

**Samedi 16  
et Dimanche 17 décembre 2023**

**CHAMPIONNATS DE NORMANDIE  
« HONNEUR » HIVER**

**VAL DE REUIL**  
Bassin : 25 x 6 couloirs  
Compétition d'animation

## Préambule

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.

## Catégories

## Modalités d'accès

☞ **BENJAMINS** (2010-2011 filles)  
et (2009-2010 garçons)

☞ **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)

☞ Les nageurs juniors et séniors ayant réalisé au moins 2 performances dans la grille des Championnats de Normandie d'hiver (Caen - 2 et 3 décembre 2023) n'ont pas accès à cette compétition même s'ils n'ont pas participé à ladite compétition.

☞ Les nageurs et nageuses ayant réalisé au moins 2 temps de la grille de qualification peuvent s'inscrire à toutes les épreuves qu'ils souhaitent exceptés le 400 NL.

☞ Les performances doivent avoir été réalisées tous bassins (sans conversion) lors de la saison en cours 2022 (à compter du 1<sup>er</sup> janvier).

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

## Engagements

☞ **Sur EXTRANAT jusqu'au Mardi 12 décembre 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 Délivrande 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

**Brasse** : 50 - 100 - 200

**Dos** : 50 - 100 - 200

**Papillon** : 50 - 100 - 200

**4 Nages** : 100 - 200

Classement au temps

## Récompenses

3 premiers par catégories et par épreuve

## Programme

### Samedi 16 Décembre 2023

Ouverture des portes	13 h 45
Début des épreuves	15h 00

#### Première réunion

50 Papillon  
100 Dos  
200 Brasse  
**Récompenses**  
100 Nage Libre  
200 Papillon  
**Récompenses**

### Dimanche 17 Décembre 2023

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

#### Deuxième réunion

50 Dos  
100 Papillon  
200 Nage Libre  
**Récompenses**  
100 Brasse  
200 4 Nages  
**Récompenses**

#### Troisième réunion

400 NL  
50 Brasse  
200 Dos  
**Récompenses**  
100 4 Nages  
50 Nage Libre  
**Récompenses**

CHAMPIONNATS DE NORMANDIE HONNEUR HIVER : GRILLE DES TEMPS DE QUALIFICATIONS - TOUS BASSINS (sans conversion)														
DAMES							MESSIEURS							
Séniors	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1	Benj 2	Benj 1		Benj 1	Benj 2	juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Séniors
00:31,85	00:32,30	00:32,64	00:33,61	00:34,18	00:34,87	00:37,27	50 NL	00:33,71	00:31,39	00:30,43	00:29,59	00:29,45	00:29,24	00:28,07
01:09,54	01:11,01	01:11,60	01:13,90	01:15,46	01:16,59	01:21,23	100 NL	01:14,43	01:09,44	01:05,58	01:03,22	01:01,90	01:01,01	00:59,37
02:30,60	02:33,23	02:34,57	02:34,78	02:40,84	02:50,68	02:59,52	200 NL	02:45,94	02:34,56	02:25,61	02:17,83	02:15,28	02:13,75	02:12,08
05:12,24	05:19,34	05:22,69	05:29,04	05:39,27	05:52,41	06:24,31	400 NL	06:04,73	05:32,32	05:02,35	04:48,13	04:41,07	04:32,83	04:30,72
00:35,19	00:37,05	00:40,75	00:38,82	00:40,26	00:41,57	00:43,33	50 DOS	00:40,29	00:36,90	00:35,10	00:34,62	00:33,79	00:33,35	00:32,07
01:17,98	01:20,10	01:21,08	01:22,33	01:25,01	01:28,37	01:33,64	100 DOS	01:27,15	01:19,14	01:15,93	01:15,08	01:14,70	01:14,15	01:08,89
02:54,22	02:59,77	03:00,74	03:02,71	03:04,63	03:16,24	03:34,98	200 DOS	03:12,53	02:54,85	02:50,06	02:46,37	02:45,67	02:43,67	02:36,71
00:40,38	00:42,90	00:43,43	00:43,61	00:45,34	00:44,43	00:49,92	50 BRASSE	00:44,57	00:40,71	00:39,00	00:37,68	00:37,45	00:37,13	00:35,59
01:27,38	01:30,88	01:32,02	01:33,00	01:38,09	01:38,39	01:48,57	100 BRASSE	01:39,13	01:28,26	01:25,94	01:24,58	01:23,67	01:21,55	01:18,20
03:09,47	03:19,09	03:20,83	03:23,09	03:28,25	03:37,75	03:57,06	200 BRASSE	03:39,04	03:18,96	03:05,78	03:03,92	03:02,49	02:59,52	02:54,48
00:33,59	00:35,05	00:36,27	00:36,86	00:37,64	00:38,64	00:43,46	50 PAPILLON	00:38,97	00:34,38	00:33,84	00:32,51	00:32,00	00:31,38	00:30,29
01:18,67	01:24,03	01:27,30	01:25,70	01:27,13	01:29,07	01:38,89	100 PAPILLON	01:32,59	01:19,01	01:17,42	01:13,69	01:12,01	01:10,11	01:07,90
03:02,09	03:10,55	03:17,71	03:21,02	03:28,95	03:36,47	03:56,36	200 PAPILLON	03:43,88	03:05,46	03:08,54	02:53,99	02:44,16	02:36,03	02:34,91
01:19,19	01:23,09	01:26,14	01:29,20	01:30,67	01:32,45	01:37,63	100 4 NAGES	01:28,57	01:23,75	01:21,72	01:17,52	01:15,42	01:10,31	01:09,55
02:54,30	02:57,49	03:01,96	03:04,13	03:11,77	03:20,42	03:36,88	200 4 NAGES	03:11,71	02:49,95	02:46,72	02:43,84	02:40,34	02:34,62	02:29,76