

LIGUE REGIONALE DE NATATION DES PAYS DE LA LOIRE

CHAMPIONNAT REGIONAL ETE – bassin de 50 m			
	Compétition Qualificative pour les différents championnats de France et aux Championnats de l'IRNO de la saison 2024	LAVAL Piscine « SAINT NICOLAS »	50 m x 8 couloirs
	Samedi 29 et Dimanche 30 JUIN 2024		
	Catégories : Juniors et plus	Compétition individuelle	
	Proposition sur www.extranat.fr Mardi 18/06/24 (0h00) au Mardi 25/06/24 (23h59)	Tarif : 8,50 € /épreuve individuelle 12 €/ relais	
	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 de qualification Régionale lors de la saison N-1 et N-2 ou entre le 1/09/2022 & le 16/06/2024 lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale.

Compétition non ouverte aux nageurs de la Catégorie « Benjamins ».

6 épreuves MAXIMUM par nageur sur les 2 jours de compétition. Une épreuve complémentaire autorisée par nageur dans la limite de 5 plus 1.

Condition d'accès : réaliser le temps de qualification de la grille Régionale.

Épreuves :

- **17 Épreuves individuelles :** 50 NL, 100 NL, 200 NL, 400 NL, 800 NL, 1500 NL, 50 D, 100 D, 200 D, 50 BR, 100 BR, 200 BR, 50 P, 100 P, 200P, 200 4N, 400 4N.
- **Il n'est pas possible de prendre le 400NL, 400 4N, 800 NL et 1500 NL en nage complémentaire (sauf si les séries sont incomplètes après la fermeture des engagements)**
- **2 épreuves de relais :** 4x50 NL mixte / 4x50 4N mixte
- **Finales :** A et B toutes catégories peu importe le nombre d'engagés sur l'épreuve et C réservée aux « juniors 1,2 et 3 » si la finale est complète
- **Pour les 400 NL, 400 4N, 800m et 1500m :** classement au temps

PROGRAMME :

Samedi 11/03 matin 1 ^{ère} réunion SÉRIES	Samedi 11/03 A.M. 2 ^{ème} réunion FINALES	Dimanche 12/03 matin 3 ^{ème} réunion SÉRIES	Dimanche 12/03 A.M. 4 ^{ème} réunion FINALES
Ouverture 8H – Evacuation 9H10 – Début 9H15	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 – Début 15h15	Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 – Début 8h45	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 – Début 15h15
100 P D/M	800 NL (série finale)	400 NL D/M (série première)	1500 NL (série finale)
200 4N D/M	100 P (C,B,A)	200 D D/M	200 D (C,B,A)
50 NL D/M	200 4N (C,B,A)	50 P D/M	50 P (C,B,A)
50 B D/M	50 NL (C,B,A)	50 D D/M	50 D (C,B,A)
Pause 10 minutes	50 B (C,B,A)	Pause 10 minutes	100 NL (C,B,A)
200 NL D/M	200 NL (C,B,A)	100 NL D/M	200 P (C,B,A)
400 4N D/M (série première)	100 D (C,B,A)	200 P D/M	100 B (C,B,A)
100 D D/M	200 B (C,B,A)	100 B D/M	400 NL (série finale)
200 B D/M	400 4N (série finale)	1500 NL D/M (série première)	4x50 4N mixte (2G / 2F)
800 NL D/M (série première)	4x50 NL Mixte (2G / 2F)		

→ 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.

Récompense : Podiums aux 3 premiers TC à l'issue des finales + Séries cadeaux.

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 TEMPS DES REGIONAUX ETE 50M – tout bassin -

DAMES					
Epreuves	Juniors 1 (2010)	Juniors 2 (2009)	Juniors 3 (2008)	Juniors 4 (2007)	Juniors 5 et Séniors (2006 et +)
50L	33.00	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	37.80	36.15	35.50	34.95	34.50
100D	1.20.50	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	1.27.40	1.26.50	1.24.80
200B	3.12.70	3.08.30	3.06.30	3.04.80	3.02.20
50P	34.80	34.00	33.20	32.60	32.10
100P	1.18.80	1.16.60	1.14.40	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 (2010)	Juniors 2 (2009)	Juniors 3 (2008)	Juniors 4 (2007)	Juniors 5 (2006)	Séniors (2005 et +)
50L	30.80	29.20	28:60	28.00	27.65	27.30
100L	1.07.60	1.04.70	1.02.45	1.01.20	1.00.35	59.50
200L	2.25.00	2.18.90	2.14.50	2.11.10	2.10.10	2.09.10
400L	5.05.00	4.55.40	4.43.65	4.35.90	4.33.90	4.31.90
800L	10.50.00	10.01.60	9.44.25	9.36.90	9.23.00	9.19.10
1500L	20.45.00	18.48.10	18.27.95	18.15.80	17.58.10	17.48.40
50D	36.00	34.50	33.40	32.20	31.75	31.30
100D	1.19.00	1.14.50	1.12.50	1.10.80	1.08.35	1.07.60
200D	2.45.00	2.41.00	2.34.20	2.29.10	2.27.30	2.25.60
50B	39.00	37.80	36.20	35.20	34.55	34.00
100B	1.28.00	1.24.20	1.21.50	1.18.70	1.17.35	1.15.60
200B	3.08.00	3.02.50	2.57.90	2.54.50	2.51.40	2.47.50
50P	34.50	32.20	30.80	29.60	29.10	28.60
100P	1.16.00	1.12.70	1.08.00	1.06.50	1.04.30	1.03.70
200P	2.50.00	2.42.00	2.37.00	2.31.00	2.26.50	2.23.90
200 4N	2.45.00	2.38.00	2.33.00	2.29.50	2.27.40	2.25.50
400 4N	5.50.00	5.35.00	5.23.90	5.17.30	5.12.10	5.09.00