

## 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 :<br>14 ans & plus (2010 et avant)  | <i>Lieu</i>     | <b>TOURS</b>                      |
|                  | ♂ | Juniors et Séniors :<br>14 ans & plus (2010 et avant)  |                 |                                   |
| <i>Note</i>      |   | Compétition d'animation<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) |                 |                                   |

| Samedi 30 mars 2024      |                      | Dimanche 31 mars 2024    |                      |
|--------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|
| OP : 07h30<br>DE : 09h00 |                      | OP : 07h30<br>DE : 09h00 |                      |
| <b>SÉRIES</b>            | 200 NAGE LIBRE D & M | <b>SÉRIES</b>            | 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<br>DE : 16h00 |                      | OP : 14h00<br>DE : 15h30 |                      |
| <b>SERIES</b>            | 1500 NAGE LIBRE M    | <b>SERIES</b>            | 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     |
|                          |                      |                          |                      |
| <b>SERIES</b>            | 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<sup>er</sup> janvier 2023 au 19 mars 2024 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
- Deux épreuves complémentaires sont autorisées.
- 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

| <b>DAMES</b>                  |                               |                               |                               |   |         | <b>MESSIEURS</b>              |                               |                               |                               |   |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|---------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|
| Catégorie<br>« Espoirs »      |                               | Catégorie<br>« Relève »       |                               |   |         | Catégorie<br>« Espoirs »      |                               | Catégorie<br>« 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   | 00:27.65                      | 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  |