

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 PAILLON Garçons	50 PAILLON Filles
	50 BRASSE Filles	50 PAILLON Garçons
	50 BRASSE Garçons	200 BRASSE Filles
	200 PAILLON 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).