

**Samedi 2
et Dimanche 3 Décembre 2023**

**CHAMPIONNATS DE NORMANDIE
HIVER
JUNIORS-SENIORS**

CAEN
Bassin : 25 x 8 couloirs
Compétition qualificative
Chronométrage automatique

PREAMBULE

Afin de s'approcher au mieux de la réalité des performances régionales, La Ligue de Normandie a fait le choix de présenter une grille de qualification régionale et honneur basée sur l'indice de performance régional par catégorie.

Ce sont les grands rendez-vous d'hiver, ouverts au grand nombre.

CATEGORIES

☛ **JUNIORS 1-2** (2008-2009 filles)
et (2007-2008 garçons)

☛ **JUNIORS 3-4** (2006-2007 filles)
et (2005-2006 garçons)

☛ **SENIORS** (2005 et avant filles)
et (2004 et avant garçons)

MODALITES D'ACCES

☛ Avoir réalisé les temps de la grille de qualification jointe (sans conversion) lors de la saison en cours 2023 (à compter du 1^{er} janvier).

☛ Les performances doivent avoir été réalisées en bassins de 50 m ou de 25m, sans conversion.

☛ Les nageurs et nageuses ayant réalisé au moins 2 performances de la grille régionale peuvent s'inscrire à autant de courses complémentaires qu'ils le souhaitent, exception faite des 400, 800 et 1500 NL ainsi que du 400 4 Nages

☛ Les nageurs et nageuses ayant réalisé au moins 2 performances de la grille régionales ne pourront pas participer aux championnats de Normandie Honneur, même s'ils n'ont pas nagé aux championnats de Normandie Hiver

REGLEMENT

En cas d'afflux d'engagements sur les épreuves de 800 Nage libre et 1500 Nage libre, l'organisateur se réserve le droit de limiter le nombre de séries.

ENGAGEMENTS

☛ Sur **EXTRANAT** jusqu'au **Mardi 28 novembre 2023**

☛ **6.50 €** par épreuve

☛ Règlement à envoyer à la Ligue de Normandie Natation (péricentre 4 - 147 rue de la Délivrande 14000 CAEN)

EPREUVES

DAMES et MESSIEURS

Nage libre : 50 - 100 - 200 - 400 - 800 - 1500

Brasse : 50 - 100 - 200

Dos : 50 - 100 - 200

Papillon : 50 - 100 - 200

4 Nages : 200 - 400

CLASSEMENT

Classement au temps

RECOMPENSES

3 premiers par catégories et par épreuve

- ♣ **Juniors 1-2** (2008-2009 filles) et (2007-2008 garçons)
- ♣ **Juniors 3-4** (2006-2007 filles) et (2005-2006 garçons)
- ♣ **Séniors** (2005 et avant filles) et (2004 et avant garçons)

PROGRAMME

SAMEDI 2 DECEMBRE 2023

Ouverture des portes	7 h 45	Ouverture des portes	14 h 00
Début des épreuves	9 h 00	Début des épreuves	15 h 15
Première réunion		Seconde réunion	
200 Papillon Dames		1500 Nage libre Dames	
100 Papillon Messieurs		200 Dos Messieurs	
200 4 Nages Dames		100 Dos Dames	
50 Dos Messieurs		400 Nage libre Messieurs	
50 Brasse Dames		400 4 Nages Dames	
100 Nage libre Messieurs		50 Papillon Messieurs	
200 Nage libre Dames		50 Nage libre Dames	
800 Nage libre Messieurs		100 Brasse Messieurs	
		200 Brasse Dames	

DIMANCHE 3 DECEMBRE 2023

Ouverture des portes	8 h 00	Ouverture des portes	14 h 00
Début des épreuves	9 h 15	Début des épreuves	15 h 15
Troisième réunion		Quatrième réunion	
200 Papillon Messieurs		1500 Nage libre Messieurs	
100 Papillon Dames		200 Dos Dames	
200 4 Nages Messieurs		100 Dos Messieurs	
800 Nage libre Dames		400 Nage libre Dames	
50 Dos Dames		400 4 Nages Messieurs	
50 Brasse Messieurs		50 Papillon Dames	
100 Nage libre Dames		50 Nage libre Messieurs	
200 Nage libre Messieurs		100 Brasse Dames	
		200 Brasse Messieurs	

CHAMPIONNATS DE NORMANDIE HIVER										
GRILLE DES TEMPS DE QUALIFICATIONS - TOUS BASSINS (sans conversion)										
DAMES					MESSIEURS					
Séniors	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1		Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Séniors
30''33	30''76	31''09	32''01	32''55	50 NL	28''98	28''18	28''05	27''85	26''73
1'06''23	1'07''63	1'08''19	1'10''38	1'11''87	100 NL	1'02''46	1'00''21	58''95	58''10	56''54
2'23''43	2'25''93	2'27''21	2'27''41	2'33''18	200 NL	2'18''68	2'11''27	2'08''84	2'07''38	2'05''79
4'57''37	5'04''13	5'07''32	5'13''37	5'23''11	400 NL	4'47''95	4'34''41	4'27''69	4'19''84	4'17''83
10'01''12	10'10''48	10'17''89	10'30''30	10'38''08	800 NL	10'15''92	9'49''20	09'36''45	09'26''45	09'15''41
19'44''47	20'10''50	20'32''71	20'40''88	21'08''33	1500 NL	18'36''47	18'21''33	18''18'49	18''10'51	17''50'32
33''51	35''29	35''81	36''97	38''34	50 DOS	33''43	32''97	32''18	31''76	30''54
1'14''27	1'16''29	1'17''22	1'18''41	1'20''96	100 DOS	1'12''31	1'11''50	1'11''14	1'10''62	1'05''61
2'45''92	2'51''21	2'52''13	2'54''01	2'55''84	200 DOS	2'41''96	02'38''45	2'37''78	2'35''88	2'29''25
38''46	40''86	41''36	41''53	43''18	50 BRASSE	37''14	35''89	35''67	35''36	33''90
1'23''22	1'26''55	1'27''64	1'28''57	1'33''42	100 BRASSE	01'21''85	1'20''55	1'19''69	1'17''67	1'14''48
3'00''45	3'09''61	3'11''27	3'13''42	3'18''33	200 BRASSE	2'56''93	2'55''16	2'53''80	2'50''97	2'46''17
31''99	33''38	34''54	35''10	35''85	50 PAPILLON	32''23	30''96	30''48	29''89	28''85
1'14''92	1'20''03	1'23''14	1'21''62	1'22''98	100 PAPILLON	1'13''73	1'10''18	1'08''58	1'06''77	1'04''67
2'53''42	3'01''48	3'08''30	3'11''45	3'19''00	200 PAPILLON	2'59''56	2'45''70	2'36''34	2'28''60	2'27''53
2'46''00	2'49''04	2'53''30	2'55''36	03'02''64	200 4 NAGES	2'38''78	2'36''04	2'32''70	2'27''26	2'22''63
6'02''09	6'09''09	6'16''77	6'20''83	6'30''78	400 4 NAGES	5'36''94	5'29''11	5'17''33	5'11''28	5'07''90