

# Règlement Natation Course Occitanie

■ Vendredi 28 au dimanche 30 juin 2019

■ 6 réunions

## Championnats Régionaux Eté

■ Lieu : Canet en Roussillon

■ Bassin : 50m

■ Compétition référencée

■ Catégorie d'âge : Juniors / Seniors

■ Nageurs qualifiés sur les performances de la saison N-1 ou saison en cours

■ Propositions ExtraNat : 19/06/2019

■ Clôture des engagements : 26/06/2019

■ Réunion technique : 28 juin 2019 - 8h00

■ Envoi des résultats sur le serveur : J à J + 1

■ J = *Dernier jour de la compétition*

### CONTENU DU PROGRAMME

**Epreuves individuelles** (17 en filles, 17 en garçons)

Séries - Finales A Toutes Catégories – Finales B Junior 3 & 4 - Finales C Junior & 2 épreuves, sauf pour les 800 et 1500 nage libre Filles et Garçons séries toutes années d'âge confondues.

#### Mode de qualification :

Les nageurs pourront réaliser les temps de qualification de la grille régionale lors des compétitions référencées jusqu'à la date limite du 23 juin 2019. Les performances réalisées lors des compétitions référencées de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier.

### PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat.

### RÉCOMPENSES

Podiums pour chaque épreuve comme suit :

Junior 1 & 2 : filles 2005-2004 et garçons 2004-2003

Juniors 3 & 4 : filles 2003-2002 et garçons 2002-2001

Seniors : filles 2001 et avant et garçons 2000 et avant

# Règlement Natation Course Occitanie

## PROGRAMME ET HORAIRES

Le programme des 3 jours de compétition.

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

### Vendredi 28 juin 2019

#### Ouverture des portes : 7h00

#### Début des épreuves : 9h00

100 papillon dames	séries
200 Papillon messieurs	séries
400 nl dames	séries
200 4n messieurs	séries
50 dos dames	séries
100 dos messieurs	séries
200 brasse dames	séries
100 brasse messieurs	séries
50 nl dames	séries
100 nl messieurs	séries
1500 nage libre messieurs	Séries lentes

#### Ouverture des portes : 15h30

#### Début des épreuves : 17h00

1500 nage libre messieurs	Série rapide
100 papillon dames	Finale C, B, A
200 Papillon messieurs	Finale C, B, A
400 nl dames	Finale C, B, A
200 4n messieurs	Finale C, B, A
50 dos dames	Finale C, B, A
100 dos messieurs	Finale C, B, A
200 brasse dames	Finale C, B, A
100 brasse messieurs	Finale C, B, A
50 nl dames	Finale C, B, A
100 nl messieurs	Finale C, B, A

### Samedi 29 juin 2019

#### Ouverture des portes : 7h00

#### Début des épreuves : 9h00

200 dos dames	séries
200 dos messieurs	séries
50 papillon dames	séries
50 papillon messieurs	séries
400 4n dames	séries
400 4n messieurs	séries
200 nl dames	séries
200 nl messieurs	séries
50 brasse dames	séries
50 brasse messieurs	séries
1500 nage libre dames	Séries lentes
800 nl messieurs	Séries lentes

#### Ouverture des portes : 15h30

#### Début des épreuves : 17h00

1500 nage libre dames	série rapide
800 nl messieurs	série rapide
200 dos dames	Finale C, B, A
200 dos messieurs	Finale C, B, A
50 papillon dames	Finale C, B, A
50 papillon messieurs	Finale C, B, A
400 4n dames	Finale C, B, A
400 4n messieurs	Finale C, B, A
200 nl dames	Finale C, B, A
200 nl messieurs	Finale C, B, A
50 brasse dames	Finale C, B, A
50 brasse messieurs	Finale C, B, A

# Règlement Natation Course Occitanie

Dimanche 30 juin 2019

**Ouverture des portes : 7h00**

**Début des épreuves : 9h00**

100 papillon messieurs séries  
 200 papillon dames séries  
 400 nl messieurs séries  
 200 4n dames séries  
 50 dos messieurs séries  
 100 dos dames séries  
 200 brasse messieurs séries  
 100 brasse dames séries  
 50 nl messieurs séries  
 100 nl dames séries  
 800 nage libre dames séries lentes

**Ouverture des portes : 15h30**

**Début des épreuves : 17h00**

800 nage libre dames **série rapide**  
 100 papillon messieurs Finale C, B, A  
 200 papillon dames Finale C, B, A  
 400 nl messieurs Finale C, B, A  
 200 4n dames Finale C, B, A  
 50 dos messieurs Finale C, B, A  
 100 dos dames Finale C, B, A  
 200 brasse messieurs Finale C, B, A  
 100 brasse dames Finale C, B, A  
 50 nl messieurs Finale C, B, A  
 100 nl dames Finale C, B, A

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE DAMES - TOUS BASSINS

Age	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
Année d'âge	nées en 2005	nées en 2004	nées en 2003	nées en 2002	nées en 2001 et moins
50 NL	0:34.34	0:33.78	0:33.51	0:33.06	0:32.76
100 NL	1:14.91	1:13.68	1:13.11	1:12.13	1:11.46
200 NL	2:43.16	2:40.47	2:39.22	2:37.09	2:35.63
400 NL	5:41.68	5:36.05	5:33.43	5:28.97	5:25.92
800 NL	11:44.16	11:32.56	11:27.16	11:17.97	11:11.68
1500 NL	22:36.25	22:13.90	22:03.50	21:45.80	21:33.68
50 Dos	0:39.50	0:38.85	0:38.55	0:38.03	0:37.68
100 Dos	1:24.96	1:23.56	1:22.91	1:21.80	1:21.04
200 Dos	3:02.00	2:59.00	2:57.61	2:55.23	2:53.60
50 Bra.	0:43.71	0:42.99	0:42.66	0:42.08	0:41.69
100 Bra.	1:35.30	1:33.73	1:33.00	1:31.76	1:30.91
200 Bra.	3:24.71	3:21.34	3:19.77	3:17.10	3:15.27
50 Pap.	0:36.56	0:35.96	0:35.68	0:35.20	0:34.87
100 Pap.	1:21.97	1:20.62	1:19.99	1:18.92	1:18.19
200 Pap.	3:07.23	2:57.26	2:55.87	2:53.52	2:51.91
200 4 N.	3:05.91	3:02.84	3:01.42	2:58.99	2:57.33
400 4 N.	6:32.31	6:25.85	6:22.84	6:17.72	6:14.21

# Règlement Natation Course Occitanie

GRILLES DE QUALIFICATION PAR ANNEE D'AGE MESSIEURS - TOUS BASSINS					
Age	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans
Année d'âge	nés en 2004	nés en 2003	nés en 2002	nés en 2001	Nés en 2000 et moins
<b>50 NL</b>	0:29.64	0:29.41	0:29.02	0:28.75	0:28.63
<b>100 NL</b>	1:05.47	1:04.95	1:04.09	1:03.49	1:03.24
<b>200 NL</b>	2:24.76	2:23.63	2:21.71	2:20.39	2:19.83
<b>400 NL</b>	5:07.75	5:05.35	5:01.27	4:58.47	4:57.27
<b>800 NL</b>	10:41.10	10:36.09	10:27.59	10:21.76	10:19.26
<b>1500 NL</b>	20:20.12	20:10.60	19:54.42	19:43.33	19:38.57
<b>50 Dos</b>	0:34.30	0:34.03	0:33.57	0:33.26	0:33.13
<b>100 Dos</b>	1:14.12	1:13.54	1:12.56	1:11.88	1:11.60
<b>200 Dos</b>	2:41.69	2:40.43	2:38.29	2:36.82	2:36.19
<b>50 Bra.</b>	0:37.67	0:37.38	0:36.88	0:36.53	0:36.39
<b>100 Bra.</b>	1:22.58	1:21.93	1:20.84	1:20.09	1:19.76
<b>200 Bra.</b>	2:59.55	2:58.15	2:55.76	2:54.13	2:53.43
<b>50 Pap.</b>	0:32.13	0:31.88	0:31.45	0:31.16	0:31.04
<b>100 Pap.</b>	1:11.67	1:11.11	1:10.16	1:09.51	1:09.23
<b>200 Pap.</b>	2:49.16	2:37.92	2:35.81	2:34.36	2:33.74
<b>200 4 N.</b>	2:43.60	2:42.33	2:40.16	2:38.67	2:38.03
<b>400 4 N.</b>	5:49.03	5:46.31	5:41.68	5:38.51	5:37.15

