



**Règlement sportif ligue PACA**  
**2023/2024**

## Table des matières

Règlement Natation Course PACA .....	3
Tarifs natation course et officiels .....	5
Catégories d'âges saison .....	7
Table de conversion FFN bassin de 25m/bassin de 50 m.....	9
Récapitulatif des compétitions et lieux .....	10
Préconisations pour les programmes sportifs à l'attention des comités départementaux .....	11
Actions sportives.....	14
Championnat régional benjamins hiver.....	18
Interclubs Toutes Catégories.....	20
Final Tour Benjamins.....	25
Championnat régional PACA 25 m.....	27
Meeting labellisé FFN 50 m.....	29
Tournois de vitesse juniors & plus.....	32
Giant Open Nice & Marseille.....	34
Championnat régional PACA printemps 50 m.....	35
Meeting des relais juniors & plus.....	39
Coupe interdépartementale avenir.....	40
Interclubs benjamins.....	42
Meeting benjamins et juniors 1 & 2.....	45
Meeting international de Monaco.....	47
Meeting labellisé FFN 50 m .....	48
Éliminatoire de la coupe de France des départements.....	51
Trophée PACA Avenirs.....	53
Championnat Régionale PACA benjamins bassin de 50 m.....	55
Championnat Régional PACA d'été bassin de 50 m.....	57

# Règlement Natation Course PACA

## Règles de désignation des jurys et d'application des règlements techniques

Se référer aux pages du spécial règlement Fédéral

## Précisions pour les compétitions régionales

### **Engagements :**

Dans le cas où les engagements devront être saisis par la ligue, ces derniers seront facturés à 18€ par épreuve individuelle et à 22€ pour une épreuve de relais.

Cette demande de prise en compte d'engagements, hors délai, devra être réalisée, uniquement par mail, 48 h maximum, après la date limite d'engagements mentionnée sur Extranat, par le ou la Président(e) du club concerné et devra mentionner la liste des engagements à prendre en compte au tarif majoré et l'accord du paiement de la somme totale.

En cas de problème, pendant la période d'engagements, vous pouvez, joindre la ligue par téléphone ou mail.

Attention pour les engagements sous Extranat : Si les engagements ne sont pas validés sous Extranat, ils ne seront pas pris en compte.

Les règles d'engagement doivent être respectées (en particulier pour les catégories d'âge, les règles de qualification,...).

### **Attention : aucun engagement ne se fera au bord du bassin**

### **Forfaits :**

Tous les forfaits devront être déclarés à l'informatique sur un imprimé prévu à cet effet au moins 30 minutes avant l'évacuation du bassin. Après ce délai tous les forfaits seront non déclarés s'ils ne sont pas justifiés. Un forfait non déclaré sera sanctionné par une amende de 50 euros.

### **Forfaits en ½ Finales ou Finales :**

De même, dans le cadre des compétitions comportant séries et finales, les clubs qui ne déclareraient pas les forfaits de leurs nageurs dans les temps impartis pour les finales après la fin de l'épreuve se verront sanctionnés d'une amende de 50 euros. Nous rappelons que le forfait doit être consigné sur un imprimé signé par un représentant du club.

### **Modification de la composition d'une équipe :**

Dans les compétitions par équipe toute modification d'équipe devra être déclarée à l'informatique au moins 30 minutes avant l'évacuation du bassin sur un imprimé prévu à cet effet (que l'on pourra retirer à l'informatique mais qui est également téléchargeable à partir du site). Remarque : Attention dans certains cas, la modification de la constitution d'une équipe peut invalider la composition des relais.

### **Composition des Relais :**

Lors de compétitions comportant des relais, les entraîneurs devront engager leur composition de relais sur Extranat, avec possibilité de les modifier à l'informatique, au plus tard 15 minutes avant la fin de l'échauffement (évacuation du bassin) précédent le début de la réunion, sauf si précisions autres dans le règlement de la compétition. Nous rappelons qu'un relais non composé sera déclaré forfait (forfait non déclaré car en dehors de la période de déclaration).

### **Matériel :**

Entraîneurs, nageurs,... pensez à respecter le matériel (ne sortez pas par les plaques, ne tirez pas sur les poires ou sur les plaques, ne montez pas sur les lignes d'eau, ...), aucune détérioration dans les piscines. En cas de non-respect de cette consigne, le club concerné pourra se voir sanctionné.

### **Temps de passage :**

Temps de passage (Précision réglementaire) aucune performance au passage d'une course n'est intégrée dans les classements nationaux et ne peut permettre une qualification aux compétitions du programme sportif fédéral. Seule exception, les records de France et meilleures performances françaises dûment homologués, réalisés au passage d'une course, pourront faire l'objet, sur proposition de la DTN, d'une intégration dans les classements nationaux

## Tarifs natation course et officiels

### Engagements

Natation Course et Maîtres Tarifs		
Extranat	Individuel	6,00 €
	Relais	12,00 €
	Équipe de moins de 5 participants	40,00 €
	Équipe de plus de 5 participants	60,00 €
	Finale du trophée PACA Avenirs	15,00 €
Saisi par la ligue	Par épreuve individuelle	18,00 €
	Par relais	22,00 €

### Pénalités

Forfait non déclaré dans les délais impartis ( séries & finales)	50,00 €
--	---------

## Officiels

### Bonus-Malus

#### Officiels à présenter sur les compétitions individuelles

- 1 nageur : pas d'officiel
- de 2 à 10 nageurs : 1 officiel (A, B ou C)
- 11 nageurs et plus : 2 officiels (au moins un officiel A ou B)

#### Officiels à présenter sur les compétitions par équipes

1 officiel par équipe, avec un maximum de 3, dont obligatoirement 1 A ou 1 B  
ex : si 4 équipes engagées : 3 officiels présents dont obligatoirement 1 A ou 1 B  
Pour le bon déroulement de certaines compétitions adaptation possible de cette règle

- Le nombre maximum d'officiels comptabilisé par club et par compétition est de 5 pour des compétitions individuelles et de 3 pour celles par équipes.
- Toute personne inscrite sur la feuille de jury compte excepté les personnes constituant le jury d'appel (les personnes n'étant pas officiels de natation sont décomptés en officiels C)
- Les élèves A et B comptent également mais pas les élèves C
- Le délégué du Comité compte, il se doit d'être présent pendant toute la durée de la compétition

Officiels présents en plus :	2 points
Officiels manquants :	-4 points
Officiels sans bon statut (C au lieu de A ou B) :	-2 points

Coût du point si négatif : 10 €

Coût du point si positif : en fonction du nombre annuel d'engagements de l'ensemble des clubs sur les compétitions (0,50 € par engagement)

**EXEMPLE** : S'il y a 3 000 engagements durant la saison, cela fait  $3000 \times 0,50 \text{ €} = 1\,500 \text{ €}$   
Cette somme est divisée par le total des points positifs des clubs, exemple 30 points positifs  
 $1500 : 30 = 50 \text{ € le point}$ . Un club ayant 10 points positifs touchera  $10 \times 50 \text{ €} = 500 \text{ €}$

Pré-inscription des officiels : Il est demandé aux officiels de se pré inscrire par l'intermédiaire du site de la ligue (onglet officiels | inscriptions des officiels ou sur la page de la compétition) avant la date de clôture des engagements afin d'organiser au mieux la compétition et de commander le repas du midi pour les personnes inscrite au repas uniquement (Repas du midi possible si participation à la réunion du matin et de l'après-midi).

Les officiels s'inscriront sur le bord du bassin à l'informatique sous « Extranat pocket », ou sur un imprimé prévu à cet effet, un contrôle des licences sera réalisé.

Tous les officiels inscrits devront être présents aux essais chrono où un appel sera effectué.

Les compositions de jurys seront présentes sur le site de la ligue dans la page de la compétition.

**Attention** : « Nul ne peut officier dans une compétition sans être licencié » et ne pourra donc figurer dans le jury.

## Catégories d'âges saison 2023

### Natation course

<i>Avenirs</i>	<i>Filles</i>	<i>11 ans &amp; 10 ans</i>	<i>2012 et après</i>
	<i>Garçons</i>	<i>12 ans &amp; 11 ans</i>	<i>2011 et après</i>
<i>Benjamins</i>	<i>Filles</i>	<i>12 - 13 ans</i>	<i>2011 et 2010</i>
	<i>Garçons</i>	<i>13 - 14 ans</i>	<i>2010 et 2009</i>
<i>Juniors</i>	<i>Filles</i>	<i>14 - 17 ans</i>	<i>2009 à 2006</i>
	<i>Garçons</i>	<i>15 - 18 ans</i>	<i>2008 à 2005</i>
<i>Seniors</i>	<i>Filles</i>	<i>18 ans et plus</i>	<i>2005 et avant</i>
	<i>Garçons</i>	<i>19 ans et plus</i>	<i>2004 et avant</i>

### Les Maîtres

C1 : nés entre 1994 et 1998	C2: nés entre 1989 et 1993
C3: nés entre 1984 et 1988	C4: nés entre 1979 et 1983
C5: nés entre 1974 et 1978	C6: nés entre 1969 et 1973
C7: nés entre 1964 et 1968	C8: nés entre 1959 et 1963
C9: nés entre 1954 et 1958	C10: nés entre 1949 et 1953
C11: nés entre 1944 et 1948	C12: nés entre 1939 et 1943
C13 : nés entre 1934 et 1938	C14: nés entre 1929 et 1933

### Relais : (addition de l'âge des quatre relayeurs)

R1 : entre 100 et 119 ans	R2 : entre 120 et 159 ans
R3 : entre 160 et 199 ans	R4 : entre 200 et 239 ans
R5 : entre 240 et 279 ans	R6 : entre 280 et 319 ans
R7 : entre 320 et 359 ans	R8 : 360 ans et plus

## Catégories d'âges saison 2024

### Natation course

<i>Avenirs</i>	<i>Filles</i>	<i>11 ans et moins</i>	<i>2013 &amp; après</i>
	<i>Garçons</i>		
<i>Benjamins</i>	<i>Filles</i>	<i>12 - 13 ans</i>	<i>2011 &amp; 2012</i>
	<i>Garçons</i>		
<i>Juniors</i>	<i>Filles</i>	<i>14 - 18 ans</i>	<i>2010 à 2006</i>
	<i>Garçons</i>		
<i>Seniors</i>	<i>Filles</i>	<i>19 ans et plus</i>	<i>2005 et avant</i>
	<i>Garçons</i>		

### Les Maîtres

C1 : nés entre 1995 et 1999	C2: nés entre 1990 et 1994
C3: nés entre 1985 et 1989	C4: nés entre 1980 et 1984
C5: nés entre 1975 et 1979	C6: nés entre 1970 et 1974
C7: nés entre 1965 et 1969	C8: nés entre 1960 et 1964
C9: nés entre 1955 et 1959	C10: nés entre 1950 et 1954
C11: nés entre 1945 et 1949	C12: nés entre 1940 et 1944
C13 : nés entre 1935 et 1939	C14: nés entre 1930 et 1934

### Relais : (addition de l'âge des quatre relayeurs)

R1 : entre 100 et 119 ans	R2 : entre 120 et 159 ans
R3 : entre 160 et 199 ans	R4 : entre 200 et 239 ans
R5 : entre 240 et 279 ans	R6 : entre 280 et 319 ans
R7 : entre 320 et 359 ans	R8 : 360 ans et plus



## Table de conversion FFN bassin de 25m/bassin de 50 m

<b>Dames</b>	<b>Épreuves</b>	<b>Messieurs</b>
0,70"	50 NL	0,70"
1,20"	100 NL	1,50"
2,90"	200 NL	3,60"
6,20"	400 NL	7,70"
12"90	800 NL	15"90
24"50	1500 NL	30"10
1,30"	50 Dos	1,50"
2,30"	100 Dos	3,00"
5,40"	200 Dos	6,90"
0,70"	50 Brasse	1,10"
1,90"	100 Brasse	2,50"
4"50	200 Brasse	5"90
0,60"	50 Papillon	0,70"
1,40"	100 Papillon	1,40"
3,30"	200 Papillon	3,30"
3,40"	200 4 Nages	4,10"
7,50"	400 4 Nages	9,00"

## Récapitulatif des compétitions et lieux

Date	Compétition	Durée	Lignes	Lieux
Samedi 11 et dimanche 12/11/23	Championnat régional benjamins	1,5 jours	6 à 8	Gap ? et Nice JM
Samedi, 18 novembre 2023	Interclubs TC poule A	1 jour	6 à 8	Istres
Dimanche, 19 novembre 2023	Interclubs TC poule B	1 jour	8	Istres – Nice JM (18/11)
Samedi 02 et dimanche 3/12/23	Final Tour Benjamins	2 jour	8	Aix-en-Provence
Samedi 16 et dimanche 17/12/23	Championnat Régional PACA – 25 m	2 jours	8	Istres
Vendredi 26 au dimanche 28/01/24	Meeting labellisée FFN – 50 m	3 jours	8	Saint-Raphaël
Dimanche, 11/02/2024	Tournois de vitesse	1 jours	8	Nice JB
Samedi 16 et dimanche 17/03/24	Meeting international de Nice	2 jours	8	Nice JB
Mardi 19 et mercredi 20/03/24	Meeting International de Marseille	2 jours	8	Marseille
Vendredi 29 au dimanche 31/03/24	Championnat régional PACA – 50 m	3 jours	8	Saint-Raphaël
Dimanche, 21/04/24	Tournois de relais	1 jour	8	Antibes
Jeudi, 09 mai 2023	Coupe Interdépartementale avenir	1 jour	4 à 6	Vaucluse
Samedi 18 ou dimanche 19/05/24	Interclubs benjamins	1 jour	6 à 8	Venelles et Draguignan
Samedi et dimanche /05/24	Meeting international de Monaco	2 jours	8	Monaco
Samedi 25 et dimanche 26/05/24	Meeting national Benjamins et juniors 1/2	2 jours	10	Cannes
Vendredi 31/05 au dimanche 02/06/24	Meeting labellisée FFN – 50 m	3 jours	8	Aix-en-Provence
Dimanche, 09 juin 2024	Éliminatoires CDF des départements	1 jour	5	Hyères
Dimanche, 23 juin 2024	Trophée PACA avenir	1 jours	8	Avignon
Vendredi 29 au dimanche 30/06/24	Championnat Régional benjamins – 50 m	2 jours	10	Aix-en-Provence
Vendredi 05 au dimanche 07/07/24	Championnat Régional PACA – 50 m	3 jours	8	Cannes

## Préconisations pour les programmes sportifs à l'attention des comités départementaux

- Il est vivement recommandé au département ayant une population importante d'avenirs de dédoubler cette catégorie pour éviter les durées trop importantes de compétition et adapter les programmes selon l'âge.

### Avenirs

- Le premier trimestre organiser 3 compétitions d'animation.
- Organiser des interclubs avant décembre 2024.
- Le troisième trimestre prévoir une finale départementale du trophée avenir.
- Prévoir dans le programmes l'organisation des épreuves du trophée FFN (voir règlement FFN).

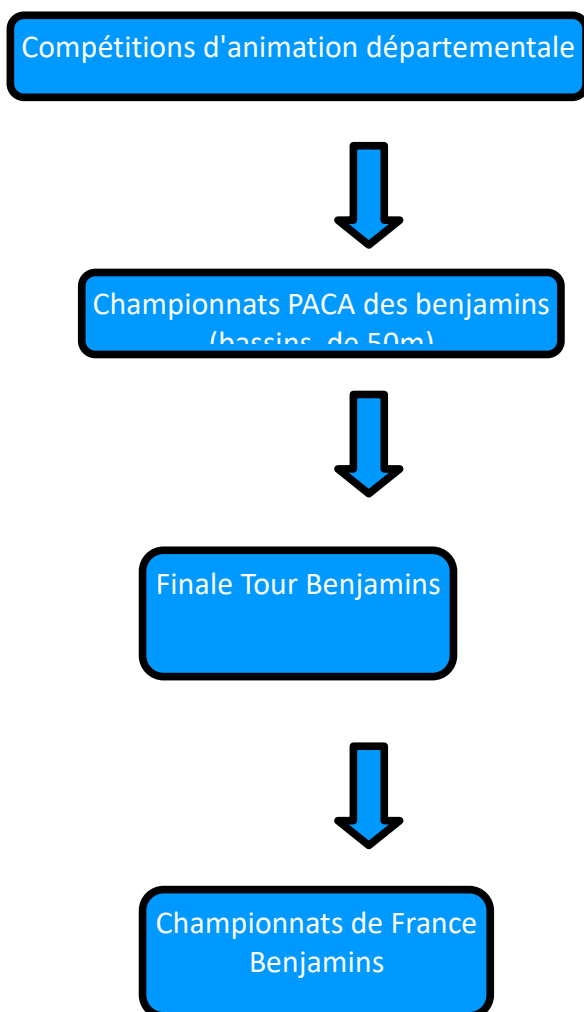
### Parcours régional, trophée PACA



## Benjamins

- Le premier trimestre organiser au moins 2 compétitions d'animation.
- Le deuxième trimestre organiser au moins 2 compétitions d'animation et les interclubs benjamins avant la fin mai 2024.
- Le troisième trimestre prévoir au moins 2 compétitions d'animation.
- Prévoir dans le programmes l'organisation des épreuves du trophée FFN (voir règlement FFN).

### Parcours des benjamins



## Juniors et plus

- **Les compétitions départementales permettront aux nageurs de se qualifier aux compétitions régionales.**
- Le premier trimestre organiser 1 compétition d'animation, les championnats départementaux et les interclubs poule C départementale.
- Le deuxième trimestre les comités ont la possibilité d'organiser des compétitions d'animation hors des dates de compétitions régionales de cette catégorie qui sont des week-ends protégés.

Ils peuvent aussi organiser un championnat départemental en bassin de 25m ou 50m.

- Le troisième trimestre les comités ont la possibilité d'organiser des compétitions d'animation hors des dates de compétitions régionales de cette catégorie qui sont des week-ends protégés.

Ils peuvent aussi organiser un championnat départemental en bassin de 50m.

## Actions sportives

### Actions sur la catégorie Benjamins :

La coupe de France des départements est un moment fort de la saison des benjamins. La ligue souhaite accompagner cette catégorie et préconise l'organisation de regroupement régulier dans la saison.

L'éliminatoire régional de la coupe de France des départements doit être développée et il est recommandé aux départements dans la mesure du possible d'engager 2 équipes par genre à cette compétition.

Pour ceux-là, la ligue aidera financièrement les comités départementaux avec la prise en charge de leur transport sur facture transmis à la ligue.

### Actions sur la catégorie Juniors :

#### **Juniors 1 et 2 (2010-2009) : stage et participation à un meeting national**

#### **Regroupement régional**

Les meilleurs nageurs de la catégorie junior 1 et 2 seront regroupés pour un stage du 4 au 10 mars 2024. Chalon sur Saône

#### **Catégorie :**

Juniors 1 et 2 : filles et garçons 2010/2009

#### **Critères de sélection :**

Les 5 meilleurs filles et garçons à l'IMP de la Ligue région Sud né en 2010  
Les 5 meilleures filles et garçons à l'IMP de la Ligue région Sud né en 2009  
Un total de 20 nageurs.

#### **Objectifs :**

Permettre à nos nageurs de partager des entraînements en commun afin de développer la cohésion des nageurs de la ligue PACA.

Augmenter les échanges de compétences entre nos entraîneurs, par l'échange de compétence.

## La sélection.

### Filles 2010 :

1.	LESBATS Chiara (2010/13 ans) FRA	OLYMPIC NICE NATATION	100 Brasse	85.22 %
2.	WENTZEL Jeanne (2010/13 ans) FRA	CN AVIGNON	50 Brasse	82.21 %
3.	NEVEUX Alice (2010/13 ans) FRA	CN CANNES	800 Nage Libre	82.19 %
4.	VARINI Marie (2010/13 ans) FRA	CN CANNES	200 Dos	81.89 %
5.	DIGUET Eloïse (2010/13 ans) FRA	OLYMPIC NICE NATATION	200 Nage Libre	80.97 %

### Filles 2009 :

1.	LELIEVRE Lilou (2009/14 ans) FRA	CN MARSEILLE	50 Dos	87.91 %
2.	NECHNICHE Batoul (2009/14 ans) FRA	PAYS D'AIX NATATION	200 Dos	87.16 %
3.	MONTEIRO Lola (2009/14 ans) FRA	CN MARSEILLE	50 Dos	86.63 %
4.	GARCIN Liléa (2009/14 ans) FRA	CN GAP	50 Nage Libre	85.20 %
5.	FONS Eléonore (2009/14 ans) FRA	AC HYÈRES	50 Nage Libre	85.08 %

### Garçons 2010 :

1.	PARMENTIER Noah (2010/13 ans) FRA	SAINT-RAPHAEL NATATION	400 Nage Libre	77.93 %
2.	STRAZZABOSCO Nathan (2010/13 ans) FRA	CN ANTIBES	200 Nage Libre	77.64 %
3.	ALKHATIB-KAT Kanaan (2010/13 ans) FRA	CN CANNES	400 Nage Libre	75.40 %
4.	GIBOUT Nathan (2010/13 ans) FRA	CN CANNES	400 Nage Libre	75.39 %
5.	ORENGO Gabriel (2010/13 ans) FRA	CN ANTIBES	400 Nage Libre	74.68 %

### Garçons 2009 :

1.	CRISTOFINI Sauveur (2009/14 ans) FRA	PAYS D'AIX NATATION	100 Nage Libre	85.26 %
2.	LEVY Dan (2009/14 ans) FRA	CN MARSEILLE	200 Dos	83.81 %
3.	DENISOT Gabin (2009/14 ans) FRA	AC ALLAUCH	50 Nage Libre	81.95 %
4.	LE BRUN Mahé (2009/14 ans) FRA	AMSL FRÉJUS	50 Nage Libre	81.61 %
5.	GEFFROY Nathanael (2009/14 ans) FRA	EP MANOSQUE	400 Nage Libre	80.69 %

## Entraîneurs.

Les entraîneurs devront accompagner leur(s) nageur(s) sélectionné(s) dans la mesure du possible.  
La ligue prendra en charge les repas et les nuitées des nageurs et des entraîneurs.

## Sélection à un meeting international

Participation d'une sélection PACA à un meeting international sur la période février 2024.

### Catégorie :

Juniors : filles 2010/2006 et garçons 2010/2006.

### Critères de sélection :

Être qualifié aux championnats de France élite avant le 31 décembre 2023 sur au moins une épreuve.

### Objectifs :

Permettre à nos nageurs de se confronter à la concurrence internationale.

### Publication de la sélection.

ROCHER Malicia (2007/16 ans)  
SCHLIENGER Lilian (2007/16 ans)  
VIACAVA Giulia (2006/17 ans)  
LOPEZ Falemana (2006/17 ans)  
RAY Lea (2008/15 ans)  
CLAUDIC Malaïka (2008/15 ans)  
JUGE Noah (2006/17 ans)  
CHERIFI Naella (2006/17 ans)  
DUFRAIGNE Mathieu (2007/16 ans)  
DUTRIAUX Néo (2007/16 ans)  
FADDA SAUVAGEOT Roméo-César (2007/16 ans)  
PHILIPPS Alexandre (2006/17 ans)  
GOURGEON Laura (2006/17 ans)  
LACARRERE Margaux (2007/16 ans)  
VIDEMENT Isabelle (2007/16 ans)  
CAPOGNA Sebastien (2006/17 ans)

### Entraîneurs.

Les entraîneurs souhaitant faire partie de l'encadrement devront envoyer une demande par mail à [ligue@natation-paca.org](mailto:ligue@natation-paca.org), la priorité sera donnée aux entraîneurs selon le nombre de nageurs sélectionnés.

Cette demande sera soumise à l'avis de la commission sportive et validée par le bureau ou par le comité directeur de la ligue PACA.



## Actions EAU LIBRE

### Championnats de France eau libre

#### **Objectif :**

Développer la pratique de la natation en eau libre auprès de nos meilleurs nageurs de demi-fond

#### **Catégorie :**

3 nageurs par année d'âge et par genre de la ligue seront accompagnés.

- 3 Juniors 1 et 3 juniors 2 (3 Filles et 3 Garçons) – 14 ans et 15 ans

- 3 Juniors 3 et 3 juniors 4 (3 Filles et 3 Garçons) – 16 ans e 17 ans

#### **Critères de sélection :**

La sélection sera constituée à partir des meilleurs temps obtenus au ranking du 1500 NL avant 01 avril 2024

#### **Aide à la participation :**

Les clubs se verront octroyer une aide financière de 150 € par nageur. L'aide financière sera versée uniquement si le nageur a participé à la course.

## Championnat régional benjamins hiver

<b>Date :</b>	Samedi 11 après-midi et dimanche 12 novembre 2023	<b>Nb Poule :</b>	2 Est : Nice Jean Médecin et Ouest
<b>Nb Réunions :</b>	4	<b>Lieu :</b>	Nice Jean Médecin et ?
<b>Bassin :</b>	25 m	<b>Cat :</b>	Benjamins
<b>Nb lignes :</b>	6 à 8 lignes	<b>Genre</b>	Référence / animation
<b>Matériel :</b>	Chronométrage automatique ou semi-automatique		
<b>Date Limite</b>	Lundi, 06 novembre 2023	<b>Tarifs :</b>	Individuel : 6,00 €
<b>Engt :</b>			

### Règle de participation :

Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans trois épreuves par demi-journée pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge ci-dessous, trois épreuves complémentaires sont autorisées. Les temps en bassin de 50 m seront convertis.

Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-2 sont prises en compte pour se qualifier.

### Programme :

#### 1° Réunion : Samedi 11 novembre 2023- OP : 13h45 – DE : 15h00 (\*)

- 100 Brasse Dames-messieurs
- 200 Papillon Dames-messieurs (uniquement benjamins 2)
- 200 NL Dames-messieurs
- 50 Dos Dames-messieurs
- 50 Papillon Dames-messieurs
- 1500 NL Dames-messieurs (uniquement benjamins 2)

#### 2° Réunion : Dimanche 12 novembre 2023 - OP : 8h – DE : 09h15 (\*)

- 400 NL Dames-messieurs
- 200 Dos Dames-messieurs
- 100 NL Dames-messieurs
- 200 4N Dames-messieurs
- 50 Brasse Dames-messieurs
- 400 4N Dames-messieurs (uniquement les benjamins 2)

#### 3° Réunion : Dimanche 12 novembre 2023 - OP : 14h00 – DE : 15h15 (\*)

- 800 NL Dames-messieurs (uniquement les benjamins 2)
- 50 NL Dames-messieurs
- 200 Brasse Dames-messieurs
- 100 Papillon Dames-messieurs
- 100 Dos Dames-messieurs

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 30 octobre 2023 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 06 novembre 2023 – 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers benjamins 1 et les 3 premiers benjamins 2.

## Détails :

### Grille qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 25 m

DAMES		Courses	MESSIEURS	
Benjamines 1 (2011)	Benjamines 2 (2010)		Benjamins 2 (2009)	Benjamins 1 (2010)
35,02	32,48	<b>50 NL</b>	30,64	32,12
01:18,69	01:12,03	<b>100 NL</b>	01:07,47	01:10,86
02:50,96	02:35,59	<b>200 NL</b>	02:23,09	02:31,81
05:51,42	05:35,62	<b>400 NL</b>	05:04,91	05:17,73
	11:02,38	<b>800 NL</b>	10:50,13	
	21:15,36	<b>1500 NL</b>	18:34,72	
42,42	38,69	<b>50 Dos</b>	35,92	37,88
01:31,40	01:26,42	<b>100 Dos</b>	01:17,59	01:22,07
03:09,75	02:58,17	<b>200 Dos</b>	02:53,87	03:06,96
48,68	45,26	<b>50 Brasse</b>	42,98	44,64
01:46,66	01:36,81	<b>100 Brasse</b>	01:32,40	01:38,43
03:54,40	03:39,94	<b>200 Brasse</b>	03:17,37	03:29,53
42,06	37,72	<b>50 Pap</b>	34,66	36,46
01:42,39	01:29,47	<b>100 Pap</b>	01:21,47	01:28,91
	03:21,92	<b>200 Pap</b>	03:09,12	
03:15,81	02:56,11	<b>200 4N</b>	02:47,37	02:58,94
	06:20,49	<b>400 4N</b>	06:01,69	

## Championnats de France Interclubs – poule A & B

<b>Date :</b>	Poule A samedi 18 novembre à Istres Poule B 18/11 à Nice JM & 19/11 à Istres	<b>Nb Poules</b>	A : 1 poule / B : 2 poules / C : dans les départements
<b>Nb Réunions :</b>	2	<b>Lieu :</b>	A : Istres B : Istres & Nice C : Départements
<b>Bassin :</b>	25m	<b>Cat :</b>	Toutes catégories
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre :</b>	Animation par équipe
<b>Matériel :</b>	Chronométrage automatique		
<b>Date Limite</b>	Lundi, 13 novembre 2023	<b>Tarifs :</b>	60,00 € / équipe
<b>Engt :</b>			

### Règle de participation :

Ces Championnats sont ouverts à toutes les catégories d'âge.

- Les 16 premières équipes PACA dames et messieurs de la saison précédente sont sélectionnées pour disputer la poule A des championnats Interclubs (cf. section détail pour la liste).

- Les équipes suivantes seront dans les poules B, l'organisation est régionale.

Poule B (PACA ouest) à Istres les 16 premières équipes du Vaucluse, des Bouches du Rhône, les Alpes et les 16 premières équipes des Alpes Maritimes et le Var à Nice (PACA est).

Les membres d'une équipe ne peuvent nager que dans une équipe quel que soit la poule. Le reste des équipes seront en poule C départemental.

- Les poules C sont organisées par les départements et elles comprennent les équipes de leur département non qualifiées en poule A et B.

- Une course des remplaçants sera organisée pendant les pauses sur des distances de 100 m.

### Programme :

**1° Réunion : Poule A : OP : 9h15 - DE : 10h30**

**Poule B : OP : 8h00 – DE : 9h30**

10 x 50 NL dames

10 x 50 NL messieurs

100 Dos dames - 200 Dos messieurs

100 Brasse dames - 200 Brasse messieurs

100 NL dames - 400 NL messieurs

100 Papillon dames - 200 Papillon messieurs

100 4 N dames - 200 4 N messieurs

Pause 15'

4 x 200 NL dames – 4 x 100 4 nages dames

**2° Réunion : Poule A : OP: 14h30 – DE : 15h30**

**Poule B : OP: 14h00 – DE : 15h30**

4 x 200 NL messieurs

200 Dos dames - 100 Dos messieurs

200 Brasse dames - 100 Brasse messieurs

400 NL dames - 100 NL messieurs

200 Papillon dames - 100 Papillon messieurs

200 4 N dames - 100 4 N messieurs

Pause 15'

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 06 novembre 2023 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 13 novembre 2023 - 23h59

Attention : Nous aurons une compétition Extranat par poule et par lieu.

### Composition des relais :

La composition des relais se fera lors des engagements sous Extranat, avec la possibilité de les modifier pendant l'échauffement de la réunion précédent l'épreuve et au moins 15 minutes avant l'évacuation du bassin (sous peine d'amende).

### Modification d'équipe :

Toute modification d'équipe devra être signalée par écrit au moins 30 minutes avant l'évacuation du bassin.

## Règlement :

**Pour le règlement complet cf annuel règlement fédéral 2023.**

Toute équipe incomplète ou qui ne vérifie pas les règles prévues dans le spécial règlement est mise hors concours et non classée

**Si une équipe ne peut participer en poule A ou B alors qu'elle est sélectionnée, elle ne pourra participer dans les poules inférieures.**

Merci de **retourner le bordereau de pré-engagement aux interclubs** ci-après afin de pouvoir « repêcher » les équipes suivantes au plus tôt et de planifier au mieux l'organisation de la compétition.

## Qualification :

A l'issue des Championnats interclubs un seul classement général est établi pour les clubs de la région PACA. Les 16 premières équipes PACA dames et messieurs seront sélectionnées pour disputer les Championnats Interclubs l'année suivante dans la poule A, Les équipes suivantes seront qualifiées dans la poule B (est ou ouest) et les autres équipes en poule C départementale.

ATTENTION : chaque club est limité au maximum pour les poules A et B à 2 équipes par sexe et par poule. Le nombre d'équipes pourra varier selon les mesures sanitaires en vigueur.

## Classement :

Le classement des équipes s'effectue à la table de cotation fédérale. En cas d'égalité, l'addition des temps des relais (4x100 4 Nages, 4x200 NL et 10x50 NL) servira à départager les équipes.

## Récompenses :

Les trois premières équipes dames et messieurs par poule seront récompensées par une coupe.

## Détails : Classements 2022

### POULE A

DAMES		MESSIEURS		
1	SAINT-RAPHAEL NATATION	15 341 pts	OLYMPIC NICE NATATION 1	16 413 pts
2	CN MARSEILLE	14 905 pts	CN MARSEILLE	16 274 pts
3	CN ANTIBES	14 650 pts	CN ANTIBES 1	15 930 pts
4	OLYMPIC NICE NATATION 1	14 629 pts	AS MONACO NATATION 1	15 273 pts
5	PAYS D'AIX NATATION 1	14 170 pts	SAINT-RAPHAEL NATATION	15 051 pts
6	AS MONACO NATATION	13 810 pts	OLYMPIC NICE NATATION 2	14 690 pts
7	CN CANNES	13 358 pts	PAYS D'AIX NATATION	14 321 pts
8	AC HYÈRES	13 223 pts	CN CANNES	13 910 pts
9	MARTIGUES NATATION	13 091 pts	TOULON VAR NATATION	13 559 pts
10	CN AVIGNON	12 297 pts	AS MONACO NATATION 2	13 506 pts
11	ASPTT MARSEILLE	12 224 pts	OLYMPIC NICE NATATION 2	13 452 pts
12	TOULON VAR NATATION	11 993 pts	CN ANTIBES 2	13 397 pts
13	OLYMPIC NICE NATATION 2	11 792 pts	CNS VALLAURIS	13 202 pts
14	EP MANOSQUE	11 751 pts	DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU	13 155 pts
15	AS CACHALOTS SIX-FOURS	11 737 pts	CN AVIGNON	13 109 pts
16	PAYS D'AIX NATATION 2	11 628 pts	AC HYÈRES	12 887 pts

### POULE B est

DAMES		MESSIEURS		
1	NICE LA SEMEUSE 1	11 523 pts	AS CACHALOTS SIX-FOURS	12 662 pts
2	AS MONACO NATATION	11 383 pts	SAINT-RAPHAEL NATATION	12 317 pts
3	CN CANNES	10 905 pts	ASPTT TOULON	12 185 pts
4	STADE ST-LAURENT-DU-VAR NAT	10 734 pts	AS MONACO NATATION	11 835 pts
5	AMSL FRÉJUS	10 441 pts	NICE LA SEMEUSE 1	11 747 pts
6	CN ANTIBES	10 389 pts	AMSL FRÉJUS	11 261 pts
7	AS CACHALOTS SIX-FOURS	10 077 pts	TOULON VAR NATATION 1	11 224 pts
8	SAINT-RAPHAEL NATATION	9 162 pts	CN ANTIBES 1	10 805 pts
9	OLYMPIC NICE NATATION	9 079 pts	CN DRAGUIGNAN	10 286 pts
10	AC HYÈRES	8 795 pts	CN CANNES	10 051 pts
11	ASPTT TOULON	8 743 pts	STADE ST-LAURENT-DU-VAR NAT	9 908 pts
12	CN MENTON	8 063 pts	CNS VALLAURIS	9 439 pts
13	CN DRAGUIGNAN	7 252 pts	CN ANTIBES 2	9 333 pts
14	NICE LA SEMEUSE 2	6 963 pts	OLYMPIC NICE NATATION	9 216 pts
15	LES DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE	6 911 pts	NICE LA SEMEUSE 2	8 932 pts
16	ASPTT NICE	6 683 pts	TOULON VAR NATATION 2	8 421 pts

POULE B ouest				
	DAMES		MESSIEURS	
1	DAUPHINS LES PENNES-MIRABEAU	10 828 pts	ASPTT MARSEILLE	12 769 pts
2	CN LA CIOTAT	10 793 pts	CN MARSEILLE	12 763 pts
3	TEAM MARSEILLE NATATION	10 596 pts	FOS NATATION	12 356 pts
4	CN GAP	10 453 pts	MARTIGUES NATATION	11 916 pts
5	FOS NATATION	10 132 pts	ISTRES SPORT NATATION	11 224 pts
6	ROGNAC NATATION	9 922 pts	ROGNAC NATATION	10 677 pts
7	CN CARPENTRAS	9 371 pts	NC BRIANÇON	10 534 pts
8	ISTRES SPORT NATATION	9 306 pts	PAYS D'AIX NATATION	10 354 pts
9	CSM MARSEILLE	9 144 pts	TEAM MARSEILLE NATATION	10 295 pts
10	USN VEDENE	8 433 pts	US LE PONTET	10 144 pts
11	US LE PONTET	8 385 pts	PAYS D'AIX NATATION	9 943 pts
12	NC BOUC-BEL-AIR	8 098 pts	CN CARPENTRAS	9 696 pts
13	CN DIGNE-LES-BAINS	7 270 pts	CN DIGNE-LES-BAINS	9 652 pts
14	CN SALON-DE-PROVENCE	7 217 pts	CN GAP	9 212 pts
15	PAYS D'AIX NATATION	7 118 pts	EP MANOSQUE	9 120 pts
16	NC L'ISLE-SUR-LA-SORGUE	6 716 pts	NC BOUC-BEL-AIR	8 855 pts

### Classement national interclubs

#### Nationale 1 :

20 premières équipes françaises dames et messieurs 01 à 20<sup>eres</sup> équipes : National 1 A interclubs  
 20 équipes suivantes françaises dames et messieurs 21 à 40<sup>ème</sup> équipes : National 1 B interclubs

#### Nationale 2 :

160 équipes suivantes françaises dames et messieurs 41 à 200<sup>ème</sup> équipes : National 2 interclubs

## BORDEREAU DE PRE-ENGAGEMENT AUX CHAMPIONNATS

de FRANCE INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES

18 et 19 Novembre 2023

Afin que les clubs connaissent rapidement leurs lieux de compétition, merci de nous retourner par mail ce bordereau

avant le 8 octobre 2023 à la ligue régionale

[engagements@natation-paca.org](mailto:engagements@natation-paca.org)

Nom du Club : .....

Poule A	
<b>Dames (*)</b>	<b>Messieurs (*)</b>
Equipe 1 : oui / non	Equipe 1 : oui / non
Equipe 2 : oui / non	Equipe 2 : oui / non

Poule B	
<b>Dames (*)</b>	<b>Messieurs (*)</b>
Equipe 1 : oui / non	Equipe 1 : oui / non
Equipe 2 : oui / non	Equipe 2 : oui / non

Poule C	
<b>Dames (*)</b>	<b>Messieurs (*)</b>
Equipe 1 : oui / non	Equipe 1 : oui / non
Equipe 2 : oui / non	Equipe 2 : oui / non
Equipe 3 : oui / non	Equipe 3 : oui / non

Les départements peuvent déplacer la date selon leur contrainte de bassin (en référer à la ligue)



## Final tour benjamins

<b>Date :</b>	Samedi 02 et dimanche 03 décembre 2023	<b>Nb Poule :</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	4	<b>Lieu :</b>	Aix en Provence
<b>Bassin :</b>	50 m	<b>Cat :</b>	Benjamins
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre</b>	Référence / animation
<b>Matériel :</b>	Chronométrage automatique		
<b>Date Limite Engt :</b>	Lundi, 27 novembre 2023	<b>Tarifs :</b>	Individuel : €

### Règle de participation :

- La compétition est déclarée par la Fédération Française de Natation.
- Les engagements se font via ExtraNat avec accès au live ffn.com.
- Grilles d'engagements identiques celles des championnats de France 10%. moins rapides
- Les nageurs qualifiés aux championnats de France Benjamins, à l'issue de la webconfront@tion Benjamine des Ligues, ne sont pas autorisés à participer.
- La recherche de performance sera effectuée sur la saison en cours. Elle sera effectuée en bassin de 50m PUIS en bassin de 25m (grille de conversion). Si un temps en 25m est retenu, il sera converti en 50m selon la table fédérale.
- En cas d'absence de performance dans la base, l'engagement ne sera pas possible. Pas de No Time

### Programme :

*1° Réunion : samedi 2 décembre 2023 - OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)*

800 nage libre dames  
50 dos messieurs  
200 dos dames  
200 4 nages messieurs  
100 brasse dames  
100 papillon messieurs séries  
100 nage libre dames

*2° Réunion : samedi 2 décembre 2023 - OP : 14h00 – DE : 15h15 (\*)*

400 nage libre dames  
100 dos messieurs  
200 papillon dames  
200 nage libre messieurs  
50 nage libre dames  
200 brasse messieurs  
400 4 nages dames  
50 papillon messieurs  
50 brasse dames

1500 nage libre messieurs

**3° Réunion : dimanche 3 décembre 2023 - OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)**

800 nage libre messieurs  
50 dos dames  
200 dos messieurs  
200 4 nages dames  
100 brasse messieurs  
100 papillon dames  
100 nage libre messieurs

**4° Réunion : dimanche 3 décembre 2023 - OP : 14h00 – DE : 15h15 (\*)**

400 nage libre messieurs  
100 dos dames  
200 papillon messieurs  
200 nage libre dames  
50 nage libre messieurs  
200 brasse dames  
400 4 nages messieurs  
50 papillon dames  
50 brasse messieurs  
1500 nage libre dames

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Epreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 20 novembre 2023 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 27 novembre 2023 – 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers benjamins 1 et les 3 premiers benjamins 2.

## Détails :

**Grille de temps qualificative pour le Final Tour, en cours de réalisation par la FFN**

## Championnat régional PACA en bassin de 25 m

<b>Date :</b> Samedi 16 et dimanche 17 décembre 2023	<b>Nb Poule :</b> 1
<b>Nb Réunions :</b> 4	<b>Lieu :</b> Istres
<b>Bassin :</b> 25 m	<b>Cat :</b> Benjamins (2010) & plus
<b>Nb lignes :</b> 8 lignes	<b>Genre :</b> Référence / animation
<b>Matériel :</b> Chronométrage automatique	
<b>Date Limite Engt :</b> Lundi, 11 décembre 2023	<b>Tarifs :</b> Individuel : 6,00 €

### Règle de participation :

Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans trois épreuves par demi-journée pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge ci-dessous, deux épreuves complémentaires sont autorisées. Les temps en bassin de 50 m seront convertis.

Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-2 sont prises en compte pour se qualifier.

Cette compétition sera ouverte aux benjamins réalisant les temps de la grille juniors 1 & 2.

### Programme :

*1° Réunion : Samedi 16 décembre 2023 - OP : 8h – DE : 9h30(\*)*

*800 NL Dames & Messieurs  
200 brasse Dames & Messieurs  
100 dos Dames & Messieurs  
50 papillon Dames & Messieurs  
200 NL Dames & Messieurs*

*2° Réunion : Samedi 16 décembre 2023- OP : 14h00 – DE : 15h30 (\*)*

*400 4nages Dames & Messieurs  
50 brasse Dames & Messieurs  
200 dos Dames & Messieurs  
100 NL Dames & Messieurs*

*3° Réunion : Dimanche 17 décembre 2023 - OP : 8h – DE : 09h30 (\*)*

*200 papillon Dames & Messieurs  
100 brasse Dames & Messieurs  
50 Dos Dames & Messieurs  
1500 NL Dames & Messieurs*

*4° Réunion :Dimanche 17 décembre 2023 - OP : 14h00 – DE : 15h15 (\*)*

*400 NL Dames & Messieurs  
100 papillon Dames & Messieurs*

*200 4nages Dames & Messieurs  
50 NL Dames & Messieurs*

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 04 décembre 2023 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 11 décembre 2023 – 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront :

-les 3 premiers toutes catégories confondues

-les 3 premiers juniors 2 et moins (15 ans & moins pour les dames et 16 ans & moins pour les messieurs).

## Détails :

**Grille de temps qualificative pour le meeting régional, à réaliser en bassin de 25 m**

DAMES		Courses	MESSIEURS	
Juniors 1 et 2 (2009 et 2008)	Juniors 3 et plus (2007 et av)		Juniors 3 et plus (2006 et av)	Juniors 1 et 2 (2008 et 2007)
32,56	31,26	50 NL	28,19	29,58
01:12,07	01:07,77	100 NL	01:00,98	01:05,40
02:33,92	02:25,01	200 NL	02:12,15	02:22,83
05:20,53	05:00,93	400 NL	04:36,93	04:58,08
11:00,75	10:18,67	800 NL	09:25,86	10:07,05
21:16,18	20:16,86	1500 NL	18:21,35	19:17,34
40,44	36,17	50 D	32,87	34,96
01:22,95	01:17,03	100 D	01:09,28	01:14,45
02:52,87	02:44,34	200 D	02:31,75	02:39,26
43,31	41,08	50 B	37,04	39,31
01:32,18	01:27,39	100 B	01:19,68	01:25,38
03:17,68	03:08,30	200 B	02:48,23	02:54,51
35,97	33,53	50 P	30,25	32,25
01:21,37	01:14,36	100 P	01:07,24	01:11,71
02:58,30	02:47,98	200 P	02:32,69	02:40,65
02:50,60	02:44,40	200 4N	02:28,86	02:37,21
06:12,97	05:50,62	400 4N	05:17,18	05:41,07

## Meeting labellisé FFN en bassin de 50 m

<b>Date :</b>	vendredi 26 et dimanche 28 janvier 2024	<b>Nb Poule :</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	6	<b>Lieu :</b>	St Raphaël
<b>Bassin :</b>	50 m	<b>Cat :</b>	Juniors & +
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre</b>	Référence / Qualificatif
<b>Matériel :</b>	Chronométrage automatique		
<b>Date Limite</b>	Lundi, 22 janvier 2024	<b>Tarifs :</b>	Individuel : 6,00 €
<b>Engt :</b>			

### Règle de participation :

- Le meeting est qualificatif à tous les championnats de France.
  - Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans les épreuves pour lesquelles ils auront réalisé le temps de la grille de temps, deux épreuves complémentaires sont autorisées.
- Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier.
- Les finales B juniors 4 et moins seront nagées si 40 nageurs ou plus ont participé à l'épreuve en série.

### Programme :

1° Réunion : Vendredi 26 janvier 2024 - OP : 7h30 – DE : 9h00(\*)

200 dos Messieurs  
 400 4N Dames  
 200 4N Messieurs  
 200 NL Dames  
 100 NL Messieurs  
 50 dos Dames  
 50 papillon Messieurs  
 50 brasse Dames  
 100 brasse Messieurs  
 100 papillon Dames  
 800 NL Messieurs (premières séries)  
 1500 NL Dames (premières série)

2° Réunion : Vendredi 26 janvier 2024- OP : 15h00 – DE : 16h30 (\*)

Finales A toutes catégories, B junior 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries

200 dos Messieurs  
 400 4N Dames  
 200 4N Messieurs  
 200 NL Dames  
 100 NL Messieurs  
 50 dos Dames  
 50 papillon Messieurs  
 50 brasse Dames  
 100 brasse Messieurs

100 papillon **Dames**  
800 NL **Messieurs (meilleure série)**  
1500 NL **Dames (meilleure série)**

**3° Réunion : Samedi 27 janvier 2024 - OP : 7h30 – DE : 09h00 (\*)**

1500 NL **Messieurs (premières séries)**  
200 brasse **Dames**  
50 brasse **Messieurs**  
50 NL **Dames**  
50 dos **Messieurs**  
200 papillon **Dames**  
200 NL **Messieurs**  
400 NL **Dames**  
100 papillon **Messieurs**  
100 dos **Dames**  
400 4N **Messieurs**

**4° Réunion : Samedi 27 janvier 2024 -- OP : 15h00 – DE : 16h30 (\*)**

*Finales A toutes catégories, B junior 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries*

1500 NL **Messieurs (meilleure série)**  
200 brasse **Dames**  
50 brasse **Messieurs**  
50 NL **Dames**  
50 dos **Messieurs**  
200 papillon **Dames**  
200 NL **Messieurs**  
400 NL **Dames**  
100 papillon **Messieurs**  
100 dos **Dames**  
400 4N **Messieurs**

**5° Réunion : Dimanche 28 janvier 2024 -- OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)**

200 dos **Dames**  
50 dos **Messieurs**  
200 4N **Dames**  
200 papillon **Messieurs**  
50 papillon **Dames**  
50 NL **Messieurs**  
800 NL **Dames (premières séries)**  
400 NL **Messieurs**  
100 brasse **Dames**  
200 brasse **Messieurs**  
100 NL **Dames**

**6° Réunion : Dimanche 28 janvier 2024 -- OP : 14h15 – DE : 15h45 (\*)**

*Finales A toutes catégories, B juniors 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries*

200 dos **Dames**  
50 dos **Messieurs**  
200 4N **Dames**  
200 papillon **Messieurs**  
50 papillon **Dames**  
50 NL **Messieurs**  
800 NL **Dames (meilleure série)**  
400 NL **Messieurs**  
100 brasse **Dames**

200 brasse **Messieurs**

100 NL **Dames**

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 15 janvier 2024 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 22 janvier 2024 – 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers toutes catégories confondues et les 3 premiers juniors 3 et moins (15 ans & moins) selon la priorité des finales.

## Détails :

### Grille de temps qualificative en bassin de 50 m (Grille provisoire en attente de la publication FFN)

<b>DAMES</b>	<b>Courses</b>	<b>MESSIEURS</b>
29.74	50 NL	27 01
1:04.88	100 NL	58.93
02:21,07	200 NL	2:09.64
4:56.91	400 NL	4:33.49
10:16.54	800 NL	9:33.91
20:19.84	1500 NL	18:08.49
33.99	50 D	30.88
1:12.78	100 D	1:06.81
2:37.84	200 D	2:24.85
38.09	50 B	34.43
1:22.94	100 B	1:15.38
02:59,61	200 B	2:44.84
32.44	50 P	29.20
01:12,97	100 P	1:06.10
02:48,30	200 P	2:32.51
02:39,45	200 4N	2:26.27
05:43,36	400 4N	5:15.87

## Tournois de vitesse juniors et plus

Date :	Dimanche, 11 février 2024	Nb Poules	1
Nb Réunions :	2	Lieu :	Nice Jean Bouin
Bassin :	50 m	Cat :	Toutes Catégories
Nb lignes :	8 lignes	Genre :	Meeting International Qualificatif
Date Limite Engt :	Lundi, 05 février 2024	Tarifs :	Individuel : 6,00€

### Règle de participation :

- Chaque nageur peut participer à 3 épreuves individuelles.
- Les ¼ de finales seront nagées à 16 nageurs, ½ finales à 8 nageurs et la finale à 4 nageurs.

### Programme :

1° Réunion : Dimanche 11 février 2024 - OP : 08h15 – DE : 09h30 (\*)

200 NL *Dames-messieurs*  
 50 papillon *Dames-messieurs*  
 50 dos *Dames-messieurs*  
 100 Brasse *Dames-messieurs*  
 100 papillon *Dames-messieurs*  
 50 brasse *Dames-messieurs*  
 50 NL *Dames-messieurs*  
 200 dos *Dames-messieurs*

2° Réunion : Dimanche 11 février 2024 - OP : 14h00 – DE : 15h15 (\*)

#### ¼ finales

50 papillon-dos-brasse-NL *dames-messieurs*  
 200 brasse *dames-messieurs*  
 200 papillon *dames-messieurs*

#### ½ finales

50 papillon-dos-brasse-NL *dames-messieurs*  
 200 4N *dames-messieurs*  
 100 NL *dames-messieurs*  
 100 dos *dames-messieurs*

#### finales

50 papillon-dos-brasse-NL *dames-messieurs*



## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 29 janvier 2024 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 05 février 2024 - 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers des finales du 50 m.

## Meeting International de Nice Camille Muffat Giant Open Étape N° 1

<b>Date :</b>	Samedi 16 et dimanche 17 mars 2024	<b>Nb Poules</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	4	<b>Lieu :</b>	Nice Jean Bouin
<b>Bassin :</b>	50 m	<b>Cat :</b>	Toutes Catégories
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre :</b>	Meeting International Qualificatif
<b>Date Limite Engt :</b>	Lundi, 11 mars 2024	<b>Tarifs :</b>	Individuel : 9,00€

## Meeting International de Marseille 13<sup>eme</sup> MOM Giant Open Étape N° 2

<b>Date :</b>	Mardi 19 et Mercredi 20 mars 2024	<b>Nb Poules</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	4	<b>Lieu :</b>	Marseille CNM
<b>Bassin :</b>	50 m	<b>Cat :</b>	Toutes Catégories
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre :</b>	Meeting International Qualificatif
<b>Date Limite Engt :</b>	Mercredi, 13 mars 2024	<b>Tarifs :</b>	Individuel : 9,00€

**VOIR REGLEMENT DU MEETING**

**&**

**CONSULTER LE SITE DE LA FFN**

## Championnat régional PACA printemps-bassin de 50 m

<b>Date :</b>	Vendredi 29 au dimanche 31 mars 2024	<b>Nb Poule :</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	6	<b>Lieu :</b>	St Raphaël
<b>Bassin :</b>	50 m	<b>Cat :</b>	Juniors & +
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre :</b>	Qualificative
<b>Matériel :</b>	Chronométrage automatique		
<b>Date Limite Engt :</b>	Lundi, 25 mars 2023	<b>Tarifs :</b>	Individuel : 6,00 €

### Règle de participation :

- Ces Championnats sont qualificatifs aux différents championnats de France.
- Les nageurs licenciés dans un club de la FFN pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge ci-dessous. Ils ne seront pas limités en nombre d'épreuve. Deux épreuves complémentaires sont autorisées.
- Les nageurs pourront réaliser les temps de qualification lors des compétitions inscrites dans les calendriers départementaux jusqu'à la date limite du 17 mars 2024. Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-2 seront prises en compte pour se qualifier. Les temps en bassin de 25 m seront convertis.
- Les finales B juniors 4 et moins seront nagées si 40 nageurs ou plus ont participé à l'épreuve en série.

### Programme :

**1° Réunion : vendredi 29 mars 2024 - OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)**

200 Papillon **Dames-messieurs**  
100 Brasse **Dames-messieurs**  
200 dos **Dames-messieurs**  
800 NL **Dames-messieurs** (premières séries)  
100 NL **Dames-messieurs**

**2° Réunion : vendredi 29 mars 2024 - OP : 15h00 – DE : 16h30 (\*)**

**Finales A toutes catégories, B juniors 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries**

200 pap **Dames-messieurs**  
100 brasse **Dames-messieurs**  
200 dos **Dames-messieurs**  
800 NL **Dames-messieurs** (meilleure série)  
100 NL **Dames-messieurs**

**3° Réunion : samedi 30 mars 2024 - OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)**

400 NL **Dames**  
200 brasse **Messieurs**  
50 brasse **Dames**

100 dos Messieurs  
1500 NL Messieurs (premières séries)  
50 Dos Dames  
50 pap Messieurs  
100 pap Dames  
200 NL Messieurs  
50 NL Dames  
400 4nages Messieurs  
200 4nages Dames

**4° Réunion : samedi 30 mars 2024 - OP : 15h00 – DE : 16h30 (\*)**

Finales A toutes catégories, B juniors 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries

400 NL Dames  
200 brasse Messieurs  
50 brasse Dames  
100 dos Messieurs  
50 dos Dames  
50 pap Messieurs  
100 pap Dames  
200 NL Messieurs  
50 NL Dames  
400 4nages Messieurs  
200 4nages Dames  
1500 NL Messieurs (meilleure série)

**5° Réunion : dimanche 31 mars 2024 - OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)**

1500 NL Dames (premières séries)  
400 NL Messieurs  
200 brasse Dames  
50 brasse Messieurs  
100 dos Dames  
50 dos Messieurs  
50 papillon Dames  
100 papillon Messieurs  
200 NL Dames  
50 NL Messieurs  
400 4nages Dames  
200 4nages Messieurs

**6° Réunion : dimanche 31 mars 2023 - OP : 14h15 – DE : 15h30 (\*)**

Finales A toutes catégories, B juniors 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries

400 NL Messieurs  
200 brasse Dames  
50 brasse Messieurs  
100 dos Dames  
50 dos Messieurs  
50 pap Dames  
100 papillon Messieurs  
200 NL Dames  
50 NL Messieurs  
400 4nages Dames  
200 4nages Messieurs  
1500 NL Dames (meilleure série)

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des épreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 18 mars 2024 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 25 mars 2024 - 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers toutes séries et catégories confondues et les 3 premiers Juniors 2 et moins.

## Détails :

### Grille de temps qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 50 m

DAMES					COURSES	MESSIEURS				
Juniors 1 - 2010	Juniors 2 - 2009	Juniors 3 – 2008	Juniors 4 – 2007	Juniors 5 & +		Juniors 5 & +	Juniors 4 – 2007	Juniors 3 – 2008	Juniors 2 - 2009	Juniors 1 - 2010
31,29	30,85	30,00	29,15	28,71	50 NL	25,01	25,62	26,53	27,48	29,36
01:08,98	01:07,67	01:05,56	01:03,45	01:02,14	100 NL	55,02	56,02	57,47	59,04	01:04,50
02:29,70	02:26,51	02:23,35	02:18,39	02:15,03	200 NL	02:01,07	02:03,61	02:05,71	02:09,23	02:16,23
05:18,53	05:10,71	05:02,41	04:52,11	04:41,81	400 NL	04:16,02	04:25,21	04:30,10	04:36,71	04:50,33
10:45,35	10:28,25	10:14,66	09:58,03	09:37,43	800 NL	08:54,68	09:03,04	09:16,52	09:32,31	10:12,94
20:28,81	20:10,35	19:45,35	19:29,35	19:00,35	1500 NL	16:58,25	17:16,01	17:37,95	18:06,19	19:15,10
36,86	35,72	34,17	33,33	32,65	50 dos	28,86	29,54	30,66	31,57	34,42
01:21,24	01:18,96	01:15,78	01:12,03	01:10,28	100 dos	01:02,21	01:03,50	01:05,61	01:07,80	01:13,73
02:50,06	02:46,17	02:41,42	02:36,67	02:32,92	200 dos	02:16,69	02:18,96	02:21,21	02:25,60	02:36,86
42,77	41,25	39,4	37,55	36,1	50 br	31,63	32,01	32,74	33,94	39,06
01:31,87	01:29,74	01:26,74	01:23,24	01:19,84	100 br	01:09,43	01:10,77	01:12,99	01:15,38	01:23,98
03:12,47	03:09,52	03:05,30	02:57,47	02:51,85	200 br	02:33,45	02:35,73	02:37,86	02:44,36	02:56,88
35,72	34,36	32,83	31,23	30,23	50 pap	26,84	27,65	28,27	29,75	31,84
01:18,71	01:17,52	01:14,02	01:10,52	01:07,82	100 pap	59,57	01:01,19	01:03,64	01:05,86	01:11,63
02:56,21	02:50,31	02:44,81	02:37,31	02:31,81	200 pap	02:15,79	02:19,46	02:23,77	02:27,59	02:40,71
02:51,09	02:48,05	02:42,80	02:37,55	02:34,30	200 4N	02:17,08	02:20,66	02:24,39	02:28,16	02:40,09
05:58,15	05:42,87	05:34,62	05:28,08	05:24,16	400 4N	04:52,44	04:58,96	05:02,11	05:13,21	05:36,29

**Grille de temps qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 25 m**

DAMES					COURSES	MESSIEURS				
Juniors 1 - 2010	Juniors 2 - 2009	Juniors 3 - 2008	Juniors 4 - 2007	Juniors 5 & +		Juniors 5 & +	Juniors 4 - 2007	Juniors 3 - 2008	Juniors 2 - 2009	Juniors 1 - 2010
30,59	30,15	29,3	28,45	28,01	50 NL	24,31	24,92	25,83	26,78	28,66
01:07,78	01:06,47	01:04,36	01:02,25	01:00,94	100 NL	53,52	54,52	55,97	57,54	01:03,00
02:26,80	02:23,61	02:20,45	02:15,49	02:12,13	200 NL	01:57,47	02:00,01	02:02,11	02:05,63	02:12,63
05:12,33	05:04,51	04:56,21	04:45,91	04:35,61	400 NL	04:08,32	04:18,51	04:22,40	04:29,01	04:42,63
10:32,45	10:15,35	10:01,76	09:45,13	09:24,53	800 NL	08:38,78	08:47,14	09:00,62	09:16,41	09:57,04
20:05,31	19:44,85	19:19,85	19:05,85	18:36,85	1500 NL	16:28,15	16:45,91	17:07,85	17:36,09	18:45,00
35,56	34,42	32,87	32,03	31,35	50 dos	27,56	28,04	29,16	30,07	32,92
01:18,94	01:16,66	01:13,48	01:09,73	01:07,98	100 dos	59,21	01:00,50	01:02,61	01:04,80	01:10,73
02:44,66	02:40,77	02:36,02	02:31,27	02:27,52	200 dos	02:09,79	02:12,06	02:24,31	02:28,70	02:29,96
42,07	40,55	38,7	36,85	35,4	50 br	30,53	30,91	31,64	32,84	37,96
01:29,97	01:27,84	01:24,84	01:21,34	01:17,94	100 br	01:06,93	01:08,27	01:10,49	01:13,88	01:21,48
03:07,97	03:05,02	03:00,80	02:52,97	02:47,35	200 br	02:27,55	02:29,83	02:31,96	02:38,46	02:50,98
35,12	33,76	32,23	30,63	29,63	50 pap	26,14	26,95	27,57	29,05	31,14
01:17,31	01:16,12	01:12,62	01:09,12	01:06,42	100 pap	58,17	59,79	01:02,24	01:04,46	01:10,23
02:52,91	02:47,01	02:41,51	02:34,01	02:28,51	200 pap	02:12,49	02:16,16	02:20,47	02:24,29	02:37,41
02:47,69	02:44,65	02:39,40	02:34,15	02:30,90	200 4N	02:13,98	02:16,56	02:20,29	02:24,06	02:36,39
05:50,65	05:45,37	05:27,12	05:20,58	05:16,66	400 4N	04:43,44	04:49,96	04:53,11	05:04,21	05:27,29

## Meeting des relais juniors et plus

<b>Date :</b>	Dimanche, 21 avril 2024	<b>Nb Poules</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	2	<b>Lieu :</b>	Antibes
<b>Bassin :</b>	50 m	<b>Cat :</b>	Toutes Catégories
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre :</b>	Meeting International Qualificatif
<b>Date Limite</b>	Lundi, 15 avril 2024	<b>Tarifs :</b>	Individuel : 6,00€
<b>Engt :</b>			

### Règle de participation :

- Chaque nageur peut participer à 3 épreuves individuelles.  
Les relais mixtes doivent obligatoirement être composé de 2 filles et 2 garçons.

### Programme :

*1° Réunion : Dimanche 21 avril 2024 - OP : 08h15– DE : 09h30 (\*)*

4x50 4N *Dames-messieurs*  
100 NL *dames-messieurs*  
100 Brasse *Dames-messieurs*  
200 4N *dames-messieurs*  
100 papillon *Dames-messieurs*  
200 dos *Dames-messieurs*  
4x50 NL *Mixtes*

*2° Réunion : Dimanche 21 avril 2024 - OP : 14h00 – DE : 15h00 (\*)*

4x50 NL *dames-messieurs*  
100 dos *dames-messieurs*  
200 papillon *dames-messieurs*  
4x50 4N *Mixtes*  
200 NL *Dames-messieurs*  
200 brasse *dames-messieurs*  
4 x 100 NL *Mixtes*

### Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 8 avril 2024 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 15 avril 2024 - 23h59

### Récompenses :

Coupe pour les 3 premiers clubs au classement cumulé des 7 relais à la table de cotation seul le premier relais au classement général du club sera pris en compte.

## Coupe Interdépartementale Avenirs PACA

<b>Date :</b>	Jeudi, 9 mai 2024	<b>Nb Poules</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	1	<b>Lieux</b>	Vaucluse
<b>Bassin :</b>	25 m	<b>Cat :</b>	Avenirs
<b>Nb lignes :</b>	4 lignes	<b>Genre :</b>	Animation
<b>Date Limite</b>	Vendredi, 03 mai 2024	<b>Tarifs :</b>	Gratuit
<b>Engt :</b>			

### Règle de participation :

Les équipes départementales sont composées de 10 dames et 10 messieurs avenir. Chaque nageur doit participer à 1 relais et deux courses individuelles, chaque course devra être nagée 4 fois (par exemple 4 nageurs par équipe sont engagés sur le 100 papillon). Les équipes peuvent être accompagnées de 1 ou 2 remplaçants.

**Le lieu de la compétition changera de département tous les ans.**

### Programme :

*1° Réunion : jeudi 9 mai 2024 – OP : 09h30 – DE : 10h30 (\*)*

10 x 50 NL Dames et Messieurs  
Course des remplaçants 100 NL  
100 Papillon Dames et Messieurs  
100 dos Dames et Messieurs  
100 4N Dames et Messieurs

*1° Réunion : jeudi 9 mai 2024 – OP : 14h00 – DE : 15h00 (\*)*

100 brasse Dames et Messieurs  
100 NL Dames et Messieurs  
Course des remplaçants 100 4N  
4 X 50 4N Dames et Messieurs

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves.

### Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : vendredi 26 avril 2024 à 00h00

Date de clôture des engagements : vendredi 03 mai 2024 à 23h59

### Classement / Qualification :

Chaque équipe est classée au cumul des épreuves à la table de cotation. En cas d'égalité le temps du relais 4 x 50 4N départagera les équipes.



## Récompenses :

- Coupe pour les trois premières équipes dames, messieurs et mixte.
- Coupe pour la meilleure performance à la table de cotation filles et garçons

## Interclubs benjamins

<b>Date :</b>	Samedi, 18 ou dimanche, 19 mai 2024	<b>Nb Poules</b>	2 Venelles et Draguignan
<b>Nb Réunions :</b>	2	<b>Lieux</b>	Voir avec départements
<b>Bassin :</b>	25m	<b>Cat :</b>	Benjamins (12-13)
<b>Nb lignes :</b>	6/8 lignes	<b>Genre :</b>	Animation par équipe
<b>Date Limite</b>	Lundi, 20 mai 2024	<b>Tarifs :</b>	40,00€ / équipe
<b>Engt :</b>			

### Règle de participation :

Les équipes participeront aux interclubs en Poule est et ouest.

Draguignan : Département du Var et des Alpes Maritimes

Venelles : Département des Alpes, Vaucluse et des Bouches du Rhône.

Une course des remplaçants sera organisé pendant les pauses avant les relais (100 m).

### Programme :

Le programme est le même pour toutes les poules, par contre les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction de la participation et des horaires de mise à disposition des piscines

#### 1° Réunion : samedi 18 ou dimanche 19 mai 2024 - OP : 09h00 – DE : 10h00

100 Papillon Filles - 100 Dos Garçons  
100 Brasse Filles- 100 NL Garçons  
4 x 200 NL Filles – 4 x 100 4 Nages Garçons

#### 2° Réunion : samedi 18 ou dimanche 19 mai 2024 OP : 14h00 - DE : 15h00

100 Papillon Garçons - 100 Dos Filles  
100 Brasse Garçons- 100 NL Filles  
4 x 200 NL Garçons – 4 x 100 4 Nages Filles

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

### Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 06 mai 2024 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 13 mai 2024 - 23h59

#### Composition des relais :

La composition des relais se fera sous Extranat lors des engagements, ils pourront être modifiés lors de l'échauffement de la réunion précédent l'épreuve et au moins 15 minutes avant le début des épreuves (sous peine d'amende).

#### Modification d'équipe

Toutes modifications d'équipe devront être signalées par écrit au moins 30 minutes avant le début des épreuves.

## Règlement :

### **Pour le règlement complet cf annuel règlement fédéral 2024.**

Les équipes seront composées de 4 nageurs. Un nageur doit participer obligatoirement à deux épreuves individuelles ainsi qu'à tous les relais. Toutes les épreuves individuelles seront nagées deux fois.

Relais 4 x 100 4 nages, les relayeurs réaliseront chacun un 100 4 nages.

Les nageurs engagés dans cette poule ne pourront nager dans une autre.

Les équipes mixtes pourront être engagés avant la date limite d'engagement via un bordereau disponible sur le site de la ligue par contre elles seront hors classement

Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe sera planifiée lors du déroulement de la compétition (avant les relais).

Une seule course par remplaçant correspondant aux épreuves de la compétition. Les engagements seront effectués sur un bordereau et transmis à l'informatique avant le début des épreuves.

## Classement :

Pour être classée une équipe doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais) conformément au règlement.

Un classement régional puis national des interclubs sera effectué au cumul des points de l'ensemble des équipes engagées par le club.

Cette compétition compte pour le classement national des clubs. Pour plus de renseignement cf. l'annuel règlement fédéral.

## Récompenses :

Les trois meilleures équipes Dames, Messieurs et cumulées seront récompensées.

## BORDEREAU DE PRE-ENGAGEMENT

---

### Aux INTERCLUBS JEUNES

**18 ou 19 mai 2024**

**Afin que les clubs connaissent rapidement leurs lieux de compétition, merci de nous retourner par mail ce bordereau avant le 09 avril 2024 à la Ligue Région Sud**

Nom du Club : .....

### Poule EST ou OUEST

#### Dames (\*)

Equipe 1 : oui / non

Equipe 2 : oui / non

Equipe 3 : oui / non

Equipe 4 : oui / non

Equipe 5 : oui / non

Equipe 6 : oui / non

#### Messieurs (\*)

Equipe 1 : oui / non

Equipe 2 : oui / non

Equipe 3 : oui / non

Equipe 4 : oui / non

Equipe 5 : oui / non

Equipe 6 : oui / non

## Meeting Benjamins et Juniors 1 & 2 en bassin de 50 m

<b>Date :</b> Samedi 25 et dimanche 26 mai 2024	<b>Nb Poule :</b> 1
<b>Nb Réunions :</b> 10	<b>Lieu :</b> Cannes
<b>Bassin :</b> 50 m	<b>Cat :</b> Benjamins & Juniors 1 & 2
<b>Nb lignes :</b> 10 lignes	<b>Genre :</b> Animation
<b>Matériel :</b> Chronométrage automatique	
<b>Date Limite Engt :</b> Lundi, 20 mai 2024	<b>Tarifs :</b> Individuel : 6,00 €

### Règle de participation :

Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans trois épreuves par demi-journée pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge ci-dessous, deux épreuves complémentaires sont autorisées. Les temps en bassin de 25 m seront convertis.

Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier.

Les nageurs benjamins 1 ne pourront pas participer au 200 Papillon, 400 4N, 800 NL et 1500 NL.

### Programme :

**1° Réunion : Samedi 25 mai 2024 - OP : 8h – DE : 9h30(\*)**

800 NL Dames & Messieurs  
200 brasse Dames & Messieurs  
100 dos Dames & Messieurs  
50 pap Dames & Messieurs  
200 NL Dames & Messieurs

**2° Réunion : Samedi 25 mai 2024- OP : 14h00 – DE : 15h30 (\*)**

400 4nages Dames & Messieurs  
50 brasse Dames & Messieurs  
200 dos Dames & Messieurs  
100 NL Dames & Messieurs

**3° Réunion : Dimanche 26 mai 2024 - OP : 8h – DE : 09h30 (\*)**

200 pap Dames & Messieurs  
100 brasse Dames & Messieurs  
50 Dos Dames & Messieurs  
1500 NL Dames & Messieurs

**4° Réunion :Dimanche 26 mai 2024 - OP : 14h00 – DE : 15h15 (\*)**

400 NL Dames & Messieurs  
100 pap Dames & Messieurs  
200 4nages Dames & Messieurs

50 NL Dames & Messieurs

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 13 mai 2024 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 20 mai 2024 – 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers benjamins 1, benjamins 2, juniors 1, juniors 2.

## Détails :

### Grille de temps qualificative pour le meeting régional, à réaliser en bassin de 25 m

DAMES Juniors 1 et 2 (2009 et 2008)		Courses	MESSIEURS	
Benjamins 1 & 2 (2012 & 2011)	Juniors 1 et 2 (2010 et 2009)		Juniors 1 et 2 (2010 et 2009)	Benjamins 1 & 2 (2012 & 2011)
33,48	31,26	50 NL	29,58	31,64
01:14,03	01:07,77	100 NL	01:05,40	01:09,47
02:39,59	02:25,01	200 NL	02:22,83	02:27,09
05:43,62	05:00,93	400 NL	04:58,08	05:12,91
11:42,38	10:18,67	800 NL	10:07,05	11:10,13
21:45,36	20:16,86	1500 NL	19:17,34	20:34,72
39,69	36,17	50 D	34,96	36,92
01:28,42	01:17,03	100 D	01:14,45	01:19,59
03:09,17	02:44,34	200 D	02:39,26	02:58,87
46,26	41,08	50 B	39,31	43,98
01:38,81	01:27,39	100 B	01:25,38	01:36,40
03:39,94	03:08,30	200 B	02:54,51	03:24,37
38,72	33,53	50 P	32,25	35,66
01:31,47	01:14,36	100 P	01:11,71	01:24,47
03:25,92	02:47,98	200 P	02:40,65	03:11,12
03:00,11	02:44,40	200 4N	02:37,21	02:50,37
06:30,49	05:50,62	400 4N	05:41,07	06:18,69

## Meeting international de Monaco

<b>Date :</b> Samedi 01 et dimanche 02 juin 2024	<b>Nb Poule :</b> 1
<b>Nb Réunions :</b> 4	<b>Lieu :</b> Monaco
<b>Bassin :</b> 50 m	<b>Cat :</b> Juniors & plus
<b>Nb lignes :</b> 8 lignes	<b>Genre :</b> International animation
<b>Date Limite Engt :</b>	<b>Tarifs :</b> Individuel : 12€

**VOIR REGLEMENT DU MEETING**

**ET**

**SUR LE SITE DE L'ORGANISATEUR**

## Meeting Labellisé FFN – bassin 50 m

<b>Date :</b>	Vendredi 31 mai au dimanche 02 juin 2024	<b>Nb Poule :</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	6	<b>Lieu :</b>	Aix-en-Provence Yves Blanc
<b>Bassin :</b>	50 m	<b>Cat :</b>	Juniors & +
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre :</b>	Référence / Qualificatifs
<b>Matériel :</b>	Chronométrage automatique		
<b>Date Limite Engt :</b>	Lundi, 27 mai 2024	<b>Tarifs :</b>	Individuel : 9,00 €

### Règle de participation :

- Le meeting est qualificatif à tous les championnats de France.
  - Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans les épreuves pour lesquelles ils auront réalisé le temps de la grille de temps, deux épreuves complémentaires sont autorisées.
- Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier.
- Les finales B juniors 4 et moins seront nagées si 40 nageurs ou plus ont participé à l'épreuve en série.

### Programme :

#### 1° Réunion : Vendredi 31 mai 2024 - OP : 7h30 – DE : 9h00(\*)

200 dos Messieurs  
 400 4N Dames  
 200 4N Messieurs  
 200 NL Dames  
 100 NL Messieurs  
 50 dos Dames  
 50 papillon Messieurs  
 50 brasse Dames  
 100 brasse Messieurs  
 100 papillon Dames  
 800 NL Messieurs (premières séries)  
 1500 NL Dames (premières série)

#### 2° Réunion : Vendredi 31 mai 2024- OP : 15h00 – DE : 16h30 (\*)

Finales A toutes catégories, B juniors 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries

200 dos Messieurs  
 400 4N Dames  
 200 4N Messieurs  
 200 NL Dames  
 100 NL Messieurs  
 50 dos Dames  
 50 papillon Messieurs  
 50 brasse Dames  
 100 brasse Messieurs  
 100 papillon Dames  
 800 NL Messieurs (meilleure série)  
 1500 NL Dames (meilleure série)



**3° Réunion : Samedi 01 juin 2024 - OP : 7h30 – DE : 09h00 (\*)**

1500 NL Messieurs (premières séries)  
200 brasse Dames  
50 brasse Messieurs  
50 NL Dames  
50 dos Messieurs  
200 papillon Dames  
200 NL Messieurs  
400 NL Dames  
100 papillon Messieurs  
100 dos Dames  
400 4N Messieurs

**4° Réunion : Samedi 01 juin 2024 -- OP : 15h00 – DE : 16h30 (\*)**

Finales A toutes catégories, B juniors 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries

1500 NL Messieurs (meilleure série)  
200 brasse Dames  
50 brasse Messieurs  
50 NL Dames  
50 dos Messieurs  
200 papillon Dames  
200 NL Messieurs  
400 NL Dames  
100 papillon Messieurs  
100 dos Dames  
400 4N Messieurs

**5° Réunion : Dimanche 02 juin 2024 -- OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)**

200 dos Dames  
50 dos Messieurs  
200 4N Dames  
200 papillon Messieurs  
50 papillon Dames  
50 NL Messieurs  
800 NL Dames (premières séries)  
400 NL Messieurs  
100 brasse Dames  
200 brasse Messieurs  
100 NL Dames

**6° Réunion : Dimanche 02 juin 2024 -- OP : 14h15 – DE : 15h45 (\*)**

Finales A toutes catégories, B juniors 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries

200 dos Dames  
50 dos Messieurs  
200 4N Dames  
200 papillon Messieurs  
50 papillon Dames  
50 NL Messieurs  
800 NL Dames (meilleure série)  
400 NL Messieurs  
100 brasse Dames

200 brasse Messieurs

100 NL Dames

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 20 mai 2024 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 27 mai 2024 – 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers toutes catégories confondues et les 3 premiers juniors 2 et moins (15 ans & moins).

## Détails :

**Grille de temps qualificative en bassin de 50 m (attention grille provisoire en attente de la publication FFN)**

DAMES	Courses	MESSIEURS
29.74	50 NL	27 01
1:04.88	100 NL	58.93
02:21,07	200 NL	2:09.64
4:56.91	400 NL	4:33.49
10:16.54	800 NL	9:33.91
20:19.84	1500 NL	18:08.49
33.99	50 D	30.88
1:12.78	100 D	1:06.81
2:37.84	200 D	2:24.85
38.09	50 B	34.43
1:22.94	100 B	1:15.38
02:59,61	200 B	2:44.84
32.44	50 P	29.20
01:12,97	100 P	1:06.10
02:48,30	200 P	2:32.51
02:39,45	200 4N	2:26.27
05:43,36	400 4N	5:15.87

## Éliminatoires Coupe de France des départements

<b>Date :</b>	Dimanche, 9 juin 2024	<b>Nb de poules :</b>	1
<b>Nb de réunion :</b>	2	<b>Lieux :</b>	Hyères
<b>Bassin</b>	25 m	<b>Cat :</b>	Benjamins
<b>Nb de lignes</b>	4	<b>Genre :</b>	Animation
<b>Date limite des engt</b>	Lundi, 03 juin 2024	<b>Tarifs :</b>	gratuit

### Règle de participation :

compétition par équipe 10 filles et/ou 10 garçons par Département sera composée de 5 benjamins 1ère année et de 5 benjamins 2ème année

Chaque nageur devra nager UNE épreuve individuelle et participer aux relais 10 x 50 nage libre ET au 10 x 100 nage libre et 8 nageurs participeront aux relais 4x50 4 nages OU 4 x 100 4 nages.

Un même nageur ne pourra pas participer au relais 4x50 4 nages OU au relais 4 x 100 4 nages.

### Programme :

*1° Réunion : dimanche 09 juin 2024 – OP : 9h00 – DE : 10h30 (\*)*

10 x 50 nage libre messieurs  
 10 x 50 nage libre dames  
 200 4 nages messieurs  
 50 brasse dames  
 200 papillon messieurs  
 200 papillon dames  
 400 NL messieurs  
 400 4N dames  
 50 brasse messieurs  
 200 dos dames  
 200 dos messieurs  
 200 nage libre dames  
 4 x 50 4 nages messieurs  
 4 x 50 4 nages dames

*1° Réunion : dimanche 09 juin 2024 – OP : 14h00 – DE : 15h30 (\*)*

10 x 100 nage libre nage libre dames  
 10 x 100 nage libre nage libre messieurs  
 200 4 nages dames  
 50 papillon messieurs  
 50 papillon dames  
 200 brasse messieurs  
 400 NL dames  
 400 4N messieurs  
 200 brasse dames  
 50 dos messieurs

50 dos dames  
200 nage libre messieurs  
4 x 100 4 nages Dames  
4 x 100 4 nages Messieurs

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves.

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 27 mai 2024 - 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 03 juin 2024 - 23h59

## Classement / Qualification :

Le classement des équipes se fera au cumul des points de toutes les épreuves (individuelles et relais).

En cas d'égalité, le relais 10 x 100 nage libre sera pris en considération pour départager les ex aequo, puis le 10 x 50 nage libre, puis le 4 x 100 4 nages, puis le 4 x 50 4 nages.

Les 16 meilleures équipes filles et les 16 meilleures équipes garçons au classement national seront qualifiés pour le finale nationale qui aura lieu un jour avant les championnats de France Benjamins.

## Récompenses :

- Coupe pour les trois premières équipes Dames et Messieurs.
- Récompense pour la meilleure performance à la table de cotation filles et garçons.

## Trophée PACA des Avenirs

Date :	Dimanche, 23 juin 2024	Nb Poule :	1
Nb Réunions :	2	Lieu :	Avignon
Bassin :	50 m	Cat :	Avenirs (10 & 11 ans)
Nb lignes :	8 lignes	Genre :	Animation
Date Limite Engt :	Lundi, 17 juin 2024	Tarifs :	6,00 € / course

### Règle de participation :

- Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé un temps de la grille de qualification. Ils ne sont pas limités en nombre d'épreuve.
- Les relais mixtes sont obligatoirement composés de 2 filles et 2 garçons.

### Programme :

#### 1° Réunion : Dimanche 23 juin 2024 - OP : 08h30 – DE : 09h30 (\*)

200 4 Nages Dames-messieurs  
50 Papillon Dames-messieurs  
100 brasse Dames-messieurs  
50 Dos Dames-messieurs  
100 Nage Libre Dames-messieurs  
4 x 50 NL mixte

#### 2° Réunion : Dimanche 23 juin 2024 - OP : 14h00 – DE : 15h00 (\*)

200 Nage Libre Dames-messieurs  
50 Brasse Dames-messieurs  
100 Dos Dames-messieurs  
100 Papillon Dames-messieurs  
50 Nage Libre Dames-messieurs  
4 x 50 4N mixte

### Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 10 juin 2024 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 17 juin 2024 – 23h59

## Règlement :

La liste des qualifiés sera publiée sur le site régional. La date buttoir pour l'organisation des compétitions de qualification départemental est fixée au 16 juin 2024 .

## Récompenses :

Les 3 premières dames et messieurs par catégorie :

**- Avenirs 1 :**

10 ans pour les filles et les garçons (2014)

**- Avenirs 2 :**

11 ans pour les filles et les garçons (2013) .

- Coupe pour les 3 premiers relais.

## Détails :

### Grille de temps qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 25 m

Dames		Courses	Messieurs	
Avenirs 2 2013	Avenirs 1 2014		Avenirs 1 2014	Avenirs 2 2013
39"89	46"76	50 NL	44"87	37"93
1'28"12	1'39"63	100 NL	1'37"56	1'28"03
3'14"32	3'31"79	200 NL	3'29"43	3'12"17
47"09	51"33	50 Dos	50"01	45"94
1'45"25	1'52"02	100 Dos	1'50"72	1'43"23
52"24	56"64	50 Br	54"97	50"74
1'52"21	1'58"56	100 Br	1'56"64	1'49"89
50"93	56"74	50 Pap	55"09	49"06
1'50"08	1'56"39	100 Pap	1'54"71	1'47"72
3'26"93	3'42"51	200 4N	3'39"15	3'24"32

## Championnats régionaux des benjamins en bassin de 50m

<b>Date :</b>	Samedi 29 et dimanche 30 juin 2024	<b>Nb Poule :</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	5	<b>Lieu :</b>	Aix en Provence
<b>Bassin :</b>	25 m	<b>Cat :</b>	Benjamins
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre :</b>	Référence / Qualificatif
<b>Matériel :</b>	Chronométrage automatique		
<b>Date Limite Engt :</b>	Lundi, 24 juin 2024	<b>Tarifs :</b>	Individuel : 6,00 €

### Règle de participation :

- Ces Championnats sont qualificatifs aux championnats de France des benjamins et au final tour benjamins.
- Les nageurs licenciés dans un club de la Fédération Française de Natation pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge ci-dessous. Ils ne sont pas limités en nombre d'épreuve. Deux épreuves complémentaires sont autorisées.
- Les nageurs pourront réaliser les temps de qualification lors des compétitions référencées dans les calendriers départementaux jusqu'à la date limite du 16 juin 2024. Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier.

### Programme :

*1° Réunion : Samedi 01 juillet 2023 - OP : 08h15 – DE : 09h30 (\*)*

Voir règlement national 2024

*2° Réunion : Samedi 01 juillet 2023 - OP : 15h00 – DE : 16h15*

Voir règlement national 2024

*3° Réunion : Dimanche 02 juillet 2023 - OP : 08h15 – DE : 09h30 (\*)*

Voir règlement national 2024

*4° Réunion : Dimanche 02 juillet 2023 - OP : 13h45 – DE : 15h00 (\*)*

Voir règlement national 2024

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des Épreuves

### Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 17 juin 2024 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 24 juin 2024 - 23h59

### Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers benjamin(e)s 1 et benjamin(e)s 2.

## Détails :

### Grille qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 25 m

DAMES		Courses	MESSIEURS	
Benjamines 1 2012	Benjamines 2 2011		Benjamins 2 2011	Benjamins 1 2012
36,02	33,48	<b>50 NL</b>	31,64	33,12
01:19,69	01:13,03	<b>100 NL</b>	01:08,47	01:11,86
02:54,96	02:39,59	<b>200 NL</b>	02:25,09	02:33,81
05:59,42	05:41,62	<b>400 NL</b>	05:07,91	05:19,73
	11:12,38	<b>800 NL</b>	10:55,13	
	21:25,36	<b>1500 NL</b>	18:44,72	
43,42	39,69	<b>50 Dos</b>	36,92	38,88
01:32,40	01:27,42	<b>100 Dos</b>	01:19,59	01:23,07
03:11,75	02:59,17	<b>200 Dos</b>	02:55,87	03:09,96
49,68	46,26	<b>50 Brasse</b>	43,98	45,64
01:47,66	01:37,81	<b>100 Brasse</b>	01:34,40	01:39,43
03:56,40	03:42,94	<b>200 Brasse</b>	03:19,37	03:31,53
43,06	38,72	<b>50 Pap</b>	35,66	37,46
01:43,39	01:30,47	<b>100 Pap</b>	01:23,47	01:30,91
	03:23,92	<b>200 Pap</b>	03:10,12	
03:15,81	02:58,11	<b>200 4N</b>	02:49,37	02:59,94
	06:25,49	<b>400 4N</b>	06:05,69	



## Championnat Régional PACA été en bassin de 50 m

<b>Date :</b>	Vendredi 05 au dimanche 07 juillet 2024	<b>Nb Poule :</b>	1
<b>Nb Réunions :</b>	6	<b>Lieu :</b>	Cannes
<b>Bassin :</b>	50 m	<b>Cat :</b>	Juniors & +
<b>Nb lignes :</b>	8 lignes	<b>Genre :</b>	Référence / Qualificatif
<b>Date Limite Engt :</b>	Lundi, 03 juillet 2024	<b>Tarifs :</b>	Individuel : 6,00 €

### Règle de participation :

- Ces Championnats sont qualificatifs aux différents championnats de France.
- Les nageurs licenciés dans un club de la FFN pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge ci-dessous. Ils ne seront pas limités en nombre d'épreuve. Deux épreuves complémentaires sont autorisées.
- Les nageurs pourront réaliser les temps de qualification lors des compétitions inscrites dans les calendriers départementaux jusqu'à la date limite du 23 juin 2024. Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-2 seront prises en compte pour se qualifier. Les temps en bassin de 25 m seront convertis.
- Les finales B juniors 4 et moins seront nagées si 40 nageurs ou plus ont participé à l'épreuve en série.

### Programme :

**1° Réunion : vendredi 05 juillet 2024 - OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)**

200 pap **Dames-messieurs**  
100 brasse **Dames-messieurs**  
200 dos **Dames-messieurs**  
800 NL **Dames-messieurs** (premières séries)  
100 NL **Dames-messieurs**

**2° Réunion : vendredi 05 juillet 2024 - OP : 15h00 – DE : 16h30 (\*)**

Finales A toutes catégories, B junior 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries

200 pap **Dames-messieurs**  
100 brasse **Dames-messieurs**  
200 dos **Dames-messieurs**  
800 NL **Dames-messieurs** (meilleure série)  
100 NL **Dames-messieurs**

**3° Réunion : samedi 06 juillet 2024 - OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)**

1500 NL **Messieurs** (premières séries)  
400 NL **Dames**  
200 brasse **Messieurs**  
50 brasse **Dames**  
100 dos **Messieurs**  
50 Dos **Dames**  
50 pap **Messieurs**

100 pap **Dames**  
200 NL **Messieurs**  
50 NL **Dames**  
400 4nages **Messieurs**  
200 4nages **Dames**

**4° Réunion : samedi 06 juillet 2024 - OP : 15h00 – DE : 16h30 (\*)**

Finales A toutes catégories, B junior 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries

400 NL **Dames**  
200 brasse **Messieurs**  
50 brasse **Dames**  
100 dos **Messieurs**  
50 dos **Dames**  
50 pap **Messieurs**  
100 pap **Dames**  
200 NL **Messieurs**  
50 NL **Dames**  
400 4nages **Messieurs**  
200 4nages **Dames**  
1500 NL **Messieurs (meilleure série)**

**5° Réunion : dimanche 07 juillet 2024 - OP : 07h30 – DE : 09h00 (\*)**

1500 NL **Dames (premières séries)**  
400 NL **Messieurs**  
200 brasse **Dames**  
50 brasse **Messieurs**  
100 dos **Dames**  
50 dos **Messieurs**  
50 papillon **Dames**  
100 papillon **Messieurs**  
200 NL **Dames**  
50 NL **Messieurs**  
400 4nages **Dames**  
200 4nages **Messieurs**

**6° Réunion : dimanche 07 juillet 2024 - OP : 14h15 – DE : 15h30 (\*)**

Finales A toutes catégories, B junior 4 et moins, finale C juniors 2 et moins et finale D Juniors 1 si 40 nageurs ont nagés les séries

400 NL **Messieurs**  
200 brasse **Dames**  
50 brasse **Messieurs**  
100 dos **Dames**  
50 dos **Messieurs**  
50 pap **Dames**  
100 papillon **Messieurs**  
200 NL **Dames**  
50 NL **Messieurs**  
400 4nages **Dames**  
200 4nages **Messieurs**  
1500 NL **Dames (meilleure série)**

(\*) OP : Ouverture des Portes – DE : Début des épreuves

## Engagements :

Les engagements se feront sous Extranat

Date de début des engagements : lundi 24 juin 2024 – 00h00

Date de clôture des engagements : lundi 01 juillet 2024 - 23h59

## Récompenses :

Les podiums récompenseront les 3 premiers toutes séries et catégories confondues et les 3 premiers Juniors 2 et moins.

## Détails :

### Grille de temps qualificative pour les Championnats régionaux, à réaliser en bassin de 50 m

DAMES					Courses	MESSIEURS				
Juniors 1 (2010)	Juniors 2 (2009)	Juniors 3 (2008)	Juniors 4 (2007)	Seniors & Juniors 5		Seniors & Juniors 5	Juniors 4 (2007)	Juniors 3 (2008)	Juniors 2 (2009)	Juniors 1 (2010)
32,56	31,65	31,26	30,86	30,29	50 NL	27,69	28,19	28,63	29,58	30,73
01:12,07	01:08,35	01:07,77	1,06:31	01:05,14	100 NL	59,65	01:00,98	01:02,63	01:05,40	01:06,88
02:33,92	02:27,64	02:25,01	02:22,76	02:20,42	200 NL	02:09,44	02:12,15	02:14,11	02:22,83	02:25,51
05:20,53	05:08,04	05:00,93	04:56,72	04:54,28	400 NL	04:31,24	04:36,93	04:42,19	04:58,08	05:05,46
11:00,75	10:28,78	10:18,67	10:06,04	09:55,83	800 NL	09:08,34	09:15,86	09:24,90	10:07,05	10:22,05
21:16,18	20:46,98	20:16,86	19:44,81	19:25,51	1500 NL	18:03,82	18:21,35	18:52,12	19:17,34	19:37,34
40,44	36,92	36,17	35,53	34,86	50 D	32,09	32,87	33,73	34,96	36,06
01:22,95	01:18,92	01:17,03	01:15,90	01:14,53	100 D	01:08,82	01:09,28	01:11,06	01:14,45	01:17,45
02:52,87	02:48,05	02:44,34	02:42,36	02:39,78	200 D	02:26,71	02:31,75	02:34,32	02:39,26	02:41,86
43,31	42,25	41,08	40,23	39,29	50 B	36,01	37,04	38,32	39,31	40,81
01:32,18	01:29,81	01:27,39	01:26,10	01:24,02	100 B	01:17,93	01:19,68	01:23,04	01:25,38	01:27,48
03:17,68	03:12,52	03:08,30	03:04,47	03:00,85	200 B	02:46,17	02:48,23	02:50,74	02:54,51	02:59,24
35,97	34,46	33,53	33,02	32,41	50 P	29,47	30,25	30,78	32,25	33,74
01:21,37	01:17,98	01:14,36	01:13,58	01:12,66	100 P	01:05,51	01:07,24	01:09,23	01:11,71	01:14,87
02:58,30	02:53,35	02:47,98	02:45,35	02:43,11	200 P	02:29,80	02:32,69	02:35,75	02:40,65	02:46,65
02:50,60	02:46,99	02:44,40	02:41,86	02:39,24	200 4N	02:26,84	02:28,86	02:32,01	02:37,21	02:41,21
06:12,97	05:57,87	05:50,62	05:47,08	05:41,74	400 4N	05:15,00	05:17,18	05:25,82	05:41,07	05:53,37