








<b>CHAMPIONNAT REGIONAL EN 25 M</b>			<b>extraNat</b>
	<b>Compétition qualificative, performances qualificatives pour :</b> - les Championnats interrégionaux en bassin de 25 m - et les Championnats régionaux été en bassin de 50 mètres		 <b>6X25m</b> Chronométrage automatique
	<b>Samedi 7 décembre 2013</b> 1 <sup>ère</sup> réunion MATIN OP 7h30 – DE 9h00 2 <sup>ème</sup> réunion APRES-MIDI OP 14h – DE 15h30  <b>Dimanche 8 décembre 2013</b> 3 <sup>ème</sup> réunion MATIN OP 7h30 – DE 9h00 4 <sup>ème</sup> réunion APRES-MIDI OP 14h – DE 15h30	<b>POITIERS (86)</b> <b>Piscine de la Ganterie</b>  <b>Comité organisateur : Limousin</b>	
	<b>Minimes, Cadets, Juniors/Seniors</b> <b>F. et G. 14 ans et plus (2000 et avant)</b>		
	<b>Droits d'engagement : 3€ par épreuve individuelle et par nageur</b> <b>7€ par équipe et par relais</b> Règlement à réception de la facture par chèque à l'ordre de : Pour les clubs du Limousin : FFN Comité du Limousin ou par virement (le RIB sera transmis sur la demande du club) Pour les clubs de Poitou-Charentes : au comité régional Poitou-Charentes		
	➔ <b>Date limite des engagements sur extranat.fr : mardi 3 décembre 2013 - 20 h</b> Dans le même temps transmettre la composition des relais par mel à : Charles FREBY : <a href="mailto:charles-natation@sfr.fr">charles-natation@sfr.fr</a> avec copie au secrétariat du comité régional : <a href="mailto:natation-limousin-secretariat@orange.fr">natation-limousin-secretariat@orange.fr</a> ➔ <b>Déclaration des forfaits jusqu'au jeudi 5 décembre 2013 - 20 h dernier délai, sinon le forfait est considéré comme un engagement à l'exception de la présentation d'un certificat médical.</b>		

## Principes et règlements communs aux deux régions :

- Organisation commune des Championnats régionaux hiver en 25 mètres regroupant l'ensemble des clubs des deux régions.
- Alternance sur les 4 ans de l'olympiade pour l'organisation de ces championnats :
  - o 2013 et 2014 : comité du Limousin
  - o 2015 et 2016 : comité Poitou-Charentes.

### Dates et lieu

- Les 07 et 08/12/2013, à Poitiers.

## RÈGLEMENTS SPORTIFS FFN ET ORGANISATION REGIONALE

### Préambule

Échéance majeure du début de saison dans les régions, cette compétition est la première des deux portes pour accéder au parcours interrégional. En effet, les championnats régionaux en bassin de 25m sont qualificatifs pour les championnats interrégionaux en bassin de 25m, seule voie d'accès au parcours interrégional en début de saison. Dans le cas où les nageurs n'accèdent pas à ces championnats, ils bénéficient d'une seconde porte d'accès au parcours interrégional avec les championnats régionaux d'été, fin mai.

### Date de la réunion technique

La réunion technique est fixée au samedi 7 décembre 2013 à 8h00

### Lieux

Une organisation au sein de chaque région. Il est possible de l'organiser par regroupement de deux régions limitrophes, chaque région décernant ses podiums respectifs.

Ainsi, les régions Limousin et Poitou-Charentes se regroupent ensemble pour l'organisation des championnats régionaux en bassin de 25 mètres. L'alternance des lieux ayant été définie lors de la réunion du 7 juin 2012, le Comité du Limousin organise ce championnat en 2013 et en 2014 et le Comité Poitou-Charentes sera en charge de cette organisation en 2015 et en 2016. Toutefois, afin de permettre aux nageurs d'être dans les meilleures conditions possibles, cette organisation du comité du Limousin se déroulera à Poitiers.

### Equipements

Bassin de 25m homologué, chronométrage automatique obligatoire pour bénéficier de la reconnaissance des performances qualificatives.

### Durée

Deux jours, quatre réunions.

### Contenu du programme

#### ■ Épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs)

50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 m nage libre, 1500 m nage libre,  
50 m dos, 100 m dos, 200 m dos,  
50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse,  
50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon,  
200 m 4 nages, 400 m 4 nages.

*Séries et finales A et B toutes catégories pour les 50m, 100m et 200m, quel que soit le nombre de nageurs ayant participé aux séries.*

*Pour les 400 m, 800 m et 1500 m : classement au temps (séries lentes le matin, série rapide l'après-midi).*

#### ■ Épreuves de relais (2 relais en dames et 2 relais en messieurs)

*Relais 4 x 100 m Nage Libre et relais 4 x 100 m 4 Nages*

*Les performances réalisées par les têtes de relais (premier relayeur) sont également reconnues et peuvent servir de qualification.*

### Jury

**L'organisation du jury est du ressort du comité régional selon les Règles FFN. Le juge-arbitre désigné par le comité régional doit être inscrit sur les listes des officiels pour la saison en cours. (cf. page 16 paragraphes 6 et 7).** S'agissant d'une compétition de référence départementale organisée à l'échelon régional, le suivi technique est assuré par le conseiller technique délégué qui, durant toutes les réunions, représente la direction technique nationale auprès de l'organisateur.

### Mode de participation

Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.

Sont autorisés à participer :

- Les nageurs classés sur la série régionale minimales et au-dessus. Ils peuvent s'engager sur les épreuves de leur choix et ne sont pas limités en nombre d'épreuves, Ils s'engagent avec la meilleure performance dans la dite épreuve contenue dans la base fédérale et proposée sur l'espace extraNat. En cas d'absence de performance dans la base, ils seront engagés au temps symbolique de (59:59:99) et seront affichés AT (absence de temps),
- Les nageurs ayant réalisé, lors des championnats départementaux en bassin de 25 m, au moins une performance de la grille de qualification des championnats régionaux en bassin de 25 m. Ils ne peuvent participer qu'aux seules épreuves pour lesquelles ils se sont qualifiés. Ils ne sont pas limités en nombre d'épreuves. Les nageurs s'engagent avec la meilleure performance dans ladite épreuve contenue dans la base fédérale et proposée sur l'espace extraNat.

Les comités régionaux ont la possibilité d'ouvrir leurs championnats à des sélections étrangères. Il est important de rappeler que cette compétition est qualificative aux championnats interrégionaux en bassin de 25m. À ce titre, l'accès aux finales doit être régulé afin de permettre aux nageurs licenciés FFN de se qualifier.

Pour les épreuves de relais, seuls les nageurs qualifiés à titre individuel peuvent être engagés et figurer dans la composition des relais.

### Procédures d'engagements

Les engagements doivent s'effectuer via l'interface extraNat avant le mardi 03/12/2013 à 20h.

Les engagements et composition des relais doivent être envoyés à M. Charles Freby par courriel : [charles-natation@sfr.fr](mailto:charles-natation@sfr.fr) avec copie aux comités régionaux du Limousin ([natation-limousin-secretariat@orange.fr](mailto:natation-limousin-secretariat@orange.fr)) et du Poitou Charentes.

Mise en ligne par le comité du Limousin.

### Droits d'engagements

Fixés à 3€ par épreuve et par nageur et à 7€ par équipe et par relais.

Les droits d'engagements sont réglés par les clubs à leur comité régional d'origine (pour les clubs de Poitou-Charentes, au comité régional Poitou-Charentes et pour les clubs du Limousin au comité régional du Limousin).

## 🏆 Récompenses

Tous les podiums (épreuves individuelles et relais) sont communs aux deux régions.

Une médaille aux 3 premiers (Dames et Messieurs) de chaque épreuve et chaque catégorie: minimes, cadets, juniors et seniors (soit 3 catégories) (102 OR, 102 ARGENT, 102 BRONZE).

Pour les relais : une coupe aux trois premières équipes de chaque relais en Dames et en Messieurs (12 coupes).

**Les récompenses seront fournies par le comité organisateur.**

## 📅 Programme et horaires

Les horaires sont précisés à titre indicatif, ils pourront être modifiés lors de la réunion technique de la compétition.

---

---

<b>Samedi 07 décembre 2013</b>	
1 <sup>ère</sup> réunion	2 <sup>ème</sup> réunion
<b>Ouverture des portes : 7h30 • Début des épreuves : 9 h00</b>	<b>Ouverture des portes : 14h00 • Début des épreuves : 15h30</b>
1 – 200 4 N dames ( <i>séries</i> )	17- Relais 4 x 100 NL dames
2 – 200 4 N messieurs ( <i>séries</i> )	18 – Relais 4 x 100 NL messieurs
3 – 200 NL dames ( <i>séries</i> )	19– 200 4 N dames ( <b>finale B, A</b> )
4 – 200 NL messieurs ( <i>séries</i> )	20– 200 4 N messieurs ( <b>finale B, A</b> )
5 – 200 Dos dames ( <i>séries</i> )	21– 200 NL dames ( <b>finale B, A</b> )
6 – 200 Dos messieurs ( <i>séries</i> )	22– 200 NL messieurs ( <b>finale B, A</b> )
7 – 100 Brasse dames ( <i>séries</i> )	23– 200 Dos dames ( <b>finale B, A</b> )
8 – 100 Brasse messieurs ( <i>séries</i> )	24– 200 Dos messieurs ( <b>finale B, A</b> )
9 – 1500 NL dames ( <i>séries lentes</i> )	25– 100 Brasse dames ( <b>finale B, A</b> )
10 – 1500 NL messieurs ( <i>séries lentes</i> )	26– 100 Brasse messieurs ( <b>finale B, A</b> )
11 – 100 Papillon dames ( <i>séries</i> )	27– 1500 NL dames ( <i>série rapide</i> )
12 – 100 Papillon messieurs ( <i>séries</i> )	28– 1500 NL messieurs ( <i>série rapide</i> )
13 – 50 NL dames ( <i>séries</i> )	29 – 100 Papillon dames ( <b>finale B, A</b> )
14 – 50 NL messieurs ( <i>séries</i> )	30– 100 Papillon messieurs ( <b>finale B, A</b> )
15 – 400 4 N dames ( <i>séries lentes</i> )	31– 50 NL dames ( <b>finale B, A</b> )
16 – 400 4 N messieurs ( <i>séries lentes</i> )	32– 50 NL messieurs ( <b>finale B, A</b> )
	33– 400 4 N dames ( <i>série rapide</i> )
	34– 400 4 N messieurs ( <i>série rapide</i> )

---

---

---

---

<b>Dimanche 08 décembre 2013</b>	
3 <sup>ème</sup> réunion	4 <sup>ème</sup> réunion
<b>Ouverture des portes : 7h30 • Début des épreuves : 9 h00</b>	<b>Ouverture des portes : 14 h00• Début des épreuves : 15h30</b>
35– 800 NL dames ( <i>séries lentes</i> )	53 – Relais 4 x 100 4 Nages dames
36– 800 NL messieurs ( <i>séries lentes</i> )	54 – Relais 4 x 100 4 Nages messieurs
37– 200 Brasse dames ( <i>séries</i> )	55– 800 NL dames ( <i>série rapide</i> )
38– 200 Brasse messieurs ( <i>séries</i> )	56– 800 NL messieurs ( <i>série rapide</i> )
39– 100 NL dames ( <i>séries</i> )	57– 200 Brasse dames ( <b>finale B, A</b> )
40– 100 NL messieurs ( <i>séries</i> )	58– 200 Brasse messieurs ( <b>finale B, A</b> )
41– 200 Papillon dames ( <i>séries</i> )	59– 100 NL dames ( <b>finale B, A</b> )
42– 200 Papillon messieurs ( <i>séries</i> )	60– 100 NL messieurs ( <b>finale B, A</b> )
43– 100 Dos dames ( <i>séries</i> )	61– 200 Papillon dames ( <b>finale B, A</b> )
44– 100 Dos messieurs ( <i>séries</i> )	62– 200 Papillon messieurs ( <b>finale B, A</b> )
45– 50 Brasse dames ( <i>séries</i> )	63– 100 Dos dames ( <b>finale B, A</b> )
46– 50 Brasse messieurs ( <i>séries</i> )	64– 100 Dos messieurs ( <b>finale B, A</b> )
47– 50 Dos dames ( <i>séries</i> )	65– 50 Brasse dames ( <b>finale B, A</b> )
48– 50 Dos messieurs ( <i>séries</i> )	66– 50 Brasse messieurs ( <b>finale B, A</b> )
49– 50 Papillon dames ( <i>séries</i> )	67– 50 Dos dames ( <b>finale B, A</b> )
50– 50 Papillon messieurs ( <i>séries</i> )	68– 50 Dos messieurs ( <b>finale B, A</b> )
51– 400 NL dames ( <i>séries lentes</i> )	69– 50 Papillon dames ( <b>finale B, A</b> )
52– 400 NL messieurs ( <i>séries lentes</i> )	70– 50 Papillon messieurs ( <b>finale B, A</b> )
	71– 400 NL dames ( <i>série rapide</i> )
	72– 400 NL messieurs ( <i>série rapide</i> )

---

---

## GRILLE DE QUALIFICATION

### GRILLE DE QUALIFICATION AU CHAMPIONNAT REGIONAL HIVER - 25 M

DAMES								
	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans et plus
<b>50 NL</b>	0:34,90	0:34,34	0:33,78	0:33,51	0:33,06	0:32,76	0:32,62	0:31,89
<b>100 NL</b>	1:16,24	1:14,91	1:13,68	1:13,11	1:12,13	1:11,46	1:11,17	1:09,56
<b>200 NL</b>	2:46,00	2:43,16	2:40,47	2:39,22	2:37,09	2:35,63	2:35,00	2:31,51
<b>400 NL</b>	5:47,55	5:41,68	5:36,05	5:33,43	5:28,97	5:25,92	5:24,61	5:17,28
<b>800 NL</b>	11:56,31	11:44,16	11:32,56	11:27,16	11:17,97	11:11,68	11:08,97	10:53,88
<b>1500 NL</b>	22:59,79	22:36,25	22:13,90	22:03,50	21:45,80	21:33,68	21:28,48	20:59,39
<b>50 Dos</b>	0:40,18	0:39,50	0:38,85	0:38,55	0:38,03	0:37,68	0:37,53	0:36,68
<b>100 Dos</b>	1:26,42	1:24,96	1:23,56	1:22,91	1:21,80	1:21,04	1:20,72	1:18,90
<b>200 Dos</b>	3:05,19	3:02,00	2:59,00	2:57,61	2:55,23	2:53,60	2:52,91	2:49,00
<b>50 Bra.</b>	0:44,47	0:43,71	0:42,99	0:42,66	0:42,08	0:41,69	0:41,53	0:40,59
<b>100 Bra.</b>	1:36,84	1:35,30	1:33,73	1:33,00	1:31,76	1:30,91	1:30,54	1:28,50
<b>200 Bra.</b>	3:28,25	3:24,71	3:21,34	3:19,77	3:17,10	3:15,27	3:14,48	3:10,09
<b>50 Pap.</b>	0:37,19	0:36,56	0:35,96	0:35,68	0:35,20	0:34,87	0:34,73	0:33,95
<b>100 Pap.</b>	1:23,31	1:21,97	1:20,62	1:19,99	1:18,92	1:18,19	1:17,87	1:16,11
<b>200 Pap.</b>	3:03,29	3:00,23	2:57,26	2:55,87	2:53,52	2:51,91	2:51,22	2:47,36
<b>200 4 N.</b>	3:09,01	3:05,91	3:02,84	3:01,42	2:58,99	2:57,33	2:56,62	2:52,63
<b>400 4 N.</b>	6:39,15	6:32,31	6:25,85	6:22,84	6:17,72	6:14,21	6:12,71	6:04,29
MESSIEURS								
	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans et plus
<b>50 NL</b>	0:30,65	0:30,14	0:29,64	0:29,41	0:29,02	0:28,75	0:28,63	0:27,99
<b>100 NL</b>	1:07,71	1:06,56	1:05,47	1:04,95	1:04,09	1:03,49	1:03,24	1:01,81
<b>200 NL</b>	2:29,68	2:27,19	2:24,76	2:23,63	2:21,71	2:20,39	2:19,83	2:16,67
<b>400 NL</b>	5:18,21	5:12,91	5:07,75	5:05,35	5:01,27	4:58,47	4:57,27	4:50,56
<b>800 NL</b>	11:03,15	10:51,84	10:41,10	10:36,09	10:27,59	10:21,76	10:19,26	10:05,28
<b>1500 NL</b>	21:03,18	20:40,56	20:20,12	20:10,60	19:54,42	19:43,33	19:38,57	19:11,97
<b>50 Dos</b>	0:35,45	0:34,87	0:34,30	0:34,03	0:33,57	0:33,26	0:33,13	0:32,38
<b>100 Dos</b>	1:16,61	1:15,36	1:14,12	1:13,54	1:12,56	1:11,88	1:11,60	1:09,98
<b>200 Dos</b>	2:47,22	2:44,40	2:41,69	2:40,43	2:38,29	2:36,82	2:36,19	2:32,66
<b>50 Bra.</b>	0:38,97	0:38,30	0:37,67	0:37,38	0:36,88	0:36,53	0:36,39	0:35,57
<b>100 Bra.</b>	1:25,34	1:23,96	1:22,58	1:21,93	1:20,84	1:20,09	1:19,76	1:17,96
<b>200 Bra.</b>	3:05,64	3:02,56	2:59,55	2:58,15	2:55,76	2:54,13	2:53,43	2:49,52
<b>50 Pap.</b>	0:33,22	0:32,67	0:32,13	0:31,88	0:31,45	0:31,16	0:31,04	0:30,33
<b>100 Pap.</b>	1:14,14	1:12,87	1:11,67	1:11,11	1:10,16	1:09,51	1:09,23	1:07,67
<b>200 Pap.</b>	2:44,67	2:41,83	2:39,16	2:37,92	2:35,81	2:34,36	2:33,74	2:30,27
<b>200 4 N.</b>	2:49,12	2:46,34	2:43,60	2:42,33	2:40,16	2:38,67	2:38,03	2:34,46
<b>400 4 N.</b>	6:01,13	5:54,88	5:49,03	5:46,31	5:41,68	5:38,51	5:37,15	5:29,54