






# LIGUE REGIONALE DE NATATION DES PAYS DE LA LOIRE

CHAMPIONNAT REGIONAL HIVER – Bassin 25 m			
	Qualificatif : Aux championnats de l'IRNO de la saison T4 2022	LE MANS Piscine des ATLANTIDES	25 m X 10 couloirs
	<b>Samedi 3 et dimanche 4 décembre 2022</b>		
	Catégories : Jeunes et plus		Compétition individuelle
	Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> <b>Mardi 22/11/22 (0h00) au Mardi 29/11/2022 (23h59)</b>		Tarif : 8,50 €
	Attention : Si le club n'a pas engagé ses nageurs et payé les engagements sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte.		

## Mode de qualification & conditions d'accès :

### - Compétition ouverte :

Aux nageurs ayant réalisé les temps de la grille de qualification Régionale lors de la saison N-1 et N-2 ou entre le 1/09/2020 & le 20/11/2022 lors des compétitions Labélisées par la Ligue Régionale

Compétition ouverte aux nageurs de la Catégorie « Jeunes 3 », s'ils ont réalisé les temps de la grille de qualification « Juniors 1 ».

**6 épreuves MAXIMUM** sur la compétition. Une épreuve complémentaire autorisée par nageur dans la limite de 5 plus 1.

**Condition d'accès :** réaliser le/les temps de qualification(s) de la grille Régionale.

## Epreuves :

- **17 Épreuves individuelles :** 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 nage libre, 1500 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 4 nages.
- **Finales :** A et B Toutes Catégories peu importe le nombre d'engagé sur l'épreuve et C réservée aux « Juniors 1, 2 et jeunes » si 20 engagés sur l'épreuve.
- **Pour les 400 NL, 400 4N, 800m et 1500m :** classement au temps - possibilité de doubler les séries de 400, 800 et 1500 NL sur les séries lentes du matin – Pour les 800 et 1500 NL il n'y aura qu'une seule série lente le matin.
- **Il n'est pas possible de prendre le 400NL, 400 4N, 800 NL et 1500 NL en nage complémentaire**

## PROGRAMME :

Samedi 3/12 matin 1ère réunion SÉRIES	Samedi 3/12 A.M. 2 <sup>ème</sup> réunion FINALES	Dimanche 4/12 matin 3 <sup>ème</sup> réunion SÉRIES	Dimanche 4/12 A.M. 4 <sup>ème</sup> réunion FINALES
Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Début 8h45	Ouverture 14h – Evacuation 15h10 - Début 15h15	Ouverture 7h30 – Evacuation 8h40 - Début 8h45	Ouverture 14h00 – Evacuation 15h10 - Début 15h15
400 NL D & M (séries lentes)	400 NL D & M (2 meilleures séries)	400 4N D & M (séries lentes)	400 4N D & M (2 meilleures séries)
100 brasse D & M	100 brasse D & M – (C,B,A)	200 NL D & M	200 NL D & M – (C,B,A)
200 papillon D & M	200 papillon D & M – (C,B,A)	100 papillon D & M	100 papillon D & M – (C,B,A)
50 dos D & M	50 dos D & M – (C,B,A)	50 brasse D & M	50 brasse D & M – (C,B,A)
<b>Pause 10 minutes</b>	<b>Pause 10 minutes</b>	<b>Pause 10 minutes</b>	<b>Pause 10 minutes</b>
100 NL D & M	100 NL D & M – (C,B,A)	200 dos D & M	200 dos D & M (C,B,A)
200 4 nages D & M	200 4 nages D & M – (C,B,A)	50 NL D & M	50 NL D & M (C,B,A)
100 dos D & M	100 dos D & M – (C,B,A)	200 brasse D & M	200 brasse D & M (C,B,A)
50 papillon D & M	50 papillon D & M – (C,B,A)	1500 NL D & M (séries lentes)	1500 NL D & M (1 séries rapides)
800 NL D & M (séries lentes)	800 NL D & M (1 série rapide)		

**Récompenses :** 3 premiers « juniors 2 et moins » à l'issue des séries et des 3 premiers TC à l'issue des finales (remises de récompenses à la sortie de la course)

**Officiels :** Un officiel pour 4 à 7 nageurs et un officiel supplémentaire pour 8 nageurs & au-dessus.

**Forfait :** Se reporter aux tarifs régionaux.

Léa PINEAU / Frédéric LEGAL – Octobre 2021