

**Samedi 14  
et Dimanche 15 décembre 2024**

**CHAMPIONNATS DE NORMANDIE  
« HONNEUR » HIVER**

**PONT-AUDEMER**  
Bassin : 25 x 6 couloirs  
Compétition d'animation  
Chronométrage automatique

## 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

<p>☞ <b>BENJAMINS 1 et 2</b> : (2011-2012 filles et garçons)</p>	<p>☞ Les nageurs juniors et seniors ayant réalisé au moins 2 performances dans la grille des Championnats de Normandie d'hiver (Granville – 30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 2024) n'ont pas accès à cette compétition même s'ils n'ont pas participé à ladite compétition.</p>
<p>☞ <b>JUNIORS 1-2</b> (2009-2010 filles et garçons)</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>☞ <b>JUNIORS 3-4</b> (2007-2008 filles et garçons)</p>	<p>☞ Pour les nageurs n'ayant réalisé qu'une performance sur la grille de qualification, l'engagement de cette épreuve doit être envoyé au plus tard le 10 décembre 2024 à <a href="mailto:ffn_76@outlook.com">ffn_76@outlook.com</a></p>
<p>☞ <b>JUNIORS 5 - SENIORS</b> (2006 et avant filles et garçons)</p>	<p>☞ Les performances doivent avoir été réalisées tous bassins (sans conversion) lors de la saison en cours 2024 (à compter du 1<sup>er</sup> janvier) ou de la saison N-1 (à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023)</p>
	<p>☞ L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme.</p>

## Engagements

☞ **Sur EXTRANAT jusqu'au Mardi 10 décembre 2024**

☞ **6.50 € par épreuve**

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

### Rappel règles d'engagement :

S'acquitter des frais d'engagement soit 6€50 par épreuve et 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 14 Décembre 2024

Ouverture des portes 14h00  
Début des épreuves 15h15

*Inscription relais tombola de Noël*

#### Première réunion

50 Papillon

100 Dos

200 Brasse

**Récompenses**

100 Nage Libre

200 Papillon

**Récompenses**

### Dimanche 15 Décembre 2024

Ouverture des portes 8h15  
Début des épreuves 9h 30

#### Deuxième réunion

50 Dos

100 Papillon

200 Nage Libre

**Récompenses**

100 Brasse

200 4 Nages

**Récompenses**

*Tirage au sort relais tombola de Noël*

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

#### Troisième réunion

**Relais tombola de Noël**

400 NL

50 Brasse

200 Dos

**Récompenses**

100 4 Nages

50 Nage Libre

**Récompenses**

### MODALITES RELAIS TOMBOLA DE NOEL

Le « relais tombola de Noël » est un relais de X\*50 NL en fonction du nombre de participant.

Entre l'ouverture des portes de la 1<sup>ère</sup> réunion et la fin de la 2<sup>ème</sup> réunion, chaque nageur, participant à la compétition, a la possibilité d'aller déposer son nom et prénom (préalablement écrit sur un papier) dans un « chapeau » prévu à cet effet au niveau du chronométrage.

A la fin de la 2<sup>ème</sup> réunion, 6 équipes (bleue, verte, rouge, jaune, blanche et violette) seront constituées par tirage au sort. Ces 6 équipes s'affronteront au début de la 3<sup>ème</sup> réunion lors d'un relais de X\*50m NL.

*Attention, il s'agit d'une épreuve d'animation, les temps ne seront donc pas officiels ou répertoriés sur extranet.*

CHAMPIONNATS DE NORMANDIE HONNEUR HIVER : GRILLE DES TEMPS DE QUALIFICATIONS - TOUS BASSINS (sans conversion)														
DAMES							MESSIEURS							
Juniors5 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	Juniors5 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