






# LIGUE REGIONALE DE NATATION DES PAYS DE LA LOIRE

FINALE REGIONALE BENJAMINS – Bassin de 25 m			
	Compétition Qualificative au championnat de France benjamins	Lieu LAVAL Piscine SAINT NICOLAS	25 m X 6 couloirs
	<b>DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023</b>		
	Catégories d'âge : Filles : 12/13 ans (2011 à 2010) Garçons : 13/14 ans (2010 à 2009)	Compétition Individuelle	
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Mardi 14/11/23 à 0h00 au Mardi 21/11/23 à 23h59</b>		Tarif :6,50 €
	Attention : Si le club n'a pas engagé ses nageurs et payé les engagements 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 Régionale saison N-1 et N-2 ou entre **le 1/09/2022 & le 12/11/2023** lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale.
- **6 épreuves MAXIMUM** par nageur sur la journée – 2 épreuves complémentaires par nageurs sont autorisées.

## Épreuves :

- **18 Épreuves individuelles :** 50 NL, 100 NL, 200 NL, 50 D, 100 D, 200 D, 50 BR, 100 BR, 200 BR, 50 P, 100 P, 200 4N.
- **2 épreuves de relais TC :** 4x50 4N mixte (2 garçons / 2 filles) et 4x50 NL mixte (2 garçons / 2 filles)
- **Classement :** classement au temps (benjamins 1 et benjamins 2)

## PROGRAMME :

DIMANCHE 26/11 MATIN 2 <sup>ème</sup> REUNION	DIMANCHE 26/11 APRES MIDI 3 <sup>ème</sup> REUNION
Ouverture <b>8H15</b> – Evacuation <b>9h25</b> Début des épreuves <b>9H30</b>	Ouverture <b>13H30</b> – Evacuation <b>14h40</b> Début des épreuves <b>14H45</b>
100 dos D/M	200 4N D/M
50 brasse D/M	100 NL D/M
200 NL D/M	50 papillon D/M
<b>Pause 10 minutes</b>	<b>Pause 10 minutes</b>
100 papillon D/M	200 dos D/M
200 brasse D/M	100 brasse D/M
50 dos D/M	50 NL D/M
<b>Pause 10 minutes</b>	<b>Pause 10 minutes</b>
4x50 4N mixte	4x50 NL mixte

→ La Ligue Régionale se réserve le droit de placer, une ou des entracte(s) après l'établissement du programme. Cela sera spécifié sur le programme.

## Récompenses :

- Une médaille aux 3 premiers « benjamins 1 » et « benjamins 2 » à l'issue des séries pour chaque épreuve du programme
- Récompenses (médailles) aux 3 premières équipes TC

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

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

Léa PINEAU

# LIGUE REGIONALE DE NATATION DES PAYS DE LA LOIRE

## GRILLE BENJAMINS - REGIONAUX LAVAL 26 NOVEMBRE 2023

DAMES			MESSIEURS		
Epreuves	Benjamin 1	Benjamin 2	Epreuves	Benjamin 1	Benjamin 2
50L	36.00	34.00	50L	32.50	30.50
100L	1.20.71	1.14.98	100L	1.11.50	1.06.60
200L	2.57.07	2.42.00	200L	2.36.00	2.28.24
50D	42.09	39.80	50D	38.13	36.20
100D	1.31.71	1.26.20	100D	1.21.50	1.17.00
200D	3.18.00	3.08.21	200D	3.03.00	2.47.00
50B	46.21	44.00	50B	43.25	40.83
100B	1.41.52	1.36.10	100B	1.35.50	1.29.56
200B	3.32.00	3.23.00	200B	3.21.00	3.14.00
50P	42.79	38.25	50P	37.50	34.62
100P	1.39.00	1.31.50	100P	1.27.60	1.18.80
200 4N	3.16.00	3.05.00	200 4N	2.58.50	2.49.00