

Samedi 19 et Dimanche 20 Octobre 2024

ROUEN - GUY BOISSIERE

25 Mètres - 8 Couloirs

Engagements pour le Lundi 14 Octobre - 23h59 -  
extraNat.fr

## PREAMBULE

*Rendez-vous traditionnel hivernal, cette compétition propose le programme FINA complet en vue de se qualifier pour les épreuves régionales.*

## Catégories

- Benjamin(e)s : 12 et 13 ans
- Juniors 1-2 : 14 et 15 ans
- Juniors 3-4 : 16 et 17 ans
- Juniors 5 Seniors : 18 ans et plus

## Epreuves

- 50, 100, 200, 400, 800, 1500 NL
- 50, 100, 200 Brasse
- 50, 100, 200 Papillon
- 50, 100, 200 Dos
- 200, 400 4 Nages

## Règlement particulier

*En fonction du nombre d'engagés, les organisateurs se réservent le droit de doubler les séries de 400, 800 et 1500 m Nage Libre ou d'en limiter le nombre.*

## Modalités d'accès

*réalisation d'au moins une performance de la grille départementale (saison n-1 et saison en cours)*

## Classements et Récompenses

- Classements au temps
- 1 médaille aux trois premiers de chaque épreuve, par catégories d'âge

## Droits d'engagements

- 3,90€ par épreuve individuelle
- Frais de dossier : 50 € en sus des droits d'engagements. Les frais de dossiers seront remboursés à chaque club ayant fourni le nombre d'officiel requis.
- Paiement par chèque, virement bancaire ou carte bleue depuis extraNat

## Samedi 19 Octobre Matin

O.P. 07h30 - D.E. 08h30

- 1500 m NL Dames
- 200 m Dos Messieurs
- 100 m Dos Dames
- 400 m Nage Libre Messieurs
- 400 m 4 Nages Dames
- 50 m Papillon Messieurs
- 50 m Nage Libre Dames
- 100 m Brasse Messieurs
- 200 m Brasse Dames

## Samedi 19 Octobre

### Après-midi

O.P. 14h00 - D.E. 15h00

- 1500 m NL Messieurs
- 200 m Dos Dames
- 100 m Dos Messieurs
- 400 m Nage Libre Dames
- 400 m 4 Nages Messieurs
- 50 m Papillon Dames
- 50 m Nage Libre Messieurs
- 100 m Brasse Dames
- 200 m Brasse Messieurs

## Dimanche 20 octobre Matin

O.P. 08h30 - D.E. 09h30

- 200 m Papillon Dames
- 100 m Papillon Messieurs
- 200 m 4 Nages Dames
- 800 m NL Messieurs
- 50 m Brasse Dames
- 50 m Dos Messieurs
- 200 m Nage Libre Dames
- 100 m Nage Libre Messieurs

## Dimanche 20 octobre Après-midi

O.P. 13h30 - D.E. 14h30

- 200 m Papillon Messieurs
- 100 m Papillon Dames
- 200 4 Nages Messieurs
- 800 m Nage Libre Dames
- 50 m Brasse Messieurs
- 50 m Dos Dames
- 200 m Nage Libre Messieurs
- 100 m Nage Libre Dames

## Officiels

*Chaque club participant doit déléguer un ou plusieurs officiels selon le barème suivant :*

*1 officiel jusqu'à 8 nageurs*

*2 officiels de 9 à 16 nageurs*

*3 officiels pour 17 nageurs et plus.*

**Seuls les clubs respectant ce barème verront leurs frais de dossier remboursés.**

*Nous invitons les officiels à s'inscrire directement depuis leur espace personnel sur extraNat*

# GRILLES D'ACCES AUX CHAMPIONNATS

EPREUVES DAMES	BENJAMINS	JUNIORS 1-2	JUNIORS 3-4	JUNIORS 5 - SENIORS
50 m NAGE LIBRE DAMES	00:38,00	00:37,00	00:36,00	00:35,00
100 m NAGE LIBRE DAMES	01:25,00	01:22,50	01:20,00	01:17,50
200 m NAGE LIBRE DAMES	03:00,00	02:55,00	02:50,00	02:45,00
400 m NAGE LIBRE DAMES	06:15,00	06:05,00	05:55,00	05:45,00
800 m NAGE LIBRE DAMES	13:00,00	12:45,00	12:30,00	12:15,00
1500 m NAGE LIBRE DAMES	23:00,00	22:45,00	22:30,00	22:15,00
50 m DOS DAMES	00:43,00	00:42,00	00:41,00	00:40,00
100 m DOS DAMES	01:37,00	01:34,50	01:32,00	01:29,50
200 m DOS DAMES	03:20,00	03:15,00	03:10,00	03:05,00
50 m BRASSE DAMES	00:47,00	00:46,00	00:45,00	00:44,00
100 m BRASSE DAMES	01:45,00	01:42,50	01:40,00	01:37,50
200 m BRASSE DAMES	03:40,00	03:35,00	03:30,00	03:25,00
50 m PAPILLON DAMES	00:45,00	00:44,00	00:43,00	00:42,00
100 m PAPILLON DAMES	01:40,00	01:37,50	01:35,00	01:32,50
200 m PAPILLON DAMES	04:00,00	03:55,00	03:50,00	03:45,00
200 m 4 NAGES DAMES	03:20,00	03:15,00	03:10,00	03:05,00
400 m 4 NAGES DAMES	07:00,00	06:50,00	06:45,00	06:40,00
EPREUVES MESSIEURS	BENJAMINS	JUNIORS 1-2	JUNIORS 3-4	JUNIORS 5 - SENIORS
50 m NAGE LIBRE MESSIEURS	00:35,00	00:34,00	00:33,00	00:32,00
100 m NAGE LIBRE MESSIEURS	01:20,00	01:17,50	01:15,00	01:12,50
200 m NAGE LIBRE MESSIEURS	02:45,00	02:40,00	02:35,00	02:30,00
400 m NAGE LIBRE MESSIEURS	05:45,00	05:35,00	05:25,00	05:15,00
800 m NAGE LIBRE MESSIEURS	12:45,00	12:30,00	12:15,00	12:00,00
1500 m NAGE LIBRE MESSIEURS	22:45,00	22:30,00	22:15,00	22:00,00
50 m DOS MESSIEURS	00:40,00	00:39,00	00:38,00	00:37,00
100 m DOS MESSIEURS	01:30,00	01:27,50	01:25,00	01:22,50
200 m DOS MESSIEURS	03:10,00	03:05,00	03:00,00	02:55,00
50 m BRASSE MESSIEURS	00:43,00	00:42,00	00:41,00	00:40,00
100 m BRASSE MESSIEURS	01:37,00	01:34,50	01:32,00	01:29,50
200 m BRASSE MESSIEURS	03:30,00	03:25,00	03:20,00	03:15,00
50 m PAPILLON MESSIEURS	00:41,00	00:40,00	00:39,00	00:38,00
100 m PAPILLON MESSIEURS	01:35,00	01:32,50	01:30,00	01:27,50
200 m PAPILLON MESSIEURS	03:45,00	03:40,00	03:35,00	03:30,00
200 m 4 NAGES MESSIEURS	03:10,00	03:05,00	03:00,00	02:55,00
400 m 4 NAGES MESSIEURS	06:35,00	06:25,00	06:15,00	06:05,00

COMITE DE SEINE MARITIME  
 6 chemin des hauts sapins – 76190  
 AUTRETOT  
 Site web :  
<http://seinemaritime.ffnatation.fr>  
 Facebook : F. F. Natation Comité De  
 Seine Maritime  
 Courriel : [ffn\\_76@outlook.com](mailto:ffn_76@outlook.com)

