






# LIGUE REGIONALE DE NATATION DES PAYS DE LA LOIRE

CHAMPIONNAT REGIONAL HIVER – bassin de 50 m			
	Compétition Qualificative pour les différents championnats de France et aux Championnats de l'IRNO de la saison 2019/2020	ANGERS – Piscine J. BOUIN	50 m x 6 couloirs
	<b>Vendredi 13 au Dimanche 15 Mars 2020</b>		
	Catégories : Filles 11 ans et + / Garçons 12 ans et +	Compétition individuelle	
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Dimanche 01/03/20 (0h00) au dimanche 08/03/20 (23h59)</b>	Tarif : 7.50 €	
	Attention : Si les bons de commande ne sont pas validés sur EXTRANAT avant la fermeture, les droits d'engagements seront multipliés par 2 (dans la limite des droits d'engagements plus 250,00 € d'amende) Si le club n'a pas engagé ses nageurs sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte.		

## Mode de qualification & conditions d'accès :

- **Compétition ouverte :**

Aux nageurs ayant réalisé les temps de la grille de qualification Régionale lors de la saison N-1 ou entre le 16/09/19 & le 16/02/2020 lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale pour la Saison 2019/20.

Compétition ouverte aux nageurs de la Catégorie « Jeunes » qualifiés aux France Jeunes et qui réalisent les temps de la grille de qualification Régionale catégorie « Juniors 1 & 2 » entre le 16/09/19 & le 16/02/2020 lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale pour la Saison 2019/20.

9 épreuves MAXIMUM par nageur sur les 3 jours de compétition. Une épreuve complémentaire autorisée par nageur dans la limite de 8 plus 1.

Condition d'accès : réaliser le temps de qualification de la grille Régionale.

## Épreuves :

- 17 Épreuves individuelles : 50 NL, 100 NL, 200 NL, 400 NL, 800 NL, 1500 NL, 50 D, 100 D, 200 D, 50 BR, 100 BR, 200 BR, 50 P, 100 P, 200P, 200 4N, 400 4N.
- Finales : A et B Toutes Catégories peu importe le nombre d'engagé sur l'épreuve et C réservée aux « Juniors 1, 2 & Jeunes » si 24 engagés sur l'épreuve pour cette catégorie.
- Pour les 800 m et 1500 m : classement au temps (séries lentes le matin, série rapide l'après-midi).

## PROGRAMME :

Vendredi 13/03 matin 1 <sup>ère</sup> réunion SÉRIES	Vendredi 13/03 A.M. 2 <sup>ème</sup> réunion FINALES	Samedi 14/03 matin 3 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Samedi 14/03 A.M. 4 <sup>ème</sup> réunion FINALES	Dimanche 15/03 matin 5 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Dimanche 15/03 A.M. 6 <sup>ème</sup> réunion FINALES
Ouverture 8h00 – Evacuation 9h10 - Debut 9h15	Ouverture 14h45 – Evacuation 15h55 – Debut 16h00	Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Debut 8h45	Ouverture 14h30 – Evacuation 15h40 - Debut 15h45	Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Debut 8h45	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Debut 15h15
400 Libre Messieurs	800 Libre Dames <i>(série rapide)</i>	400 Libre Dames	800 Libre Messieurs <i>(série rapide)</i>	400 4N Dames	<b>Finales C B A</b>
100 Dos Dames	1500 Libre Messieurs <i>(série rapide)</i>	100 Dos Messieurs	1500 Libre Dames <i>(série rapide)</i>	400 4N. Messieurs	400 4N Dames
200 Dos Messieurs	<b>Finales C B A</b>	200 Dos Dames	<b>Finales C B A</b>	50 Dos Dames	400 4N. Messieurs
200 Brasse Dames	100 Dos Dames	200 Brasse Messieurs	100 Dos Messieurs	50 Dos Messieurs	50 Dos Dames
100 Brasse Messieurs	200 Dos Messieurs	100 Brasse Dames	200 Dos Dames	100 Papillon Dames	50 Dos Messieurs
50 Libre Dames	<b>Podiums des 4 1<sup>ères</sup> épreuves</b>	50 Libre Messieurs	<b>Podiums des 4 1<sup>ères</sup> épreuves</b>	100 Papillon Messieurs	<b>Podiums des 4 1<sup>ères</sup> épreuves</b>
100 Libre Messieurs	200 Brasse Dames	100 Libre Dames	200 Brasse Messieurs	50 Brasse Dames	100 Papillon Dames
200 4 Nages Dames	100 Brasse Messieurs	200 4 N. Messieurs	100 Brasse Dames	50 Brasse Messieurs	100 Papillon Messieurs
200 Papillon Messieurs	50 Libre Dames	200 Papillon Dames	50 Libre Messieurs	200 Libre Dames	50 Brasse Dames
50 Papillon Dames	100 Libre Messieurs	50 Papillon Messieurs	100 Libre Dames	200 Libre Messieurs	50 Brasse Messieurs
1500 Libre Messieurs <i>(séries lentes)</i>	<b>Podiums des 4 épreuves suivantes</b>	1500 Libre Dames <i>(séries lentes)</i>	<b>Podiums des 4 épreuves suivantes</b>		<b>Podiums des 4 épreuves suivantes</b>
800 Libre Dames <i>(séries lentes)</i>	200 4N Dames	800 Libre Messieurs <i>(séries lentes)</i>	200 4 N. Messieurs		200 Libre Dames
	200 Papillon Messieurs		200 Papillon Dames		200 Libre Messieurs
	50 Papillon Dames		50 Papillon Messieurs		<b>Podiums des 2 dernières épreuves</b>
	400 Libre Messieurs		400 Libre Dames		
	<b>Podiums des 4 dernières épreuves</b>		<b>Podiums des 4 dernières épreuves</b>		

→ Le comité régional se réserve le droit de placer, une ou des entracte(s) après l'établissement du programme. Cela sera spécifié sur le programme.

## Récompense :

- Médailles aux 3 premiers de la Finale A remises aux pauses prévues pour les cérémonies protocolaires positionnées sur la fiche technique ci-dessus.

Officiels : Un officiel pour 4 à 7 nageurs et un officiel supplémentaire pour 8 nageurs & au-dessus.

Forfait : Se reporter aux tarifs régionaux.

Frédéric LEGAL Sept-19 V3



## GRILLE DE TEMPS REGIONALE - SAISON 2019/2020

Epreuves	DAMES		
	JUNIORS 1 - 14/15 ans (1ière & 2ème année 2006 & 2005)	JUNIORS 2 16/17 ans (3ème & 4ème année 2004 & 2003)	SENIORS 18 ans & + (2003 et avant)
	SAISON 2019/20	SAISON 2019/20	SAISON 2019/20
50L	32.30	31.40	30.70
100L	1.10.50	1.08.00	1.06.90
200L	2.31.90	2.26.50	2.25.00
400L	5.16.50	5.03.00	4.55.30
800L	10.41.60	10.28.00	10.01.60
1500L	20.52.90	20.08.00	19.09.60
50D	37.40	36.20	35.40
100D	1.19.50	1.17.20	1.15.80
200D	2.52.50	2.44.00	2.42.00
50B	41.10	39.50	38.80
100B	1.30.10	1.26.40	1.24.90
200B	3.12.70	3.05.50	3.02.40
50P	34.80	33.40	32.90
100P	1.17.80	1.14.20	1.13.00
200P	2.54.50	2.44.40	2.42.50
200 4N	2.53.70	2.46.30	2.43.90
400 4N	6.04.30	5.46.70	5.39.10

Epreuves	MESSEURS		
	JUNIORS 1 - 15/16 ans (1ière & 2ème année 2005 & 2004)	JUNIORS 2 17/18 ans (3ème & 4ème année 2003 & 2002)	SENIORS 19 ans & + (2001 et avant)
	SAISON 2019/20	SAISON 2019/20	SAISON 2019/20
50L	29.20	28.00	27.30
100L	1.04.10	1.01.50	59.50
200L	2.18.50	2.13.60	2.10.10
400L	4.51.40	4.35.90	4.31.90
800L	10.10.00	9.42.00	9.25.00
1500L	19.07.00	18.33.00	18.06.00
50D	34.20	32.60	31.50
100D	1.13.00	1.09.60	1.07.60
200D	2.36.70	2.30.50	2.25.60
50B	37.20	34.90	34.30
100B	1.21.90	1.17.40	1.15.60
200B	3.00.40	2.46.60	2.43.50
50P	31.80	30.10	29.20
100P	1.10.20	1.06.70	1.04.50
200P	2.35.00	2.28.50	2.24.30
200 4N	2.35.30	2.30.80	2.27.30
400 4N	5.30.10	5.17.30	5.12.10