

**Samedi 30
et Dimanche 31 Mars 2024**

**CHAMPIONNATS DE NORMANDIE
« HONNEUR » PRINTEMPS**

VAL DE REUIL (à confirmer)

Bassin : 25 mètres x 6 couloirs
Chronométrage électronique
Compétition qualificative
aux Championnats de Normandie
Eté

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.

Compétition ouverte aux catégories Juniors et Séniors

Catégories

Modalités d'accès

- | | |
|---|--|
| <p>☞ JUNIORS 1-2 : J14 et J15 (2010 et 2009 Dames et Messieurs)</p> <p>☞ JUNIORS 3-4-5 : J16, J17 et J18 (2008, 2007 et 2006 Dames et Messieurs)</p> <p>☞ SENIORS (2005 et avant Dames et Messieurs)</p> | <p>☞ Les nageurs juniors et séniors qualifiés aux à la webconfrontation de Rennes, les 23 et 24 mars 2024 et aux Championnats de l'Ouest printemps de Tours les 30 et 31 mars 2024 n'ont pas accès à cette compétition même s'ils n'ont pas participé aux dites compétitions.</p> <p>☞ 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.</p> <p>☞ Les performances doivent avoir été réalisées tous bassins (sans conversion) lors de la saison en cours 2024 (à compter du 1^{er} janvier) et lors de la saison 2023</p> <p>☞ L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme et les horaires</p> |
|---|--|

Engagements

- ☞ **Sur EXTRANAT jusqu'au Mardi 26 mars 2024**
- ☞ **6.50 € par épreuve individuelle et relais**
- ☞ **Frais de dossier : 50€ par demi-journée (voir règlement financier 2024)**
- ☞ Règlement à envoyer à la Ligue de Normandie Natation (péricentre 4 - 147 rue de la Délivrande 14000 CAEN)

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
Relais : 4 x 50 nage libre mixte (2 D – 2M) –
 4 x 50 4 nages mixte (2 D – 2M)


Classement au temps

Récompenses

3 premiers par catégories définies par épreuve et par sexe

 Juniors 1-2

 Juniors 3-4

 Juniors 5 et Séniors

3 premiers relais mixtes (2 filles – 2 garçons), juniors et Séniors confondus

Programme

Samedi 30 Mars 2024

Ouverture des portes : 08h30

Début des épreuves : 09h30

Première réunion

400 Nage Libre Messieurs
100 Dos Dames et Messieurs
200 Papillon Dames et Messieurs
50 Brasse Dames et Messieurs

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 15h00

Deuxième réunion

400 Nage Libre Dames
100 Papillon Dames et Messieurs
200 4 Nages Dames et Messieurs
50 Nage Libre Dames et Messieurs
200 Brasse Dames et Messieurs

Pause

4X50 4Nages Mixte

Dimanche 31 Mars 2024

Ouverture des portes : 09h00

Début des épreuves : 10h00

Troisième réunion

200 Nage Libre Dames et Messieurs
100 Brasse Dames et Messieurs
50 Dos Dames et Messieurs

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 15h00

Quatrième réunion

100 4 Nages Dames et Messieurs
200 Dos Dames et Messieurs
50 Papillon Dames et Messieurs
100 Nage Libre Dames et Messieurs

Pause

4X50 Nage Libre

DAMES							MESSIEURS					
Séniors	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1		Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5	Séniors
00:30,14	00:31,11	00:32,30	00:32,64	00:33,61	00:34,18	50 NL	00:31,39	00:30,43	00:29,59	00:29,45	00:29,24	00:28,07
01:06,52	01:07,75	01:11,01	01:11,60	01:13,90	01:15,46	100 NL	01:09,44	01:05,58	01:03,22	01:01,90	01:01,01	00:59,37
02:27,16	02:33,03	02:33,23	02:34,57	02:34,78	02:40,84	200 NL	02:34,56	02:25,61	02:17,83	02:15,28	02:13,75	02:12,08
05:14,73	05:15,57	05:19,34	05:22,69	05:29,04	05:39,27	400 NL	05:32,32	05:02,35	04:48,13	04:41,07	04:32,83	04:30,72
00:33,51	00:34,67	00:35,64	00:37,34	00:38,82	00:40,26	50 DOS	00:36,90	00:35,10	00:34,62	00:33,79	00:33,35	00:32,07
01:16,38	01:19,31	01:20,10	01:21,08	01:22,33	01:25,01	100 DOS	01:19,14	01:15,93	01:15,08	01:14,70	01:14,15	01:08,89
02:50,62	02:52,21	02:59,77	03:00,74	03:02,71	03:04,63	200 DOS	02:54,85	02:50,06	02:46,37	02:45,67	02:43,67	02:36,71
00:38,81	00:40,20	00:42,90	00:43,43	00:43,61	00:45,34	50 BRASSE	00:40,71	00:39,00	00:37,68	00:37,45	00:37,13	00:35,59
01:24,00	01:29,87	01:30,88	01:32,02	01:33,00	01:38,09	100 BRASSE	01:28,26	01:25,94	01:24,58	01:23,67	01:21,55	01:18,20
03:00,45	03:17,43	03:19,09	03:20,83	03:23,09	03:28,25	200 BRASSE	03:18,96	03:05,78	03:03,92	03:02,49	02:59,52	02:54,48
00:32,91	00:34,61	00:35,05	00:36,27	00:36,86	00:37,64	50 PAPILLON	00:32,87	00:33,84	00:32,51	00:32,00	00:31,38	00:30,29
01:16,98	01:22,12	01:24,03	01:24,80	01:25,70	01:27,13	100 PAPILLON	01:15,55	01:17,42	01:13,69	01:12,01	01:10,11	01:07,90
02:53,42	03:06,89	03:10,55	03:17,71	03:21,02	03:28,95	200 PAPILLON	03:05,46	03:08,54	02:53,99	02:44,16	02:36,03	02:34,91
01:19,95	01:22,71	01:24,67	01:26,96	01:27,50	01:28,20	100 4 NAGES	01:19,42	01:18,61	01:17,52	01:16,86	01:15,71	01:14,19
02:46,00	02:54,71	02:57,49	03:01,96	03:04,13	03:11,77	200 4 NAGES	02:49,95	02:46,72	02:43,84	02:40,34	02:34,62	02:29,76