

Samedi 29 et dimanche 30  
mars 2025

## CHAMPIONNATS DE NORMANDIE PRINTEMPS JUNIORS-SENIORS

**Grand-Couronne**  
Bassin : 50 x 8 couloirs  
Chronométrage automatique

### PREAMBULE

Premier rendez-vous normand de la saison en bassin de 50m

ATTENTION : Les championnats régionaux printemps de Grand-Couronne **ne seront pas en web confrontation**. En revanche, les nageurs, qui sont proches d'un temps de qualification (3% de la grille) d'un championnat de France (Juniors-N2-Elites), pourront participer aux Championnats printemps de Bretagne à Rennes du 21 au 23 mars 2025. Seuls ces nageurs pourront être inscrits à cette compétition, les autres nageurs seront automatiquement enlevés par l'organisateur. Les nageurs qui souhaitent s'inscrire à cette compétition doivent en faire la demande préalable à [gwenael.bordais@ffnatation.fr](mailto:gwenael.bordais@ffnatation.fr)

### CATEGORIES

- ☞ JUNIORS 1-2 Filles Garçons (2011-2010)
- ☞ JUNIORS 3-4 Filles Garçons (2009-2008)
- ☞ JUNIORS 5-SENIORS Filles Garçons (2007 et avant)

### MODALITES D'ACCES

- ☞ Avoir réalisé les temps de la grille de qualification jointe (sans conversion) lors de la saison en cours 2025 (à compter du 1<sup>er</sup> janvier) et N-1 (à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2024)
- ☞ 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 (dérogation possible sur justification de niveau : niveau national)
- ☞ Si un nageur ne réalise qu'une seule performance dans la grille de temps, le choix est laissé de nager cette épreuve et uniquement celle-ci en Elite et le reste au niveau « Honneur » ou de tout nager au niveau Honneur. L'engagement pour l'épreuve aux élites doit être envoyée par mail au plus tard le mardi 25 mars 2025 à : [secretariat@ffnormandie.com](mailto:secretariat@ffnormandie.com) copie à [philippe.marquet@ffnormandie.com](mailto:philippe.marquet@ffnormandie.com)

### 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 25 mars 2025

☞ 6.50 € par épreuve

☞ 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)

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

### 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 ET RECOMPENSES

### Classement au temps

Récompenses 3 premiers par catégories et par épreuve :

**JUNIORS 1-2 Filles Garçons** (2011-2010)

**JUNIORS 3-4 Filles Garçons** (2009-2008)

**JUNIORS 5-SENIORS Filles Garçons** (2007 et avant)

## PROGRAMME

### SAMEDI 29 MARS 2025

Ouverture des portes 8 h 00  
Début des épreuves 9 h 30

#### Première réunion

200 Papillon Dames  
100 Papillon Messieurs  
200 4 Nages Dames  
50 Dos Messieurs

*Récompenses 200 Pap D ; 100 Pap M ; 200 4N D ; 50 dos M*

50 Brasse Dames  
100 Nage libre Messieurs  
200 Nage libre Dames  
800 Nage libre Messieurs

*Récompenses 50 Br D ; 100 NL M ; 200 NL D ; 800 NL M*

Ouverture des portes 14 h 00  
Début des épreuves 15 h 30

#### Deuxième réunion

1500 Nage libre Dames  
200 Dos Messieurs  
100 Dos Dames  
400 Nage libre Messieurs

*Récompenses 1500 NL D ; 200 Dos M ; 100 Dos D ; 400 NL M*

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

*Récompenses 400 4N D ; 50 Pap M ; 50 NL D ; 100 Br M ; 200 Br D*

### DIMANCHE 30 MARS 2025

Ouverture des portes 8 h 00  
Début des épreuves 9 h 30

#### Troisième réunion

200 Papillon Messieurs  
100 Papillon Dames  
200 4 Nages Messieurs  
800 Nage libre Dames

*Récompenses 200 Pap M ; 100 Pap D ; 200 4N M ; 800 NL D*

50 Dos Dames  
50 Brasse Messieurs  
100 Nage libre Dames  
200 Nage libre Messieurs

*Récompenses 50 Dos D ; 50 Br M ; 100 NL D ; 200 NL M*

Ouverture des portes 14 h 00  
Début des épreuves 15 h 30

#### Quatrième réunion

1500 Nage libre Messieurs  
200 Dos Dames  
100 Dos Messieurs  
400 Nage libre Dames

*Récompenses 1500 NL M ; 200 Dos D ; 100 Dos M ; 400 NL D*

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

*Récompenses 400 4N M ; 50 Pap D ; 50 NL M ; 100 Br D ; 200 Br M*

| CHAMPIONNATS DE NORMANDIE PRINTEMPS        |           |           |           |           |           |              |           |           |           |           |           |          |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Grille de temps qualification tous bassins |           |           |           |           |           |              |           |           |           |           |           |          |
| DAMES                                      |           |           |           |           |           |              | MESSIEURS |           |           |           |           |          |
| Séniors                                    | Juniors 5 | Juniors 4 | Juniors 3 | Juniors 2 | Juniors 1 |              | Juniors 1 | Juniors 2 | Juniors 3 | Juniors 4 | Juniors 5 | Séniors  |
| 30"33                                      | 30"52     | 30"76     | 31"09     | 32"01     | 32"55     | 50 NL        | 29"12     | 28"98     | 28"18     | 28"05     | 27"85     | 26"73    |
| 1'06"23                                    | 1'06"46   | 1'07"63   | 1'08"19   | 1'10"38   | 1'11"87   | 100 NL       | 1'03"80   | 1'02"46   | 1'00"21   | 58"95     | 58"10     | 56"54    |
| 2'23"43                                    | 2'24"28   | 2'25"93   | 2'27"21   | 2'27"41   | 2'33"18   | 200 NL       | 2'22"02   | 2'18"68   | 2'11"27   | 2'08"84   | 2'07"38   | 2'05"79  |
| 4'57"37                                    | 5'02"28   | 5'04"13   | 5'07"32   | 5'13"37   | 5'23"11   | 400 NL       | 5'05"35   | 4'47"95   | 4'34"41   | 4'27"69   | 4'19"84   | 4'17"83  |
| 10'01"12                                   | 10'05"33  | 10'10"48  | 10'17"89  | 10'30"30  | 10'38"08  | 800 NL       | 10'41"99  | 10'15"92  | 9'49"20   | 09'36"45  | 09'26"45  | 09'15"41 |
| 19'44"47                                   | 19'57"92  | 20'10"50  | 20'32"71  | 20'40"88  | 21'08"33  | 1500 NL      | 19'51"83  | 18'36"47  | 18'21"33  | 18"18'49  | 18"10'51  | 17"50'32 |
| 33"51                                      | 34"33     | 35"29     | 35"81     | 36"97     | 38"34     | 50 DOS       | 34"50     | 33"43     | 32"97     | 32"18     | 31"76     | 30"54    |
| 1'14"27                                    | 1'15"50   | 1'16"29   | 1'17"22   | 1'18"41   | 1'20"96   | 100 DOS      | 1'13"99   | 1'12"31   | 1'11"50   | 1'11"14   | 1'10"62   | 1'05"61  |
| 2'45"92                                    | 2'48"93   | 2'51"21   | 2'52"13   | 2'54"01   | 2'55"84   | 200 DOS      | 2'43"47   | 2'41"96   | 02'38"45  | 2'37"78   | 2'35"88   | 2'29"25  |
| 38"46                                      | 39"44     | 40"86     | 41"36     | 41"53     | 43"18     | 50 BRASSE    | 38"06     | 37"14     | 35"89     | 35"67     | 35"36     | 33"90    |
| 1'23"22                                    | 1'25"38   | 1'26"55   | 1'27"64   | 1'28"57   | 1'33"42   | 100 BRASSE   | 1'22"51   | 01'21"85  | 1'20"55   | 1'19"69   | 1'17"67   | 1'14"48  |
| 3'00"45                                    | 3'02"10   | 3'09"61   | 3'11"27   | 3'13"42   | 3'18"33   | 200 BRASSE   | 3'06"01   | 2'56"93   | 2'55"16   | 2'53"80   | 2'50"97   | 2'46"17  |
| 31"99                                      | 32"30     | 33"38     | 34"54     | 35"10     | 35"85     | 50 PAPILLON  | 32"57     | 32"23     | 30"96     | 30"48     | 29"89     | 28"85    |
| 1'14"92                                    | 1'16"65   | 1'20"03   | 1'23"14   | 1'21"62   | 1'22"98   | 100 PAPILLON | 1'14"16   | 1'13"73   | 1'10"18   | 1'08"58   | 1'06"77   | 1'04"67  |
| 2'53"42                                    | 2'57"16   | 3'01"48   | 3'08"30   | 3'11"45   | 3'19"00   | 200 PAPILLON | 3'02"06   | 2'59"56   | 2'45"70   | 2'36"34   | 2'28"60   | 2'27"53  |
| 2'46"00                                    | 2'47"85   | 2'49"04   | 2'53"30   | 2'55"36   | 03'02"64  | 200 4 NAGES  | 2'42"16   | 2'38"78   | 2'36"04   | 2'32"70   | 2'27"26   | 2'22"63  |
| 6'02"09                                    | 6'06"10   | 6'09"09   | 6'16"77   | 6'20"83   | 6'30"78   | 400 4 NAGES  | 5'47"05   | 5'36"94   | 5'29"11   | 5'17"33   | 5'11"28   | 5'07"90  |