



## CHAMPIONNATS DE L'OUEST DE PENTECOTE

<i>Date</i>	<b>Samedi 18, dimanche 19 et lundi 20 mai 2024</b>		
<i>Bassin</i>	50 m x 8 lignes extérieur	<i>extraNat</i>	<b>Engagements du 7 au 14 mai 2024</b>
<i>Catégorie</i>		Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)	<b>ORLEANS la Source</b>
		Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)	
<i>Note</i>	Compétition d'animation <b>Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire</b> Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle), 18 € (par relais)		

Samedi 18 mai 2024		Dimanche 19 mai 2024		Lundi 20 mai 2024	
OP : 08h00 DE : 09h30		OP : 07h30 DE : 09h00		OP : 07h30 DE : 09h00	
<b>SÉRIES</b>			200 NAGE LIBRE D & M		100 BRASSE D & M
			100 DOS D & M		200 DOS D & M
			200 4 NAGES D & M		400 4 NAGES D & M
			100 PAPILLON D & M		200 PAPILLON D & M
			50 NAGE LIBRE D & M		100 NAGE LIBRE D & M
			200 BRASSE D & M		400 NAGE LIBRE M
			400 NAGE LIBRE D		800 NAGE LIBRE D (premières séries)
			800 Nage Libre M (premières séries)		
OP : 13h30 DE : 15h00		OP : 14h30 DE : 16h00		OP : 14h00 DE : 15h30	
<b>SERIES</b>	50 BRASSE D & M	S.	800 NAGE LIBRE M (série finale)	<b>FINALES A</b>	800 NAGE LIBRE D (série finale)
	50 DOS D & M	<b>FINALES A</b>	400 NAGE LIBRE D		400 NAGE LIBRE M
	50 PAPILLON D & M		200 BRASSE M & D		100 BRASSE D & M
	1500 NL D & M		50 NAGE LIBRE M & D		200 DOS D & M
<b>FINALES A</b>	50 BRASSE D & M		100 PAPILLON M & D		400 4 NAGES D & M
	50 DOS D & M		200 4 NAGES M & D		200 PAPILLON D & M
	50 PAPILLON D & M		100 DOS M & D		100 NAGE LIBRE D & M
			200 NAGE LIBRE M & D		
S.	4x100 NAGE LIBRE Dames / Messieurs		S.	4x100 4 NAGES Dames / Messieurs	

◆ Modalités de participation :

- Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest
- Cette compétition est ouverte à tous les Juniors et Séniors (filles et garçons 14 ans et plus), à l'exception des qualifiés aux championnats N2, 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 12 mai 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.

◆ Organisation des finales :

- Deux finales sur les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres :
  - Finales A Juniors 1 & 2 (Filles et Garçons 14-15 ans)
  - Finales A & B Juniors 3, 4, 5 et séniors (Filles et Garçons 16 ans et plus)
- Pour les 800 et 1500 Nage Libre organisation en premières séries et série finales toutes catégories confondues

◆ Récompenses :

- Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers des finales A.
- Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre à l'issue des séries les 3 premiers de la catégorie « Espoirs » (Juniors 1, 2), de la catégorie « Relève » (Juniors 3, 4, 5 & Séniors).

## Performances à réaliser en bassin de 25 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)		Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)
00:30.63	00:30.14	00:29.50	00:28.58	00:28.29	50 NL	00:28.09	00:27.38	00:26.50	00:26.19	00:25.54
01:07.19	01:05.53	01:04.25	01:02.97	01:02.33	100 NL	01:02.92	00:59.82	00:57.72	00:57.37	00:55.75
02:25.80	02:22.58	02:19.33	02:17.21	02:15.81	200 NL	02:17.57	02:10.28	02:05.38	02:03.72	02:01.74
05:05.68	04:57.04	04:52.42	04:44.76	04:41.85	400 NL	04:52.11	04:36.70	04:26.37	04:21.52	04:17.53
10:25.46	10:12.15	09:57.77	09:45.73	09:39.74	800 NL	09:49.60	09:36.93	09:12.76	09:02.73	08:54.82
20:28.32	19:54.73	19:17.48	18:39.34	18:27.90	1500 NL	18:29.90	18:06.82	17:51.55	17:15.20	17:07.29
00:34.48	00:33.42	00:33.21	00:32.23	00:31.90	50 DOS	00:32.24	00:30.92	00:29.71	00:29.48	00:28.60
01:14.96	01:13.29	01:12.64	01:10.66	01:09.92	100 DOS	01:11.34	01:06.89	01:04.20	01:03.43	01:02.01
02:43.76	02:36.88	02:35.41	02:32.23	02:30.64	200 DOS	02:30.91	02:25.25	02:19.32	02:17.85	02:14.40
00:39.25	00:38.68	00:37.28	00:36.28	00:35.92	50 BRA	00:36.57	00:34.32	00:33.32	00:32.40	00:31.86
01:25.60	01:24.05	01:22.05	01:19.78	01:18.96	100 BRA	01:21.40	01:16.29	01:14.11	01:11.67	01:10.16
03:04.51	02:59.44	02:56.18	02:52.24	02:50.47	200 BRA	02:54.60	02:49.25	02:40.12	02:34.83	02:32.76
00:32.83	00:31.92	00:31.30	00:30.57	00:30.26	50 PAP	00:31.46	00:29.09	00:28.49	00:27.69	00:27.30
01:14.16	01:12.39	01:09.86	01:08.29	01:07.59	100 PAP	01:11.89	01:05.59	01:02.75	01:01.86	01:00.42
02:47.81	02:43.10	02:37.96	02:34.25	02:32.67	200 PAP	02:35.92	02:27.19	02:23.01	02:19.46	02:16.44
02:46.90	02:42.33	02:39.73	02:35.40	02:33.80	200 4N	02:35.12	02:26.67	02:23.86	02:19.90	02:18.16
05:51.48	05:39.70	05:34.13	05:26.61	05:23.27	400 4N	05:25.90	05:13.15	05:04.84	05:00.64	04:55.47

## Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)		Juniors 1 14 ans (2010)	Juniors 2 15 ans (2009)	Juniors 3 16 ans (2008)	Juniors 4 17 ans (2007)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2006 et -)
00:31.33	00:30.84	00:30.20	00:29.28	00:28.99	<b>50 NL</b>	00:28.79	00:28.08	00:27.20	00:26.89	00:26.24
01:08.39	01:06.73	01:05.45	01:04.17	01:03.53	<b>100 NL</b>	01:04.42	01:01.32	00:59.22	00:58.87	00:57.25
02:28.70	02:25.48	02:22.23	02:20.11	02:18.71	<b>200 NL</b>	02:21.17	02:13.88	02:08.98	02:07.32	02:05.34
05:11.88	05:03.24	04:58.62	04:50.96	04:48.05	<b>400 NL</b>	04:59.81	04:40.40	04:34.07	04:29.22	04:25.23
10:38.36	10:25.05	10:10.67	09:58.63	09:52.64	<b>800 NL</b>	10:05.50	09:52.83	09:28.66	09:18.63	09:10.72
20:52.82	20:19.23	19:41.98	19:03.84	18:52.40	<b>1500 NL</b>	19:00.00	18:37.02	18:21.75	17:45.30	17:37.49
00:35.78	00:34.72	00:34.51	00:33.53	00:33.20	<b>50 DOS</b>	00:33.73	00:32.42	00:31.21	00:30.98	00:30.10
01:17.26	01:15.59	01:14.94	01:12.96	01:12.22	<b>100 DOS</b>	01:14.34	01:09.89	01:07.20	01:06.43	01:05.01
02:49.16	02:42.28	02:40.81	02:37.63	02:36.04	<b>200 DOS</b>	02:37.81	02:32.15	02:26.22	02:24.75	02:21.30
00:39.95	00:39.38	00:37.98	00:36.98	00:36.62	<b>50 BRA</b>	00:37.68	00:35.42	00:34.42	00:33.50	00:32.96
01:27.50	01:25.95	01:23.95	01:21.68	01:20.86	<b>100 BRA</b>	01:23.90	01:18.79	01:16.61	01:14.17	01:12.66
03:09.01	03:03.94	03:00.68	02:56.74	02:54.97	<b>200 BRA</b>	03:00.50	02:55.15	02:46.02	02:40.73	02:38.66
00:33.43	00:32.52	00:31.90	00:31.17	00:30.86	<b>50 PAP</b>	00:32.16	00:29.79	00:29.19	00:28.39	00:28.00
01:15.56	01:13.79	01:11.26	01:09.69	01:08.99	<b>100 PAP</b>	01:13.29	01:06.99	01:04.15	01:03.26	01:01.82
02:51.11	02:46.40	02:41.26	02:37.55	02:35.97	<b>200 PAP</b>	02:38.69	02:30.49	02:26.31	02:22.76	02:19.74
02:50.30	02:45.73	02:43.13	02:38.80	02:37.20	<b>200 4N</b>	02:39.22	02:30.77	02:27.96	02:24.00	02:22.26
05:58.98	05:47.20	05:41.63	05:34.11	05:30.77	<b>400 4N</b>	05:34.90	05:22.15	05:13.84	05:09.64	05:04.47