

Vendredi 22 mai 2020 Samedi 23 mai 2020 Dimanche 24 mai 2020	MEETING NATIONAL DE L'OUEST PRINTEMPS	ROUEN (50 x 25 extérieur) Compétition de référence qualificative
---	--	---

Engagements 9 € individuel / 13 € pour un relais. Engagements à payer via ExtraNat

Conditions d'accès :

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

Les performances sont à réaliser sur la saison N-1 ou la saison en cours sur les compétitions de référence avant le 3 mai 2020 en bassin de 25 m ou 50m.

Il y aura deux grilles d'accès en bassin de 25 m et de 50 m : Filles 14 et moins, Filles 15 ans, Filles 16 ans et Filles 17 ans & plus Garçons 15 et moins, Garçons 16 ans, Garçons 17 ans et Garçons 18 ans & plus.

Une épreuve complémentaire est autorisée.

Engagements sous ExtraNat entre le mardi 20 mai et le mardi 27 mai 2020.

Les nageurs qualifiés aux championnats N1 & N2 ne sont pas autorisés à participer. Les nageurs ayant participé aux championnats de France juniors pourront participer mais ne pourront accéder aux podiums.

Programme :

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

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

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

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

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

 Finale Espoir Filles 15 ans et moins / Garçons 16 ans et moins

Finale B par catégorie organisées s'il y a plus de 16 nageurs engagés par catégorie sur l'épreuve.

Récompenses : Les trois premiers de chaque finale A seront récompensés, de même que les trois premiers de l'interrégion, ainsi que les trois premiers relais toutes catégories.

Vendredi 23 mai 2020	Samedi 24 mai 2020	Dimanche 25 mai 2020
Ouverture des portes : 08h00 Début des épreuves : 09h30 Séries	Ouverture des portes : 07h30 Début des épreuves : 09h00 Séries	Ouverture des portes : 07h30 Début des épreuves : 09h00 Séries
400 NL messieurs 100 dos dames 200 dos messieurs 200 brasse dames 100 brasse messieurs 50 NL dames 100 NL messieurs 200 4 N dames 200 papillon messieurs 50 papillon dames 1500 NL messieurs (séries lentes) 800 NL dames (séries lentes)	400 NL dames 100 dos messieurs 200 dos dames 200 brasse messieurs 100 brasse dames 50 NL messieurs 100 NL dames 200 4 N messieurs 200 papillon dames 50 papillon messieurs 1500 NL dames (séries lentes) 800 NL messieurs (séries lentes)	400 4 N dames 400 4 N messieurs 50 dos dames 50 dos messieurs 100 papillon dames 100 papillon messieurs 50 brasse dames 50 brasse messieurs 200 NL dames 200 NL messieurs
Ouverture des portes : 14h30 Début des épreuves : 16h Finales	Ouverture des portes : 14h30 Début des épreuves : 16h Finales	Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 15h30 Finales
1500 NL messieurs (séries rapides) 800 NL dames (séries rapides) 400 NL messieurs 100 dos dames 200 dos messieurs 200 brasse dames 100 brasse messieurs 50 NL dames 100 NL messieurs 200 4 N dames 200 papillon messieurs 50 papillon dames 1500 NL messieurs (séries lentes) 800 NL dames (séries lentes) 4x100 NL MIXTE	1500 NL dames (séries rapides) 800 NL messieurs (séries rapides) 400 NL dames 100 dos messieurs 200 dos dames 200 brasse messieurs 100 brasse dames 50 NL messieurs 100 NL dames 200 4 N messieurs 200 papillon dames 50 papillon messieurs 4x100 4N MIXTE	400 4 N dames 400 4 N messieurs 50 dos dames 50 dos messieurs 100 papillon dames 100 papillon messieurs 50 brasse dames 50 brasse messieurs 200 NL dames 200 NL messieurs

GRILLE MEETING NATIONAL DE L'OUEST PRINTEMPS 22 AU 24 MAI 2020 ROUEN

Epreuves			50 m 14 ans et moins	A réaliser en 25 m	50 m 15 ans	A réaliser en 25 m	50 M 16 ans	A réaliser en 25 m	50 M 17 ans et plus	A réaliser en 25 m	<u>Conversion 25/50 m FFN</u>
FILLES	50	NL	00:31,03	00:30,33	00:30,54	00:29,84	00:29,91	00:29,21	00:29,27	00:28,57	00:00,70
	100	NL	01:07,72	01:06,52	01:06,08	01:04,88	01:04,81	01:03,61	01:03,55	01:02,35	00:01,20
	200	NL	02:27,26	02:24,36	02:24,07	02:21,17	02:20,85	02:17,95	02:18,75	02:15,85	00:02,90
	400	NL	05:08,85	05:02,65	05:00,30	04:54,10	04:55,72	04:49,52	04:48,14	04:41,94	00:06,20
	800	NL	10:32,17	10:19,27	10:18,99	10:06,09	10:04,75	09:51,85	09:52,83	09:39,93	00:12,90
	1500	NL	20:40,66	20:16,16	20:07,40	19:42,90	19:30,52	19:06,02	18:52,76	18:28,26	00:24,50
	50	D	00:35,44	00:34,14	00:34,39	00:33,09	00:34,18	00:32,88	00:33,21	00:31,91	00:01,30
	100	D	01:16,52	01:14,22	01:14,86	01:12,56	01:14,22	01:11,92	01:12,26	01:09,96	00:02,30
	200	D	02:47,54	02:42,14	02:40,73	02:35,33	02:39,27	02:33,87	02:36,12	02:30,72	00:05,40
	50	B	00:39,56	00:38,86	00:38,61	00:37,91	00:37,61	00:36,91	00:36,62	00:35,92	00:00,70
	100	B	01:26,65	01:24,75	01:25,12	01:23,22	01:23,14	01:21,24	01:20,89	01:18,99	00:01,90
	200	B	03:07,18	03:02,68	03:02,16	02:57,66	02:58,94	02:54,44	02:55,03	02:50,53	00:04,50
	50	P	00:33,10	00:32,50	00:32,20	00:31,60	00:31,59	00:30,99	00:30,87	00:30,27	00:00,60
	100	P	01:14,83	01:13,43	01:13,07	01:11,67	01:10,57	01:09,17	01:09,01	01:07,61	00:01,40
	200	P	02:49,45	02:46,15	02:44,79	02:41,49	02:39,70	02:36,40	02:36,02	02:32,72	00:03,30
	200	4N	02:48,65	02:45,25	02:44,12	02:40,73	02:41,55	02:38,15	02:37,26	02:33,86	00:03,40
	400	4N	05:55,50	05:48,00	05:43,84	05:36,34	05:38,32	05:30,82	05:30,88	05:23,38	00:07,50
Epreuves			50 m 15 ans et moins	A réaliser en 25 m	50 m 16 ans	A réaliser en 25 m	50 m 17 ans	A réaliser en 25 m	50 m 18 ans et plus	A réaliser en 25 m	<u>Conversion 25/50 m FFN</u>
GARÇONS	50	NL	00:28,08	00:27,38	00:27,20	00:26,50	00:26,89	00:26,19	00:26,25	00:25,55	00:00,70
	100	NL	01:01,32	00:59,82	00:59,22	00:57,72	00:58,87	00:57,37	00:57,28	00:55,78	00:01,50
	200	NL	02:13,88	02:10,28	02:08,98	02:05,38	02:07,32	02:03,72	02:05,38	02:01,78	00:03,60
	400	NL	04:44,40	04:36,70	04:34,07	04:26,37	04:29,22	04:21,52	04:25,34	04:17,64	00:07,70
	800	NL	09:52,83	09:36,93	09:28,66	09:12,76	09:18,63	09:02,73	09:10,92	08:55,02	00:15,90
	1500	NL	18:37,02	18:06,92	18:21,75	17:51,65	17:45,30	17:15,20	17:37,89	17:07,79	00:30,10
	50	D	00:32,42	00:30,92	00:31,21	00:29,71	00:30,98	00:29,48	00:30,12	00:28,62	00:01,50
	100	D	01:09,89	01:06,89	01:07,20	01:04,20	01:06,43	01:03,43	01:05,05	01:02,05	00:03,00
	200	D	02:32,15	02:25,25	02:26,22	02:19,32	02:24,75	02:17,85	02:21,38	02:14,48	00:06,90
	50	B	00:35,42	00:34,32	00:34,42	00:33,32	00:33,50	00:32,40	00:32,97	00:31,87	00:01,10
	100	B	01:18,79	01:16,29	01:16,61	01:14,11	01:14,17	01:11,67	01:12,70	01:10,20	00:02,50
	200	B	02:55,15	02:49,25	02:46,02	02:40,12	02:40,73	02:34,83	02:38,74	02:32,84	00:05,90
	50	P	00:29,79	00:29,09	00:29,19	00:28,49	00:28,39	00:27,69	00:28,01	00:27,31	00:00,70
	100	P	01:06,99	01:05,59	01:04,15	01:02,75	01:03,26	01:01,86	01:01,84	01:00,44	00:01,40
	200	P	02:30,49	02:27,19	02:26,31	02:23,01	02:22,76	02:19,46	02:19,78	02:16,48	00:03,30
	200	4N	02:30,77	02:26,67	02:27,96	02:23,86	02:24,00	02:19,90	02:22,31	02:18,21	00:04,10
	400	4N	05:22,15	05:13,15	05:13,84	05:04,84	05:09,64	05:00,64	05:04,59	04:55,59	00:09,00