

## MEETING NATIONAL DU GRAND OUEST

|                  |                                                                                                                                                                                                     |                 |                                              |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|
| <b>Date</b>      | <b>Vendredi 20, Samedi 21 et Dimanche 22 décembre 2024</b>                                                                                                                                          |                 |                                              |
| <b>Bassin</b>    | 50 m x 8 lignes                                                                                                                                                                                     | <i>extraNat</i> | <b>Engagements du 10 au 17 décembre 2024</b> |
| <b>Catégorie</b> | ♀<br>14 ans & plus (2010 et avant)                                                                                                                                                                  | <i>Lieu</i>     | <b>TOURS</b>                                 |
|                  | ♂<br>14 ans & plus (2010 et avant)                                                                                                                                                                  |                 |                                              |
| <b>Note</b>      | Compétition qualificative aux CF Elite<br><b>Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire</b><br>Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle), 18 € (par relais) |                 |                                              |

| Vendredi 20 décembre                                                                                                                                                                           |                                                             | Samedi 21 décembre               |                                 | Dimanche 22 décembre                              |                                                               |                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                |                                                             | <b>OP : 07h30<br/>DE : 09h00</b> |                                 | <b>OP : 07h30<br/>DE : 09h00</b>                  |                                                               |                                                               |
| <p><i>OP = Ouverture des portes<br/>DE = Début des épreuves</i></p> <p><i>D = Dames<br/>M = Messieurs</i></p> <p><i>J1-J2 = Juniors 1 &amp; 2<br/>J3-J4-S = Juniors 3 &amp; 4, Séniors</i></p> |                                                             | <b>SÉRIES</b>                    | 200 NAGE LIBRE D & M            | <b>SÉRIES</b>                                     | 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<br/>DE : 15h00</b>                                                                                                                                                               |                                                             | <b>OP : 14h30<br/>DE : 16h00</b> |                                 | <b>OP : 14h00<br/>DE : 15h30</b>                  |                                                               |                                                               |
| <b>SÉRIES</b>                                                                                                                                                                                  | 50 NAGE LIBRE D & M                                         | <b>S</b>                         | 800 NL D & M (séries finales)   | <b>FINALES A</b>                                  | 400 4 NAGES M & D (J1-J2)<br>400 4 NAGES M & D (J3-J4-J5-S)   |                                                               |
|                                                                                                                                                                                                | 50 BRASSE D & M                                             |                                  | <b>FINALES A</b>                |                                                   | 200 NL D & M (J1-J2)<br>200 NAGE LIBRE D & M (J3-J4-J5-S)     | 200 DOS M & D (J1-J2)<br>200 DOS M & D (J3-J4-J5-S)           |
|                                                                                                                                                                                                | 50 DOS D & M                                                |                                  |                                 |                                                   | 100 BRASSE D & M (J1-J2)<br>100 BRASSE D & M (J3-J4-J5-S)     | 100 PAPILLON M & D (J1-J2)<br>100 PAPILLON M & D (J3-J4-J5-S) |
|                                                                                                                                                                                                | 50 PAPILLON D & M                                           |                                  |                                 |                                                   | 200 PAPILLON D & M (J1-J2)<br>200 PAPILLON D & M (J3-J4-J5-S) | 400 NL M & D (J1-J2)<br>400 NL M & D (J3-J4-J5-S)             |
|                                                                                                                                                                                                | 1500 NAGE LIBRE D & M (*)                                   |                                  |                                 |                                                   | 200 4 NAGES D & M (J1-J2)<br>200 4 NAGES D & M (J3-J4-J5-S)   | 200 BRASSE M & D (J1-J2)<br>200 BRASSE M & D (J3-J4-J5-S)     |
| <b>FINALES A</b>                                                                                                                                                                               | 50 NL D & M (J1-J2)<br>50 NL D & M (J3-J4-J5-S)             |                                  |                                 | 100 NL M & D (J1-J2)<br>100 NL M & D (J3-J4-J5-S) |                                                               |                                                               |
|                                                                                                                                                                                                | 50 BRASSE D & M (J1-J2)<br>50 BRASSE D & M (J3-J4-J5-S)     |                                  |                                 |                                                   |                                                               |                                                               |
|                                                                                                                                                                                                | 50 DOS D & M (J1-J2)<br>50 DOS D & M (J3-J4-J5-S)           |                                  |                                 |                                                   |                                                               |                                                               |
|                                                                                                                                                                                                | 50 PAPILLON D & M (J1-J2)<br>50 PAPILLON D & M (J3-J4-J5-S) |                                  |                                 |                                                   |                                                               |                                                               |

◆ Modalités de participation :

- Meeting national qualificatifs aux championnats de France Elite et par catégories
- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Juniors et Séniors (filles 14 ans et plus, 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<sup>er</sup> janvier 2023 au 17 décembre 2024 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
- Deux épreuves complémentaires sont autorisées.
- 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, 5 & Seniors).

## Performances à réaliser en bassin de 25 mètres

| DAMES                         |                               |                               |                               |                                                   |         | MESSIEURS                     |                               |                               |                               |                                                   |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|
| Catégorie « Espoirs »         |                               | Catégorie « Relève »          |                               |                                                   |         | Catégorie « Espoirs »         |                               | Catégorie « Relève »          |                               |                                                   |
| Juniors 1<br>14 ans<br>(2010) | Juniors 2<br>15 ans<br>(2009) | Juniors 3<br>16 ans<br>(2008) | Juniors 4<br>17 ans<br>(2007) | Juniors 5<br>Séniors<br>18 ans & +<br>(2006 et -) |         | Juniors 1<br>14 ans<br>(2010) | Juniors 2<br>15 ans<br>(2009) | Juniors 3<br>16 ans<br>(2008) | Juniors 4<br>17 ans<br>(2007) | Juniors 5<br>Séniors<br>18 ans & +<br>(2006 et -) |
| 00:30.63                      | 00:30.14                      | 00:29.50                      | 00:28.58                      | 00:28.29                                          | 50 NL   | 00:28.09                      | 00:27.38                      | 00:26.50                      | 00:26.19                      | 00:25.54                                          |
| 01:07.19                      | 01:05.53                      | 01:04.25                      | 01:02.97                      | 01:02.33                                          | 100 NL  | 01:02.92                      | 00:59.82                      | 00:57.72                      | 00:57.37                      | 00:55.75                                          |
| 02:25.80                      | 02:22.58                      | 02:19.33                      | 02:17.21                      | 02:15.81                                          | 200 NL  | 02:17.57                      | 02:10.28                      | 02:05.38                      | 02:03.72                      | 02:01.74                                          |
| 05:05.68                      | 04:57.04                      | 04:52.42                      | 04:44.76                      | 04:41.85                                          | 400 NL  | 04:52.11                      | 04:36.70                      | 04:26.37                      | 04:21.52                      | 04:17.53                                          |
| 10:25.46                      | 10:12.15                      | 09:57.77                      | 09:45.73                      | 09:39.74                                          | 800 NL  | 09:49.60                      | 09:36.93                      | 09:12.76                      | 09:02.73                      | 08:54.82                                          |
| 20:28.32                      | 19:54.73                      | 19:17.48                      | 18:39.34                      | 18:27.90                                          | 1500 NL | 18:29.90                      | 18:06.82                      | 17:51.55                      | 17:15.20                      | 17:07.29                                          |
| 00:34.48                      | 00:33.42                      | 00:33.21                      | 00:32.23                      | 00:31.90                                          | 50 DOS  | 00:32.24                      | 00:30.92                      | 00:29.71                      | 00:29.48                      | 00:28.60                                          |
| 01:14.96                      | 01:13.29                      | 01:12.64                      | 01:10.66                      | 01:09.92                                          | 100 DOS | 01:11.34                      | 01:06.89                      | 01:04.20                      | 01:03.43                      | 01:02.01                                          |
| 02:43.76                      | 02:36.88                      | 02:35.41                      | 02:32.23                      | 02:30.64                                          | 200 DOS | 02:30.91                      | 02:25.25                      | 02:19.32                      | 02:17.85                      | 02:14.40                                          |
| 00:39.25                      | 00:38.68                      | 00:37.28                      | 00:36.28                      | 00:35.92                                          | 50 BRA  | 00:36.57                      | 00:34.32                      | 00:33.32                      | 00:32.40                      | 00:31.86                                          |
| 01:25.60                      | 01:24.05                      | 01:22.05                      | 01:19.78                      | 01:18.96                                          | 100 BRA | 01:21.40                      | 01:16.29                      | 01:14.11                      | 01:11.67                      | 01:10.16                                          |
| 03:04.51                      | 02:59.44                      | 02:56.18                      | 02:52.24                      | 02:50.47                                          | 200 BRA | 02:54.60                      | 02:49.25                      | 02:40.12                      | 02:34.83                      | 02:32.76                                          |
| 00:32.83                      | 00:31.92                      | 00:31.30                      | 00:30.57                      | 00:30.26                                          | 50 PAP  | 00:31.46                      | 00:29.09                      | 00:28.49                      | 00:27.69                      | 00:27.30                                          |
| 01:14.16                      | 01:12.39                      | 01:09.86                      | 01:08.29                      | 01:07.59                                          | 100 PAP | 01:11.89                      | 01:05.59                      | 01:02.75                      | 01:01.86                      | 01:00.42                                          |
| 02:47.81                      | 02:43.10                      | 02:37.96                      | 02:34.25                      | 02:32.67                                          | 200 PAP | 02:35.92                      | 02:27.19                      | 02:23.01                      | 02:19.46                      | 02:16.44                                          |
| 02:46.90                      | 02:42.33                      | 02:39.73                      | 02:35.40                      | 02:33.80                                          | 200 4N  | 02:35.12                      | 02:26.67                      | 02:23.86                      | 02:19.90                      | 02:18.16                                          |
| 05:51.48                      | 05:39.70                      | 05:34.13                      | 05:26.61                      | 05:23.27                                          | 400 4N  | 05:25.90                      | 05:13.15                      | 05:04.84                      | 05:00.64                      | 04:55.47                                          |

## Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

| DAMES                         |                               |                               |                               |                                                   |                | MESSIEURS                     |                               |                               |                               |                                                   |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|
| Catégorie « Espoirs »         |                               | Catégorie « Relève »          |                               |                                                   |                | Catégorie « Espoirs »         |                               | Catégorie « Relève »          |                               |                                                   |
| Juniors 1<br>14 ans<br>(2010) | Juniors 2<br>15 ans<br>(2009) | Juniors 3<br>16 ans<br>(2008) | Juniors 4<br>17 ans<br>(2007) | Juniors 5<br>Séniors<br>18 ans & +<br>(2006 et -) |                | Juniors 1<br>14 ans<br>(2010) | Juniors 2<br>15 ans<br>(2009) | Juniors 3<br>16 ans<br>(2008) | Juniors 4<br>17 ans<br>(2007) | Juniors 5<br>Séniors<br>18 ans & +<br>(2006 et -) |
| 00:31.33                      | 00:30.84                      | 00:30.20                      | 00:29.28                      | 00:28.99                                          | <b>50 NL</b>   | 00:28.79                      | 00:28.08                      | 00:27.20                      | 00:26.89                      | 00:26.24                                          |
| 01:08.39                      | 01:06.73                      | 01:05.45                      | 01:04.17                      | 01:03.53                                          | <b>100 NL</b>  | 01:04.42                      | 01:01.32                      | 00:59.22                      | 00:58.87                      | 00:57.25                                          |
| 02:28.70                      | 02:25.48                      | 02:22.23                      | 02:20.11                      | 02:18.71                                          | <b>200 NL</b>  | 02:21.17                      | 02:13.88                      | 02:08.98                      | 02:07.32                      | 02:05.34                                          |
| 05:11.88                      | 05:03.24                      | 04:58.62                      | 04:50.96                      | 04:48.05                                          | <b>400 NL</b>  | 04:59.81                      | 04:40.40                      | 04:34.07                      | 04:29.22                      | 04:25.23                                          |
| 10:38.36                      | 10:25.05                      | 10:10.67                      | 09:58.63                      | 09:52.64                                          | <b>800 NL</b>  | 10:05.50                      | 09:52.83                      | 09:28.66                      | 09:18.63                      | 09:10.72                                          |
| 20:52.82                      | 20:19.23                      | 19:41.98                      | 19:03.84                      | 18:52.40                                          | <b>1500 NL</b> | 19:00.00                      | 18:37.02                      | 18:21.75                      | 17:45.30                      | 17:37.49                                          |
| 00:35.78                      | 00:34.72                      | 00:34.51                      | 00:33.53                      | 00:33.20                                          | <b>50 DOS</b>  | 00:33.73                      | 00:32.42                      | 00:31.21                      | 00:30.98                      | 00:30.10                                          |
| 01:17.26                      | 01:15.59                      | 01:14.94                      | 01:12.96                      | 01:12.22                                          | <b>100 DOS</b> | 01:14.34                      | 01:09.89                      | 01:07.20                      | 01:06.43                      | 01:05.01                                          |
| 02:49.16                      | 02:42.28                      | 02:40.81                      | 02:37.63                      | 02:36.04                                          | <b>200 DOS</b> | 02:37.81                      | 02:32.15                      | 02:26.22                      | 02:24.75                      | 02:21.30                                          |
| 00:39.95                      | 00:39.38                      | 00:37.98                      | 00:36.98                      | 00:36.62                                          | <b>50 BRA</b>  | 00:37.68                      | 00:35.42                      | 00:34.42                      | 00:33.50                      | 00:32.96                                          |
| 01:27.50                      | 01:25.95                      | 01:23.95                      | 01:21.68                      | 01:20.86                                          | <b>100 BRA</b> | 01:23.90                      | 01:18.79                      | 01:16.61                      | 01:14.17                      | 01:12.66                                          |
| 03:09.01                      | 03:03.94                      | 03:00.68                      | 02:56.74                      | 02:54.97                                          | <b>200 BRA</b> | 03:00.50                      | 02:55.15                      | 02:46.02                      | 02:40.73                      | 02:38.66                                          |
| 00:33.43                      | 00:32.52                      | 00:31.90                      | 00:31.17                      | 00:30.86                                          | <b>50 PAP</b>  | 00:32.16                      | 00:29.79                      | 00:29.19                      | 00:28.39                      | 00:28.00                                          |
| 01:15.56                      | 01:13.79                      | 01:11.26                      | 01:09.69                      | 01:08.99                                          | <b>100 PAP</b> | 01:13.29                      | 01:06.99                      | 01:04.15                      | 01:03.26                      | 01:01.82                                          |
| 02:51.11                      | 02:46.40                      | 02:41.26                      | 02:37.55                      | 02:35.97                                          | <b>200 PAP</b> | 02:38.69                      | 02:30.49                      | 02:26.31                      | 02:22.76                      | 02:19.74                                          |
| 02:50.30                      | 02:45.73                      | 02:43.13                      | 02:38.80                      | 02:37.20                                          | <b>200 4N</b>  | 02:39.22                      | 02:30.77                      | 02:27.96                      | 02:24.00                      | 02:22.26                                          |
| 05:58.98                      | 05:47.20                      | 05:41.63                      | 05:34.11                      | 05:30.77                                          | <b>400 4N</b>  | 05:34.90                      | 05:22.15                      | 05:13.84                      | 05:09.64                      | 05:04.47                                          |