Dames  
50 Brasse Messieurs  
100 Nage libre Dames  
200 Nage libre Messieurs

#### Quatrième réunion

1500 Nage libre Messieurs  
200 Dos Dames  
100 Dos Messieurs  
400 Nage libre Dames  
400 4 Nages Messieurs  
50 Papillon Dames  
50 Nage libre Messieurs  
100 Brasse Dames  
200 Brasse Messieurs

CHAMPIONNATS DE NORMANDIE HIVER										
GRILLE DES TEMPS DE QUALIFICATIONS - TOUS BASSINS (sans conversion)										
DAMES					MESSIEURS					
Séniors	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1		Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Séniors
30''33	30''76	31''09	32''01	32''55	50 NL	28''98	28''18	28''05	27''85	26''73
1'06''23	1'07''63	1'08''19	1'10''38	1'11''87	100 NL	1'02''46	1'00''21	58''95	58''10	56''54
2'23''43	2'25''93	2'27''21	2'27''41	2'33''18	200 NL	2'18''68	2'11''27	2'08''84	2'07''38	2'05''79
4'57''37	5'04''13	5'07''32	5'13''37	5'23''11	400 NL	4'47''95	4'34''41	4'27''69	4'19''84	4'17''83
10'01''12	10'10''48	10'17''89	10'30''30	10'38''08	800 NL	10'15''92	9'49''20	09'36''45	09'26''45	09'15''41
19'44''47	20'10''50	20'32''71	20'40''88	21'08''33	1500 NL	18'36''47	18'21''33	18''18'49	18''10'51	17''50'32
33''51	35''29	35''81	36''97	38''34	50 DOS	33''43	32''97	32''18	31''76	30''54
1'14''27	1'16''29	1'17''22	1'18''41	1'20''96	100 DOS	1'12''31	1'11''50	1'11''14	1'10''62	1'05''61
2'45''92	2'51''21	2'52''13	2'54''01	2'55''84	200 DOS	2'41''96	02'38''45	2'37''78	2'35''88	2'29''25
38''46	40''86	41''36	41''53	43''18	50 BRASSE	37''14	35''89	35''67	35''36	33''90
1'23''22	1'26''55	1'27''64	1'28''57	1'33''42	100 BRASSE	01'21''85	1'20''55	1'19''69	1'17''67	1'14''48
3'00''45	3'09''61	3'11''27	3'13''42	3'18''33	200 BRASSE	2'56''93	2'55''16	2'53''80	2'50''97	2'46''17
31''99	33''38	34''54	35''10	35''85	50 PAPILLON	32''23	30''96	30''48	29''89	28''85
1'14''92	1'20''03	1'23''14	1'21''62	1'22''98	100 PAPILLON	1'13''73	1'10''18	1'08''58	1'06''77	1'04''67
2'53''42	3'01''48	3'08''30	3'11''45	3'19''00	200 PAPILLON	2'59''56	2'45''70	2'36''34	2'28''60	2'27''53
2'46''00	2'49''04	2'53''30	2'55''36	03'02''64	200 4 NAGES	2'38''78	2'36''04	2'32''70	2'27''26	2'22''63
6'02''09	6'09''09	6'16''77	6'20''83	6'30''78	400 4 NAGES	5'36''94	5'29''11	5'17''33	5'11''28	5'07''90