

CHAMPIONNATS DE L'OUEST DE PRINTEMPS

<i>Date</i>	Samedi 30 et Dimanche 31 mars 2024		
<i>Bassin</i>	50 m x 8 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements du 19 au 26 mars 2024
<i>Catégorie</i>	♀	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)	TOURS
	♂	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)	
<i>Note</i>	Compétition d'animation Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle), 18 € (par relais)		

Samedi 30 mars 2024		Dimanche 31 mars 2024	
OP : 07h30 DE : 09h00		OP : 07h30 DE : 09h00	
SÉRIES	200 NAGE LIBRE D & M	SÉRIES	400 4 NAGES M & D
	100 BRASSE D & M		100 NAGE LIBRE M & D
	50 DOS D & M		200 BRASSE M & D
	200 4 NAGES D & M		50 PAPILLON M & D
	800 NAGE LIBRE D		800 NAGE LIBRE M
OP : 14h30 DE : 16h00		OP : 14h00 DE : 15h30	
SÉRIES	1500 NAGE LIBRE M	SÉRIES	1500 NAGE LIBRE D
	50 BRASSE D & M		50 NAGE LIBRE M & D
	200 DOS D & M		200 PAPILLON M & D
	100 PAPILLON D & M		100 D M & D
	400 NAGE LIBRE D		400 NAGE LIBRE M
SÉRIES	4x100 4 NAGES Mixte		

◆ Modalités de participation :

- Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest
- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Juniors et Séniors (filles et garçons 14 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^{er} janvier 2023 au 19 mars 2024 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.

◆ Récompenses :

- Les trois premiers de chaque épreuve recevront une médaille.
- Les vainqueurs de chaque épreuve 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 (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)		Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)
00:30.63	00:30.14	00:29.50	00:28.58	00:28.29	50 NL	00:27.65	00:26.77	00:26.45	00:25.81	00:25.54
01:07.19	01:05.53	01:04.25	01:02.97	01:02.33	100 NL	01:00.42	00:58.30	00:57.94	00:56.34	00:55.75
02:25.80	02:22.58	02:19.33	02:17.21	02:15.81	200 NL	02:11.58	02:06.63	02:04.96	02:03.00	02:01.74
05:05.68	04:57.04	04:52.42	04:44.76	04:41.85	400 NL	04:39.47	04:29.03	04:24.14	04:20.22	04:17.53
10:25.46	10:12.15	09:57.77	09:45.73	09:39.74	800 NL	09:42.70	09:18.29	09:08.16	09:00.37	08:54.82
20:28.32	19:54.73	19:17.48	18:39.34	18:27.90	1500 NL	18:17.69	18:02.27	17:25.45	17:17.97	17:07.29
00:34.48	00:33.42	00:33.21	00:32.23	00:31.90	50 DOS	00:31.23	00:30.01	00:29.77	00:28.91	00:28.60
01:14.96	01:13.29	01:12.64	01:10.66	01:09.92	100 DOS	01:07.56	01:04.84	01:04.06	01:02.67	01:02.01
02:43.76	02:36.88	02:35.41	02:32.23	02:30.64	200 DOS	02:26.70	02:20.71	02:19.23	02:15.82	02:14.40
00:39.25	00:38.68	00:37.28	00:36.28	00:35.92	50 BRA	00:34.66	00:33.65	00:32.72	00:32.19	00:31.86
01:25.60	01:24.05	01:22.05	01:19.78	01:18.96	100 BRA	01:17.05	01:14.85	01:12.39	01:10.90	01:10.16
03:04.51	02:59.44	02:56.18	02:52.24	02:50.47	200 BRA	02:50.94	02:41.72	02:36.38	02:34.37	02:32.76
00:32.83	00:31.92	00:31.30	00:30.57	00:30.26	50 PAP	00:29.38	00:28.77	00:27.97	00:27.58	00:27.30
01:14.16	01:12.39	01:09.86	01:08.29	01:07.59	100 PAP	01:06.25	01:03.38	01:02.48	01:01.04	01:00.42
02:47.81	02:43.10	02:37.96	02:34.25	02:32.67	200 PAP	02:28.66	02:24.44	02:20.85	02:17.84	02:16.44
02:46.90	02:42.33	02:39.73	02:35.40	02:33.80	200 4N	02:28.14	02:25.30	02:21.30	02:19.59	02:18.16
05:51.48	05:39.70	05:34.13	05:26.61	05:23.27	400 4N	05:16.28	05:07.89	05:03.65	04:58.55	04:55.47

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)		Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)
00:31.33	00:30.84	00:30.20	00:29.28	00:28.99	50 NL	00:28.35	00:27.47	00:27.15	00:26.51	00:26.24
01:08.39	01:06.73	01:05.45	01:04.17	01:03.53	100 NL	01:01.92	00:59.80	00:59.44	00:57.84	00:57.25
02:28.70	02:25.48	02:22.23	02:20.11	02:18.71	200 NL	02:15.18	02:10.23	02:08.56	02:06.60	02:05.34
05:11.88	05:03.24	04:58.62	04:50.96	04:48.05	400 NL	04:47.17	04:36.73	04:31.84	04:27.92	04:25.23
10:38.36	10:25.05	10:10.67	09:58.63	09:52.64	800 NL	09:58.60	09:34.19	09:24.06	09:16.27	09:10.72
20:52.82	20:19.23	19:41.98	19:03.84	18:52.40	1500 NL	18:47.89	18:32.47	17:55.65	17:48.17	17:37.49
00:35.78	00:34.72	00:34.51	00:33.53	00:33.20	50 DOS	00:32.73	00:31.51	00:31.27	00:30.41	00:30.10
01:17.26	01:15.59	01:14.94	01:12.96	01:12.22	100 DOS	01:10.56	01:07.84	01:07.06	01:05.67	01:05.01
02:49.16	02:42.28	02:40.81	02:37.63	02:36.04	200 DOS	02:33.60	02:27.61	02:26.13	02:22.72	02:21.30
00:39.95	00:39.38	00:37.98	00:36.98	00:36.62	50 BRA	00:35.76	00:34.75	00:33.82	00:33.29	00:32.96
01:27.50	01:25.95	01:23.95	01:21.68	01:20.86	100 BRA	01:19.55	01:17.35	01:14.89	01:13.40	01:12.66
03:09.01	03:03.94	03:00.68	02:56.74	02:54.97	200 BRA	02:56.84	02:47.62	02:42.28	02:40.27	02:38.66
00:33.43	00:32.52	00:31.90	00:31.17	00:30.86	50 PAP	00:30.08	00:29.47	00:28.67	00:28.28	00:28.00
01:15.56	01:13.79	01:11.26	01:09.69	01:08.99	100 PAP	01:07.65	01:04.78	01:03.88	01:02.44	01:01.82
02:51.11	02:46.40	02:41.26	02:37.55	02:35.97	200 PAP	02:31.96	02:27.74	02:24.15	02:21.14	02:19.74
02:50.30	02:45.73	02:43.13	02:38.80	02:37.20	200 4N	02:32.24	02:29.40	02:25.40	02:23.69	02:22.26
05:58.98	05:47.20	05:41.63	05:34.11	05:30.77	400 4N	05:25.28	05:16.89	05:12.65	05:07.55	05:04.47