

<b>Vendredi 20 décembre 2019</b> <b>Samedi 21 décembre 2019</b> <b>Dimanche 23 décembre 2019</b>	<b>MEETING NATIONAL DE L'OUEST</b> <b>HIVER</b>	<b>TOURS (50 x 20)</b> <b>Compétition de référence</b> <b>qualificative</b>
--	--	---

*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 de temps correspondante

Les performances sont à réaliser sur la saison N-1 ou la saison en cours sur les compétitions de référence avant le 8 décembre 2019.

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 10 décembre et le mardi 17 décembre 2019 – **ATTENTION ! Fermeture des engagements à 700 nageurs.**

#### Programme :

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

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

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

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

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

Finales B 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, ainsi que les trois premiers relais toutes catégories.

<b>Vendredi 20 décembre 2019</b>	<b>Samedi 21 décembre 2019</b>	<b>Dimanche 22 décembre 2019</b>
<b>Ouverture des portes : 08h00</b> <b>Début des épreuves : 09h30</b> <b>Séries</b>	<b>Ouverture des portes : 07h30</b> <b>Début des épreuves : 09h00</b> <b>Séries</b>	<b>Ouverture des portes : 07h30</b> <b>Début des épreuves : 09h00</b> <b>Séries</b>
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
<b>Ouverture des portes : 14h30</b> <b>Début des épreuves : 16h</b> <b>Finales</b>	<b>Ouverture des portes : 14h30</b> <b>Début des épreuves : 16h</b> <b>Finales</b>	<b>Ouverture des portes : 14h00</b> <b>Début des épreuves : 15h30</b> <b>Finales</b>
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 <b>4x100 NL dames/messieurs</b>	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 <b>4x100 4N dames/messieurs</b>	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

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

## GRILLES INTERREGION HIVER TOURS 25/50 M

Epreuves			50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	Conversion 25/50 m FFN
			14 ans et moins	25 m	15 ans	25 m	16 ANS	25 m	17 ans et plus	25 m	
<b>FILLES</b>	50	NL	00:30,7	00:30,0	00:30,2	00:29,5	00:29,6	00:28,9	00:29,0	00:28,3	00:00,70
	100	NL	01:07,1	01:05,4	01:05,4	01:03,8	01:04,2	01:02,6	01:02,9	01:01,3	00:01,60
	200	NL	02:25,8	02:22,4	02:22,6	02:19,2	02:19,5	02:16,1	02:17,4	02:14,0	00:03,40
	400	NL	05:05,8	04:58,3	04:57,3	04:49,8	04:52,8	04:45,3	04:45,3	04:37,8	00:07,50
	800	NL	10:25,9	10:09,9	10:12,9	09:56,9	09:58,8	09:42,8	09:47,0	09:31,0	00:16,00
	1500	NL	20:28,4	19:58,4	19:55,5	19:25,5	19:18,9	18:48,9	18:41,5	18:11,5	00:30,00
	50	D	00:35,1	00:33,6	00:34,1	00:32,6	00:33,8	00:32,3	00:32,9	00:31,4	00:01,50
	100	D	01:15,8	01:13,4	01:14,1	01:11,7	01:13,5	01:11,1	01:11,5	01:09,1	00:02,40
	200	D	02:45,9	02:41,0	02:39,1	02:34,2	02:37,7	02:32,8	02:34,6	02:29,7	00:04,90
	50	B	00:39,2	00:38,4	00:38,2	00:37,4	00:37,2	00:36,4	00:36,3	00:35,5	00:00,80
	100	B	01:25,8	01:23,8	01:24,3	01:22,3	01:22,3	01:20,3	01:20,1	01:18,1	00:02,00
	200	B	03:05,3	03:00,3	03:00,4	02:55,4	02:57,2	02:52,2	02:53,3	02:48,3	00:05,00
	50	P	00:32,8	00:32,2	00:31,9	00:31,3	00:31,3	00:30,7	00:30,6	00:30,0	00:00,60
	100	P	01:14,1	01:12,8	01:12,3	01:11,0	01:09,9	01:08,6	01:08,3	01:07,0	00:01,30
	200	P	02:47,8	02:44,7	02:43,2	02:40,1	02:38,1	02:35,0	02:34,5	02:31,4	00:03,10
	200	4N	02:47,0	02:43,5	02:42,5	02:39,0	02:40,0	02:36,5	02:35,7	02:32,2	00:03,50
400	4N	05:52,0	05:43,2	05:40,4	05:31,6	05:35,0	05:26,2	05:27,6	05:18,8	00:08,80	
Epreuves			50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	
			15 ans et moins	25 m	16 ans	25 m	17 ans	25 m	18 ans et plus	25 m	
<b>GARCONS</b>	50	NL	00:27,8	00:27,1	00:26,9	00:26,2	00:26,6	00:25,9	00:26,0	00:25,3	00:00,70
	100	NL	01:00,7	00:59,1	00:58,6	00:57,0	00:58,3	00:56,7	00:56,7	00:55,1	00:01,60
	200	NL	02:12,5	02:09,1	02:07,7	02:04,3	02:06,1	02:02,7	02:04,1	02:00,7	00:03,40
	400	NL	04:41,6	04:34,1	04:31,4	04:23,9	04:26,5	04:19,1	04:22,7	04:15,2	00:07,50
	800	NL	09:47,0	09:31,0	09:23,0	09:07,0	09:13,1	08:57,1	09:05,5	08:49,5	00:16,00
	1500	NL	18:26,0	17:56,0	18:10,8	17:40,8	17:34,7	17:04,7	17:27,4	16:57,4	00:30,00
	50	D	00:32,1	00:30,6	00:30,9	00:29,4	00:30,7	00:29,2	00:29,8	00:28,3	00:01,50
	100	D	01:09,2	01:06,8	01:06,5	01:04,1	01:05,8	01:03,4	01:04,4	01:02,0	00:02,40
	200	D	02:30,6	02:25,7	02:24,8	02:19,9	02:23,3	02:18,4	02:20,0	02:15,1	00:04,90
	50	B	00:35,1	00:34,3	00:34,1	00:33,3	00:33,2	00:32,4	00:32,6	00:31,8	00:00,80
	100	B	01:18,0	01:16,0	01:15,8	01:13,9	01:13,4	01:11,4	01:12,0	01:10,0	00:02,00
	200	B	02:53,4	02:48,4	02:44,4	02:39,4	02:39,1	02:34,1	02:37,2	02:32,2	00:05,00
	50	P	00:29,5	00:28,9	00:28,9	00:28,3	00:28,1	00:27,5	00:27,7	00:27,1	00:00,60
	100	P	01:06,3	01:05,0	01:03,5	01:02,2	01:02,6	01:01,3	01:01,2	00:59,9	00:01,30
	200	P	02:29,0	02:25,9	02:24,9	02:21,8	02:21,4	02:18,3	02:18,4	02:15,3	00:03,10
	200	4N	02:29,3	02:25,8	02:26,5	02:23,0	02:22,6	02:19,1	02:20,9	02:17,4	00:03,50
400	4N	05:19,0	05:10,2	05:10,7	05:01,9	05:06,6	04:57,8	05:01,6	04:52,8	00:08,80	