






# LIGUE REGIONALE DE NATATION DES PAYS DE LA LOIRE

## CHAMPIONNAT REGIONAL HIVER – Bassin 25 m

	Compétition Qualificative pour les différents championnats IRNO 2023 et 2024	Lieu : LE MANS Piscine : Les Atlantides	25 m X 10 couloirs
	<b>Samedi 2 et dimanche 3 décembre 2023</b>		
	Catégories : Juniors / Séniors		Compétition individuelle
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Mardi 21/11/23 (0h00) au Mardi 28/11/2023 (23h59)</b>		Tarif : 8.50 €
	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 et N-2 ou entre le 1/09/2022 & le 19/11/2023 lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale  
Compétition non ouverte aux nageurs de la Catégorie « Benjamins ».

**6 épreuves MAXIMUM** sur la compétition. Une épreuve complémentaire autorisée par nageur dans la limite de 5 plus 1.

**Condition d'accès :** réaliser le/les temps de qualification(s) de la grille Régionale.

### Epreuves :

- **17 Épreuves individuelles :** 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 nage libre, 1500 nage libre, 50 m dos, 100 m dos, 200 m dos, 50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse, 50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon, 200 m 4 nages, 400 4 nages.
- **Finales :** A et B Toutes Catégories peu importe le nombre d'engagé sur l'épreuve et C réservée aux « Juniors 1, 2 » si au minimum 3 nageurs pour pouvoir faire la finale.
- **Pour les 400 NL, 400 4N, 800m et 1500m :** classement au temps - possibilité de doubler les séries de 400, 800 et 1500 NL sur les séries lentes du matin – Pour les 800 et 1500 NL il n'y aura qu'une seule série lente le matin.
- **Il n'est pas possible de prendre le 400NL, 400 4N, 800 NL et 1500 NL en nage complémentaire**

### PROGRAMME :

Samedi 3/12 matin 1 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Samedi 3/12 A.M. 2 <sup>ème</sup> réunion FINALES	Dimanche 4/12 matin 3 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Dimanche 4/12 A.M. 4 <sup>ème</sup> réunion FINALES
Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Début 8h45	Ouverture 14h – Evacuation 15h10 - Début 15h15	Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Début 8h45	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Début 15h15
400 NL D & M (séries lentes)	400 NL D & M (2 meilleures séries)	400 4N D & M (séries lentes)	400 4N D & M (2 meilleures séries)
100 brasse D & M	100 brasse D & M – (C,B,A)	200 NL D & M	200 NL D & M – (C,B,A)
200 papillon D & M	200 papillon D & M – (C,B,A)	100 papillon D & M	100 papillon D & M – (C,B,A)
50 dos D & M	50 dos D & M – (C,B,A)	50 brasse D & M	50 brasse D & M – (C,B,A)
<b>Pause 10 minutes</b>	<b>Pause 10 minutes</b>	<b>Pause 10 minutes</b>	<b>Pause 10 minutes</b>
100 NL D & M	100 NL D & M – (C,B,A)	200 dos D & M	200 dos D & M (C,B,A)
200 4 nages D & M	200 4 nages D & M – (C,B,A)	50 NL D & M	50 NL D & M (C,B,A)
100 dos D & M	100 dos D & M – (C,B,A)	200 brasse D & M	200 brasse D & M (C,B,A)
50 papillon D & M	50 papillon D & M – (C,B,A)	1500 NL D & M (séries lentes)	1500 NL D & M (1 séries rapides)
800 NL D & M (séries lentes)	800 NL D & M (1 série rapide)		

**Récompenses :** 3 premiers TC à l'issue de la finale A + série cadeau

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

**Forfait :** Se reporter aux tarifs régionaux.

Léo PINEAU / septembre 2023

# LIGUE REGIONALE DE NATATION DES PAYS DE LA LOIRE

## GRILLE DE QUALIFICATION POUR LES REGIONAUX DE DECEMBRE 2023

78					
Epreuves	Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Séniors
50L	32.30	31.70	31.10	30.80	30.50
100L	1.10.40	1.08.90	1.07.40	1.06.70	1.06.10
200L	2.31.60	2.28.30	2.25.00	2.23.95	2.22.90
400L	5.16.50	5.09.75	5.03.00	4.59.15	4.55.30
800L	10.44.60	10.30.65	10.23.70	10.09.65	10.01.60
1500L	20.52.90	20.22.55	20.02.10	19.45.85	19.19.60
50D	36.80	36.15	35.50	34.95	34.50
100D	1.19.50	1.18.35	1.17.20	1.16.15	1.15.10
200D	2.52.50	2.48.25	2.44.00	2.42.40	2.40.80
50B	41.10	40.10	39.10	38.60	38.10
100B	1.30.50	1.28.25	1.26.40	1.25.25	1.24.10
200B	3.12.70	3.08.30	3.04.30	3.02.25	3.00.20
50P	34.80	34.00	33.20	32.60	32.10
100P	1.17.80	1.15.60	1.13.40	1.12.50	1.11.70
200P	2.54.50	2.49.45	2.44.40	2.42.55	2.40.70
200 4N	2.53.70	2.50.00	2.46.30	2.43.60	2.41.90
400 4N	6.04.30	5.55.50	5.48.70	5.43.90	5.39.10

MESSIEURS					
Epreuves	Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Séniors
50L	29.20	28:60	28.00	27.65	27.30
100L	1.03.70	1.02.45	1.01.20	1.00.35	59.50
200L	2.17.90	2.14.50	2.11.10	2.10.10	2.09.10
400L	4.51.40	4.43.65	4.35.90	4.33.90	4.31.90
800L	10.01.60	9.44.25	9.36.90	9.23.00	9.19.10
1500L	18.48.10	18.27.95	18.15.80	17.58.10	17.48.40
50D	33.70	32.95	32.20	31.75	31.30
100D	1.12.70	1.10.80	1.09.10	1.08.35	1.07.60
200D	2.36.70	2.34.20	2.29.10	2.27.30	2.25.60
50B	36.80	35.80	34.80	34.55	34.00
100B	1.21.90	1.20.50	1.19.10	1.17.35	1.15.60
200B	3.00.40	2.57.90	2.54.50	2.51.40	2.47.50
50P	31.00	30.25	29.60	29.10	28.60
100P	1.09.60	1.07.70	1.05.80	1.04.30	1.03.70
200P	2.35.00	2.31.00	2.27.00	2.25.45	2.23.90
200 4N	2.35.30	2.31.80	2.28.30	2.27.40	2.25.50
400 4N	5.30.10	5.23.90	5.17.30	5.12.10	5.09.00