

COUPE DE L'OUEST DES DÉPARTEMENTS

| | | | |
|-----------|---|----------|----------------------------------|
| Date | Samedi 3 et Dimanche 4 juin 2023 | | |
| Bassin | 50 m x 8 lignes | extraNat | Engagements du 24 au 31 mai 2023 |
| Catégorie | ♀ Benjamines : 12 & 13 ans (2011 et 2010) | Lieu | ROUEN |
| | ♂ Benjamins : 13 & 14 ans (2010 et 2009) | | |
| Note | Compétition qualificative pour la Finale Nationale Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 100 € (par équipe) | | |

| Date | Samedi 3 juin | Dimanche 4 juin |
|----------------------|--|---|
| Ouverture des portes | 14h30 | 08h00 |
| Échauffements | Nageuses : de 14h30 à 15h15 Nageurs : de 15h15 à 16h00 Défilé des équipes : de 16h00 à 16h15 | Nageuses : de 08h00 à 08h45 Nageurs : de 08h45 à 09h30 |
| Début des épreuves | 16h15 | 09h30 |
| Épreuves | 10x50 NAGE LIBRE Garçons | 10x100 NAGE LIBRE Filles |
| | 10x50 NAGE LIBRE Filles | 10x100 NAGE LIBRE Garçons |
| | 200 4 NAGES Garçons | 200 4 NAGES Filles |
| | 400 4 NAGES Filles | 400 4 NAGES Garçons |
| | 200 PAPILLON Garçons | 50 PAPILLON Filles |
| | 50 BRASSE Filles | 50 PAPILLON Garçons |
| | 50 BRASSE Garçons | 200 BRASSE Filles |
| | 200 PAPILLON Filles | 200 BRASSE Garçons |
| | 200 DOS Garçons | 50 DOS Filles |
| | 200 DOS Filles | 50 DOS Garçons |
| | 400 NAGE LIBRE Garçons | 400 NAGE LIBRE Filles |
| | 200 NAGE LIBRE Filles | 200 NAGE LIBRE Garçons |
| | Courses des remplaçants | Courses des remplaçants |
| | 4x50 4 NAGES Garçons | 4x100 4 NAGES Filles |
| 4x50 4 NAGES Filles | 4x100 4 NAGES Garçons | |

◆ Modalités de participation :

- Cette compétition est réservée à des sélections départementales benjamines de DIX (10) nageuses et/ou DIX (10) nageurs.
- UN (1) remplaçant par équipe.
- Chaque équipe présente obligatoirement UN (1) nageur par épreuve individuelle et UNE (1) équipe par relais. Un nageur doit participer à UNE (1) épreuve individuelle et aux DEUX (2) relais (10x50 NL et 10x100 NL).

- Les relais 4 NAGES sont nagés par HUIT (8) nageurs différents.
- Le 400 4 NAGES sera obligatoirement nagé par des benjamins 2ème année (Filles 13 ans, Garçons 14 ans).
- Rappel, le port des vêtements techniques (homologués WORLD AQUATICS) n'est pas autorisé pour la catégorie Benjamins.
- Les nageurs/nageuses remplaçants pourront participer à DEUX (2) épreuves au choix.

◆ **Classements :**

- Il s'effectue par addition des points à la table de cotation fédérale sur l'ensemble des épreuves.
- Les points des relais ne sont pas doublés.

◆ **Récompenses :**

- Les trois premières équipes filles et les trois premières équipes garçons seront récompensées (coupes).
- Un trophée récompensera le meilleur département (addition filles et garçons).