

## CHAMPIONNATS DE L'OUEST D'HIVER

<b>Date</b>	<b>Vendredi 15, Samedi 16 et Dimanche 17 décembre 2023</b>		
<b>Bassin</b>	50 m x 8 lignes	<i>extraNat</i>	<b>Engagements du 5 au 12 décembre 2023</b>
<b>Catégorie</b>	♀ 14 ans & plus (2009 et avant)	<i>Lieu</i>	<b>RENNES</b>
	♂ 15 ans & plus (2008 et avant)		
<b>Note</b>	Compétition qualificative aux CF juniors et championnats Open été juniors <b>Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire</b> Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle), 18 € (par relais)		

Vendredi 15 décembre	Samedi 16 décembre	Dimanche 17 décembre	
	<b>OP : 07h30 DE : 09h00</b>	<b>OP : 07h30 DE : 09h00</b>	
<p><i>OP = Ouverture des portes DE = Début des épreuves</i></p> <p><i>D = Dames M = Messieurs</i></p> <p><i>J1-J2 = Juniors 1 &amp; 2 J3-J4-S = Juniors 3 &amp; 4, Séniors</i></p>	<b>SÉRIES</b>	<b>SÉRIES</b>	
		200 NAGE LIBRE D & M	400 4 NAGES M & D
		100 BRASSE D & M	200 DOS M & D
		200 PAPILLON D & M	100 PAPILLON M & D
		200 4 NAGES D & M	400 NAGE LIBRE M & D
		100 DOS D & M	200 BRASSE M & D
	800 NL D & M (premières séries)	100 NAGE LIBRE M & D	
<b>OP : 13h30 DE : 15h00</b>	<b>OP : 14h30 DE : 16h00</b>	<b>OP : 14h00 DE : 15h30</b>	
<b>SÉRIES</b>	<b>S</b>	<b>FINALES A</b>	
50 NAGE LIBRE D & M	800 NL D & M (séries finales)	400 4 NAGES M & D (J1-J2) 400 4 NAGES M & D (J3-J4-S)	
50 BRASSE D & M	200 NL D & M (J1-J2) 200 NAGE LIBRE D & M (J3-J4-S)	200 DOS M & D (J1-J2) 200 DOS M & D (J3-J4-S)	
50 DOS D & M	100 BRASSE D & M (J1-J2) 100 BRASSE D & M (J3-J4-S)	100 PAPILLON M & D (J1-J2) 100 PAPILLON M & D (J3-J4-S)	
50 PAPILLON D & M	200 PAPILLON D & M (J1-J2) 200 PAPILLON D & M (J3-J4-S)	400 NL M & D (J1-J2) 400 NL M & D (J3-J4-S)	
1500 NAGE LIBRE D & M (*)	200 4 NAGES D & M (J1-J2) 200 4 NAGES D & M (J3-J4-S)	200 BRASSE M & D (J1-J2) 200 BRASSE M & D (J3-J4-S)	
<b>FINALES A</b>	<b>S</b>	<b>FINALES A</b>	
50 NL D & M (J1-J2) 50 NL D & M (J3-J4-S)	100 DOS D & M (J1-J2) 100 DOS D & M (J3-J4-S)	100 NL M & D (J1-J2) 100 NL M & D (J3-J4-S)	
50 BRASSE D & M (J1-J2) 50 BRASSE D & M (J3-J4-S)	4x100 4 NAGES Mixte		
50 DOS D & M (J1-J2) 50 DOS D & M (J3-J4-S)			
50 PAPILLON D & M (J1-J2) 50 PAPILLON D & M (J3-J4-S)			
<b>S</b>			
4x100 NAGE LIBRE Mixte			

◆ Modalités de participation :

- Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest
- Les qualifiés aux championnats de France Élite 25m et aux France Juniors peuvent participer, sous réserve de participer aux championnats de France sur les épreuves où ils sont qualifiés.
- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Juniors et Séniors (filles 14 ans et plus, garçons 15 ans et plus) sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification en bassin de 25 ou de 50 mètres durant la période du 1<sup>er</sup> janvier 2022 au 12 décembre 2023 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
- Une épreuve complémentaire est autorisée
- Pour les relais, application de la règle fédérale (2 qualifiés = 1 relais, 6 qualifiés = 2 relais).
- Les séries seront nagées toutes catégories confondues et classement au temps.

◆ Organisation des finales :

- Deux finales sur les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres :
  - Finales A « Espoirs » (Juniors 1 & 2 : Filles 14-15 ans, Garçons 15-16 ans)
  - Finales A « Relève » (Juniors 3, 4 et séniors : Filles 16 ans et plus, Garçons 17 ans et plus)
- Pour les 800 Nage Libre organisation en premières séries et série finales toutes catégories confondues
- Pour les 1500 Nage Libre séries toutes catégories

◆ Récompenses :

- Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers des finales A.
- Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre à l'issue des séries les 3 premiers de la catégorie « Espoirs » (Juniors 1, 2) et les 3 premiers de la catégorie « Relève » (Juniors 3, 4, Séniors).
- Les vainqueurs de chaque podium se verront attribué le titre de Champion de l'Ouest

## Performances à réaliser en bassin de 25 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2009)	Juniors 2 15 ans (2008)	Juniors 3 16 ans (2007)	Juniors 4 17 ans (2006)	Séniors 18 ans & + (2005 et -)		Juniors 1 15 ans (2008)	Juniors 2 16 ans (2007)	Juniors 3 17 ans (2006)	Juniors 4 18 ans (2005)	Séniors 19 ans & + (2004 et -)
00:30.33	00:29.84	00:29.21	00:28.30	00:28.01	50 NL	00:27.38	00:26.50	00:26.19	00:25.55	00:25.29
01:06.52	01:04.88	01:03.61	01:02.35	01:01.71	100 NL	00:59.82	00:57.72	00:57.37	00:55.78	00:55.20
02:24.36	02:21.17	02:17.95	02:15.85	02:14.47	200 NL	02:10.28	02:05.38	02:03.72	02:01.78	02:00.53
05:02.65	04:54.10	04:49.52	04:41.94	04:39.06	400 NL	04:36.70	04:26.37	04:21.52	04:17.64	04:14.98
10:19.27	10:06.09	09:51.85	09:39.93	09:34.00	800 NL	09:36.93	09:12.76	09:02.73	08:55.02	08:49.52
20:16.16	19:42.90	19:06.02	18:28.26	18:16.93	1500 NL	18:06.82	17:51.55	17:15.10	17:07.69	16:57.12
00:34.14	00:33.09	00:32.88	00:31.91	00:31.58	50 DOS	00:30.92	00:29.71	00:29.48	00:28.62	00:28.32
01:14.22	01:12.56	01:11.92	01:09.96	01:09.23	100 DOS	01:06.89	01:04.20	01:03.43	01:02.05	01:01.40
02:42.14	02:35.33	02:33.87	02:30.72	02:29.15	200 DOS	02:25.25	02:19.32	02:17.85	02:14.48	02:13.07
00:38.86	00:38.30	00:36.91	00:35.92	00:35.56	50 BRA	00:34.32	00:33.32	00:32.40	00:31.87	00:31.54
01:24.75	01:23.22	01:21.24	01:18.99	01:18.18	100 BRA	01:16.29	01:14.11	01:11.67	01:10.20	01:09.47
03:02.68	02:57.66	02:54.44	02:50.53	02:48.78	200 BRA	02:49.25	02:40.12	02:34.83	02:32.84	02:31.25
00:32.50	00:31.60	00:30.99	00:30.27	00:29.96	50 PAP	00:29.09	00:28.49	00:27.69	00:27.31	00:27.03
01:13.43	01:11.67	01:09.17	01:07.61	01:06.92	100 PAP	01:05.59	01:02.75	01:01.86	01:00.44	00:59.82
02:46.15	02:41.49	02:36.40	02:32.72	02:31.16	200 PAP	02:27.19	02:23.01	02:19.46	02:16.48	02:15.09
02:45.25	02:40.72	02:38.15	02:33.86	02:32.28	200 4N	02:26.67	02:23.86	02:19.90	02:18.21	02:16.79
05:48.00	05:36.34	05:30.82	05:23.38	05:20.07	400 4N	05:13.15	05:04.84	05:00.64	04:55.59	04:52.54

## Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2009)	Juniors 2 15 ans (2008)	Juniors 3 16 ans (2007)	Juniors 4 17 ans (2006)	Séniors 18 ans & + (2005 et -)		Juniors 1 15 ans (2008)	Juniors 2 16 ans (2007)	Juniors 3 17 ans (2006)	Juniors 4 18 ans (2005)	Séniors 19 ans & + (2004 et -)
00:31.03	00:30.54	00:29.91	00:29.00	00:28.71	50 NL	00:28.08	00:27.20	00:26.89	00:26.25	00:25.99
01:07.72	01:06.08	01:04.81	01:03.55	01:02.91	100 NL	01:01.32	00:59.22	00:58.87	00:57.28	00:56.70
02:27.26	02:24.07	02:20.85	02:18.75	02:17.37	200 NL	02:13.88	02:08.98	02:07.32	02:05.38	02:04.13
05:08.85	05:00.30	04:55.72	04:48.14	04:45.26	400 NL	04:44.40	04:34.07	04:29.22	04:25.34	04:22.68
10:32.17	10:18.99	10:04.75	09:52.83	09:46.90	800 NL	09:52.83	09:28.66	09:18.63	09:10.92	09:05.42
20:40.66	20:07.40	19:30.52	18:52.76	18:41.43	1500 NL	18:37.02	18:21.75	17:45.30	17:37.89	17:27.32
00:35.44	00:34.39	00:34.18	00:33.21	00:32.88	50 DOS	00:32.42	00:31.21	00:30.98	00:30.12	00:29.82
01:16.52	01:14.86	01:14.22	01:12.26	01:11.53	100 DOS	01:09.89	01:07.20	01:06.43	01:05.05	01:04.40
02:47.54	02:40.73	02:39.27	02:36.12	02:34.55	200 DOS	02:32.15	02:26.22	02:24.75	02:21.38	02:19.97
00:39.56	00:39.00	00:37.61	00:36.62	00:36.26	50 BRA	00:35.42	00:34.42	00:33.50	00:32.97	00:32.64
01:26.65	01:25.12	01:23.14	01:20.89	01:20.08	100 BRA	01:18.79	01:16.61	01:14.17	01:12.70	01:11.97
03:07.18	03:02.16	02:58.94	02:55.03	02:53.28	200 BRA	02:55.15	02:46.02	02:40.73	02:38.74	02:37.15
00:33.10	00:32.20	00:31.59	00:30.87	00:30.56	50 PAP	00:29.79	00:29.19	00:28.39	00:28.01	00:27.73
01:14.83	01:13.07	01:10.57	01:09.01	01:08.32	100 PAP	01:06.99	01:04.15	01:03.26	01:01.84	01:01.22
02:49.45	02:44.79	02:39.70	02:36.02	02:34.46	200 PAP	02:30.49	02:26.31	02:22.76	02:19.78	02:18.39
02:48.65	02:44.12	02:41.55	02:37.26	02:35.68	200 4N	02:30.77	02:27.96	02:24.00	02:22.31	02:20.89
05:55.50	05:43.84	05:38.32	05:30.88	05:27.57	400 4N	05:22.15	05:13.84	05:09.64	05:04.59	05:01.54