

## PROGRAMME 2022 FFN OUEST

<b>Vendredi 16 décembre 2022</b> <b>Samedi 17 décembre 2022</b> <b>Dimanche 18 décembre 2022</b>	<b>CHAMPIONNATS DE L'OUEST HIVER</b> <b>BASSIN DE 25m</b>	<b>TOURS (25 x 20)</b> <b>Compétition de référence</b>
--	--	---

### Conditions d'accès :

**Compétition réservées aux nageurs de l'interrégion Ouest.**

Catégories d'âge : Juniors et Seniors sous conditions d'avoir réalisé les temps de la grille de temps correspondante.

Les performances sont à réaliser sur la saison N-1 ou la saison en cours sur les compétitions de référence avant le 11 décembre 2022.

Il y aura une grille d'accès bassin de 25m : Filles 14, Filles 15 ans, Filles 16 ans, Filles 17 ans et filles seniors, Garçons 15 ans, Garçons 16 ans, Garçons 17 ans, Garçons 18 ans et garçons seniors.

Une épreuve complémentaire est autorisée.

**Les nageurs qualifiés aux championnats de France juniors ne peuvent participer à aucune course.**

**Engagements :** sur ExtraNat entre le mardi 7 décembre et le mardi 13 décembre 2022 – **ATTENTION ! Fermeture des engagements à 500 nageurs.**

### Programme :

Épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs).

50 nage libre, 100 nage libre, 200 nage libre, 400 nage libre, 800 nage libre, 1500 nage libre,

50 dos, 100 dos, 200 dos, 50 brasse, 100 brasse, 200 brasse, 50 papillon, 100 papillon, 200 papillon, 200 4 nages, 400 4 nages.

Épreuves de relais : 4x 100 4 N mixtes / 4x 100 NL mixtes / 2 équipes maximum par club. Application de la règle fédérale (2 nageurs qualifiés = 1 relais, 6 nageurs qualifiés = 2 relais). Composition des relais mixtes = 2 filles + 2 garçons

2 Finales :            Finale Relève Filles 16 ans et plus / Garçons 17 ans et plus

Finale Espoir Filles 14/15 ans / Garçons 15/16 ans

**Récompenses :** Les trois premiers de chaque finale A seront récompensés et le vainqueur se verra décerner le titre de champion de l'Ouest 25m.

Vendredi 16 décembre 2022	Samedi 17 décembre 2022	Dimanche 18 décembre 2022
	<b>Ouverture des portes : 07h30</b> <b>Début des épreuves : 09h00</b> <b>Séries</b>	<b>Ouverture des portes : 07h30</b> <b>Début des épreuves : 09h00</b> <b>Séries</b>
	200 NL dames et messieurs 100 brasse dames et messieurs 200 papillon dames et messieurs 200 4 N dames et messieurs 100 dos dames et messieurs 800 NL dames et messieurs (séries lentes)	400 4 nages messieurs et dames 200 dos messieurs et dames 100 papillon messieurs et dames 400 NL Messieurs et dames 200 brasse messieurs et dames 100 NL messieurs et dames
<b>Ouverture des portes : 13h30</b> <b>Début des épreuves : 15h</b> <b>Séries</b> <b>50 NL dames et messieurs</b> <b>50 brasse dames et messieurs</b> <b>50 dos dames et messieurs</b> <b>50 papillon dames et messieurs</b> <b>1500 NL dames et messieurs</b> <b>Finales</b> <b>50 NL dames et messieurs</b> <b>50 brasse dames et messieurs</b> <b>50 dos dames et messieurs</b> <b>50 papillon dames et messieurs</b>  <b>4x50 NL MIXTE</b>	<b>Ouverture des portes : 14h30</b> <b>Début des épreuves : 16h</b> 800 NL dames et messieurs (séries rapides)  <b>Finales</b> 200 NL dames et messieurs 100 brasse dames et messieurs 200 papillon dames et messieurs 200 4 N dames et messieurs 100 dos dames et messieurs  <b>4x50 4N MIXTE</b>	<b>Ouverture des portes : 14h00</b> <b>Début des épreuves : 15h30</b> <b>Finales</b> 400 4 nages messieurs et dames 200 dos messieurs et dames 100 papillon messieurs et dames 400 NL Messieurs et dames 200 brasse messieurs et dames 100 NL messieurs et dames

*Une amende de 50 € sera appliquée par réunion aux clubs ne fournissant pas UN officiel pour au moins 5 nageurs. Les clubs ayant plus de 10 nageurs engagés devront fournir DEUX officiels (amende 25€ si un seul)*

# GRILLE QUALIFICATION EN 25 M

DAMES					Epreuves	HOMMES				
14 ANS	15 ANS	16 ANS	17 ANS	SENIORS		15 ANS	16 ANS	17 ANS	18 ANS	SENIORS
00:31,18	00:30,70	00:30,06	00:29,14	00:28,85	50 NL	00:28,22	00:27,34	00:27,02	00:26,38	00:26,12
01:08,06	01:06,41	01:05,14	01:03,87	01:03,23	100 NL	01:01,62	00:59,51	00:59,17	00:57,56	00:56,99
02:27,99	02:24,79	02:21,56	02:19,45	02:18,06	200 NL	02:14,54	02:09,62	02:07,96	02:06,01	02:04,75
05:10,39	05:01,80	04:57,20	04:49,58	04:46,70	400 NL	04:45,82	04:35,44	04:30,56	04:26,66	04:24,01
10:35,33	10:22,08	10:07,77	09:55,79	09:49,87	800 NL	09:55,79	09:31,50	09:21,42	09:13,68	09:08,17
20:46,87	20:13,44	19:36,37	18:58,42	18:47,09	1500 NL	18:42,60	18:27,26	17:50,62	17:43,18	17:32,60
00:35,62	00:34,56	00:34,35	00:33,37	00:33,04	50 DOS	00:32,58	00:31,37	00:31,13	00:30,27	00:29,97
01:16,90	01:15,24	01:14,60	01:12,62	01:11,89	100 DOS	01:10,24	01:07,53	01:06,76	01:05,00	01:04,73
02:48,38	02:41,54	02:40,06	02:36,90	02:35,34	200 DOS	02:32,91	02:26,95	02:25,48	02:22,09	02:20,67
00:39,76	00:39,20	00:37,80	00:36,81	00:36,44	50 BRA	00:35,60	00:34,59	00:33,67	00:33,13	00:32,80
01:27,08	01:25,55	01:23,56	01:21,30	01:20,49	100 BRA	01:19,18	01:16,99	01:14,55	01:13,06	01:12,34
03:08,12	03:03,07	02:59,84	02:55,91	02:54,16	200 BRA	02:56,03	02:46,85	02:41,54	02:39,54	02:37,95
00:33,26	00:32,36	00:31,75	00:31,02	00:30,71	50 PAP	00:29,94	00:29,33	00:28,53	00:28,15	00:27,87
01:15,21	01:13,44	01:10,92	01:09,36	01:08,67	100 PAP	01:07,33	01:04,47	01:03,57	01:02,15	01:01,53
02:50,29	02:45,62	02:40,50	02:36,80	02:35,24	200 PAP	02:31,24	02:27,04	02:23,48	02:20,48	02:19,09
02:49,49	02:44,95	02:42,36	02:38,04	02:36,47	200 4N	02:31,53	02:28,70	02:24,72	02:23,02	02:21,60
05:57,28	05:45,56	05:40,01	05:32,53	05:29,22	400 4N	05:23,76	05:15,41	05:11,18	05:06,11	05:03,06