

# ***Comité Régional de Natation Languedoc- Roussillon***

## ***Programmes et règlements sportifs régionaux Natation Course***

***Saison sportive  
2009 – 2010***



# REGLEMENTS SPORTIFS NATATION COURSE DU COMITE REGIONAL LANGUEDOC-ROUSSILLON POUR LA SAISON SPORTIVE 2009/2010

## Précisions importantes :

Comme pour le règlement fédéral, le règlement sportif régional 2009/2010, dans un esprit de stabilité, est établi pour la durée de l'olympiade 2009/2010, sous réserve il va sans dire d'éventuelles modifications ou réajustements des programmes et règlements sportifs fédéraux.

Les programmes et règlements sportifs de natation 2009/2010, ont donc été établis dans le respect des directives fédérales.

## PRECISIONS UTILES POUR UNE BONNE COMPREHENSION DES PROGRAMME ET REGLEMENTS SPORTIFS REGIONAUX 2009/2010

### 1°) les différents types de compétitions :

A compter de la saison sportive 2009/2010 et pour la durée de l'olympiade 2009/2012, il convient de distinguer 3 types de compétitions :

#### 1. Les compétitions d'animation :

Les compétitions ou meetings d'animation sont des compétitions qui ne possèdent pas de « label » : Elles ne sont donc pas qualificatives pour les compétitions de référence de nos programmes et calendriers fédéraux (Championnats de France de N1, Championnats de N2, Championnats Inter régionaux ou N3, Championnats de France Jeunes, Championnats de France Cadets, Championnats de France Minimes). Elles ne sont pas non plus de référence, et ne permettent donc pas l'accès à une série pour la saison suivante. Si les conditions requises sont remplies, il reste cependant possible de battre un « record ou une Meilleure Performance Française », dans le cadre d'une compétition d'animation.

#### 2. Les compétitions qualificatives :

Les compétitions qualificatives ce sont des compétitions permettant à un nageur de se qualifier en cours de saison à des compétitions de référence, de son niveau ou dont le niveau est supérieur à celui qu'il possédait en début de saison. Ceux sont des compétitions « labellisées » par la FFN et qui sont inscrites aux calendriers officielles de la FFN, des comités régionaux, et des comités départementaux. Elles sont situées durant la période de qualification, c'est à dire programmées entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 mars 2010.

Les compétitions qualificatives situées dans cette période du calendrier permettent de se qualifier aux différents niveaux de championnats (N3, N2, et championnats de France PCA). Pour exemple : je suis un nageur senior de niveau régional en début de saison et participe à une compétition de « label régional », je peux réaliser dans le cadre de celle-ci des performances me permettant de me qualifier pour les Championnats de Nationale 3 (cf : grille de qualification pour cette compétition fixée par la FFN). Ces compétitions labellisées par la

#### Il existe 2 types de « label » :

- Un « label national » qui permet de pouvoir se qualifier, en fonction de la catégorie d'âge du nageur, pour la plupart des compétitions nationales TC ou PCA (hormis les N1). Ce label national est attribué par la FFN dans le respect d'un cahier des

charges fixé par celle-ci pour ce type de compétitions (voir spécial règlements FFN 2009/2010).

- **Un « label régional »** qui permet de pouvoir se qualifier pour les Championnats régionaux et Championnats Inter régionaux (N3) de son Inter région. Ce label régional est attribué par chaque comité régional, pour les compétitions organisées dans sa région, et ce, dans le respect d'un cahier des charges fixé par la FFN pour ce type de compétitions (voir spécial règlements FFN 2009/2010).

3. **Les compétitions de référence** : ce sont des compétitions organisées en bassin de 50 m, à l'exception des compétitions de référence départementales qui, elles peuvent être organisées indifféremment en bassin de 25 ou 50 m.

- Organisées en bassin de 25 m elles ne permettent l'accès qu'aux seules séries départementales.
- Organisées en bassin de 50 m, elles donnent la possibilité d'accéder aux différentes séries, nationales, interrégionales, régionales ou départementales, selon les grilles de séries correspondantes établies pour toute la durée de l'olympiade.

Ces compétitions sont programmées sur la troisième partie du calendrier fédéral « Championnats nationaux et compétitions internationales ».

**Important** : certaines compétitions de référence sont aussi qualificatives (exemple : les N2 sont qualificatifs pour les N1 et/ou les championnats par catégories d'âge, jeunes, cadets ou Minimes).

## **2°) Les différentes périodes du calendrier sportif :**

Le calendrier sportif de la nouvelle olympiade 2009/2012 a été établi dans un souci de simplification, et ce pour permettre aux entraîneurs de construire et organiser plus facilement les programmes d'entraînement de leur nageurs. Car c'est bien la logique d'un calendrier sportif qui induit les grands principes de planification de l'entraînement, pour permettre l'accès à la performance.

Aussi, et pour faciliter la compréhension de tous, on peut considérer qu'il existe 3 grandes périodes dans le calendrier sportif 2009/2010 :

### **1. La 1<sup>ère</sup> période « vie des clubs », du 15 septembre au 31 décembre 2009 :**

Cette période de près de 4 mois, n'est pas dénuée de sens dans notre calendrier sportif, puisqu'elle laisse un place importante, à l'animation, à la création, à l'imagination des clubs, des comités départementaux et régionaux, dans l'unique objectif de mettre en place non pas un mais des calendriers sportifs qui respectent les « logiques » d'entraînement de chacun. En ce sens, la planification de l'entraînement ne doit plus s'organiser pour tous les clubs de la FFN autour d'une seule et implacable logique : préparer les Inter clubs Toutes Catégories comme par le passé....

Certaines compétitions organisées durant cette période pourront permettre aux nageurs de se qualifier pour les meetings qualificatifs à « label régional », programmées sur la 2<sup>ème</sup> période du calendrier « meeting de qualification » entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 mars 2010. La liste des compétitions qualificatives pour les meetings régionaux de cette deuxième période du calendrier sera communiquée par le comité régional en début de saison sportive. Ces compétitions seront de fait inscrites au calendrier régional.

C'est pourquoi, la période de la « vie des clubs » DOIT être considéré comme une période propice à la mise en place au sein de nos calendriers sportifs (inter régionaux) régionaux et départementaux de **compétitions d'animation**, originales et nouvelles, et dans l'éventualité de **compétitions « qualificatives »**.

Les calendriers et programmes proposés devront donc tenter de satisfaire l'intérêt de toutes nos catégories de nageurs, et surtout s'adresser à tous les niveaux de pratique des nageurs de nos clubs régionaux.

## **2. La 2<sup>ème</sup> période « meetings de qualification », du 1<sup>er</sup> janvier au 31 mars 2010 :**

Cette période de 3 mois pleins, n'a d'autre but que de permettre à nos nageurs, quels que soient leurs niveaux, de tenter d'accéder à un niveau supérieur à celui qu'ils possédaient en début de saison sportive. L'objectif principal de cette période est donc simple : la mise en place au sein de nos calendriers de **compétitions de qualification** dans le respect des contraintes d'organisation pour chacun de niveaux de compétitions à atteindre.

En fonction des niveaux à atteindre, les exigences d'organisation ne sont donc pas les mêmes. D'où la reconnaissance de compétitions à « **label** ».

Le « **label national** » fixe les contraintes et exigences d'organisation des compétitions pouvant permettre à un nageur d'accéder à des championnats nationaux, en « toutes catégories » ou « par catégories d'âge » (PCA). Si ces contraintes et exigences d'organisation sont respectées, la compétition peut obtenir le « label national ». Elle est donc qualificative pour :

- Les Championnats Inter régionaux (ex : Nationale 3),
- La Nationale 2 (elle-même qualificative pour les N1),
- Les Championnats de France Jeunes,
- Les Championnats de France Cadets,
- Les Championnats de France Minimes.

Le « **label régional** » détermine quant à lui les contraintes et exigences d'organisation des compétitions pouvant permettre à un nageur d'accéder à des championnats régionaux, en « Toutes catégories » ou « par catégorie d'âge » (PCA). Si ces contraintes et exigences d'organisation sont respectées, la compétition peut obtenir le « label régional ». Elle est donc qualificative pour :

- Les Championnats Inter régionaux (ex : Nationale 3),
- Les Championnats régionaux TC ou PCA (ex : Championnat régional d'été ou Meeting de classement).

## **3. La 3<sup>ème</sup> période « championnats nationaux et compétitions internationales » du 1<sup>er</sup> avril à la fin de la saison sportive (environ 5 mois) :**

Cette période d'environ 5 mois doit permettre aux nageurs de pouvoir « s'exprimer » au niveau de compétition pour lequel ils ont obtenu une ou plusieurs qualification(s).

Tous ne seront bien évidemment pas « champion » à leur niveau, mais pourront améliorer encore leurs performances sur cette période et se « projeter » dans l'avenir, s'agissant plus particulièrement dans l'avenir proche : la saison sportive 2010/2012....

Cette période concerne donc les **compétitions de « référence »**. Ainsi, à défaut de forcément être « LE » champion à son niveau et/ou dans sa catégorie d'âge, chaque nageur à la

possibilité durant cette longue période de se réaliser, et de rechercher à améliorer ses performances sur une longue période du calendrier. Ses résultats pourront donc lui permettre d'obtenir un niveau de « série » l'année suivante TC et/ou PCA, c'est à dire d'accéder directement à un niveau de compétition(s) correspondant à cette ou ces séries, sans forcément être obligé de passer par l'intransigeante 2<sup>ème</sup> période de nos calendriers sportifs réservée justement à la recherche de qualification.

## MODALITES DE PARTICIPATION AUX DIFFERENTES COMPETITIONS INDIVIDUELLES NATIONALES, INTERREGIONALES ET REGIONALES POUR LA SAISON SPORTIVE 2009 2010

Pour l'olympiade 2009/2012, l'accès direct à des compétitions officielles ou de référence sur la base de l'appartenance à une « série » toutes catégories ou par catégories d'âge, est supprimée.

Seule est conservée la « série N1 », qui permet à un(e) nageur (se), sur la base des performances qu'il ou qu'elle au cours de la saison écoulée, mais également de sa catégorie d'âge pour la saison en cours, d'accéder directement aux Championnats de France Toutes Catégories, et dans l'éventualité les Championnats de France « Jeunes », et/ou les Championnats de France Cadets ou Minimes.

**Important : la période « vie des clubs », de septembre à décembre 2009 est le seul moment où les nageurs(ses) peuvent se qualifier pour les meetings des circuits de « label régional » et de « label national », programmés sur la période de janvier à fin mars 2010.**

- Pour participer aux Championnats de France de N1, je dois :
  - Soit être inscrit(e) sur la liste de nageurs de série N1 établie par la FFN pour la saison sportive 2009/2010 (cf. : Spécial règlements fédéral 2009/2010).
  - Soit terminer dans les 6 premiers d'une des épreuves inscrites au programme des Championnats de France de N2.
- Pour participer aux Championnats de N2, je dois :
  - Me qualifier **obligatoirement** durant la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 mars 2010, sur un meeting à « label national », à partir des grilles de qualification fixées par la FFN pour les championnats de N2. **Les nageurs ne participant pas à ce circuit des meetings de « label national », ne peuvent donc pas se qualifier pour les Championnats de N2, et par voie de conséquence les Championnats de N1.**
- Pour participer aux Championnats de France « Jeunes », je dois :
  - Soit être inscrit(e) sur la liste de nageurs de série N1 établie par la FFN pour la saison sportive 2009/2010, et appartenir à la catégorie « jeunes » (14 à 20 ans ou nés de 1990 à 1996),
  - Soit me qualifier **obligatoirement** durant la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 mars 2010, sur **uniquement les meetings** à « label national », à partir des grilles de qualification fixées par la FFN pour les championnats de France « jeunes », **figurant page 136 de « l'annuel règlements FFN 2009/2012 (attention la grille de qualification CN2 ne concerne que les 14-17 ans, c'est à dire les nageurs(ses) nés(es) en de 1993 à 1996).**
- Pour participer aux Championnats nationaux Cadets, je dois :
  - Soit être inscrit(e) sur la liste de nageurs de série N1 établie par la FFN pour la saison sportive 2009/2010, et appartenir à la catégorie « Cadets(tes) » (16/17 ans ou nés(es) en 1993 et 1994),
  - Soit me qualifier **obligatoirement** durant la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 mars 2010, sur **les meetings** à « label national », à partir des grilles de

qualification fixées par la FFN pour les championnats nationaux cadets, **figurant page 137 de « l'annuel règlements FFN 2009/2012 ».**





- Soit me qualifier à l'occasion des Championnats Inter régionaux (N3) à partir des grilles de qualification fixées par la FFN pour les championnats nationaux cadets **figurant page 137 de « l'annuel règlements FFN 2009/2012 ».**
- Soit me qualifier lors du meeting de classement (Championnats régionaux d'été **des 26 et 27 juin 2010**) à partir des grilles de qualification fixées par la FFN pour les championnats nationaux cadets.
- **Pour participer aux Championnats nationaux Minimes, je dois :**
  - Soit être inscrit(e) sur la liste de nageurs de série N1 établie par la FFN pour la saison sportive 2009/2010, et appartenir à la catégorie «Minimes » (14/15 ans ou nés(es) en 1995 et 1996),
  - Soit me qualifier **obligatoirement** durant la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 mars 2010, sur **les meetings** à « label national », à partir des grilles de qualification fixées par la FFN pour les championnats nationaux minimes, **jointes en annexe au spécial règlements régionaux 2009/2010 (ces grilles ont été oubliées sur « l'annuel règlements FFN 2009/2010 », et ne figurent donc pas dans celui-ci).**
  - Soit me qualifier à l'occasion des Championnats Inter régionaux (N3) à partir des grilles de qualification « **tous bassins** » fixées par la FFN pour les championnats nationaux minimes, **jointes en annexe au spécial règlements régionaux 2009/2010 (ces grilles ont été oubliées sur « l'annuel règlements FFN 2009/2010 », et ne figurent donc pas dans celui-ci).**
  - Soit me qualifier lors du meeting de classement (Championnats régionaux d'été 2010) à partir des grilles de qualification fixées par la FFN pour cette les championnats nationaux minimes, **jointes en annexe au spécial règlements régionaux 2009/2010 (ces grilles ont été oubliées sur « l'annuel règlements FFN 2009/2010 », et ne figurent donc pas dans celui-ci).**
- **Pour participer aux Championnats Inter régionaux (N3), je dois :**
  - Me qualifier **obligatoirement** durant la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 mars 2010 :
    - Soit sur les meetings qualificatifs de « label national », à partir des grilles de qualifications « **tous bassins** », **figurant page 136 de « l'annuel règlements 2009/2010 ».**
    - Soit **sur les meetings qualificatifs de « label régional »**, à partir des grilles de qualifications « **tous bassins** », **figurant page 136 de « l'annuel règlements 2009/2010 ».**
- **Pour participer au meeting qualificatif de « Label National » organisé par le comité régional Languedoc-Roussillon le 5/6/7 février 2010, je dois :**
  - Avoir réalisé, **sur la période du 15 septembre au 31 décembre 2009**, lors d'un meeting en 25m ou en 50m, inscrit au calendrier régional 2009/2010 et validé par le comité régional L-R, les performances de la grille « **tous**

**bassins », jointe en annexe au spécial règlements régionaux 2009/2010 (Important : les grilles « bassin de 25m » ou « bassin de 50 m » page 137 de « l'annuel règlements FFN 2009/2010 » sont fausses. Il n'existe en réalité qu'une seule grille de qualification « tous bassins »).**

- Être de série N1 ou de séries nationales « PCA » pour la saison sportive 2009/2010.
- Pour participer au meeting qualificatif de « Label Régional », organisé par le comité régional Languedoc-Roussillon, je dois :
  - Avoir réalisé, **sur la période du 15 septembre au 31 décembre 2009**, lors d'un meeting en 25m ou en 50m, inscrit au calendrier régional 2009/2010 et validé par le comité régional L-R, les performances de la grille « **tous bassins** » d'accès à ces meetings, figurant **page 139 de « l'annuel règlements FFN 2009/2010 » (les grilles de la page 140 sont fausses).**
  - Être de séries N1 ou de série nationale « PCA » pour la saison sportive 2009/2010.
- Pour participer aux Championnats Régionaux 25 m « open » d'Hiver, je dois :
  - Pour un nageur hors inter région : être de série N1 ou de séries nationales « PCA » 2009/2010.
  - Pour un nageur de l'inter région Sud Est : être de série N1 2009/2010 ou de série nationale « PCA » 2009/2010 ou de série IR« PCA » 2009/2010.
  - Pour nageur de la région : être de série départementale « PCA » pour la saison 2009/2010.
  - Avoir réalisé avant la date du 6 décembre 2009, lors d'un meeting en bassin de 25m ou 50 m validé par le comité régional Languedoc-Roussillon 2009/2010 et inscrit au calendrier du CR Natation, les performances de la grille série départementale « PCA » 2009/2012.
- Pour participer au meeting à « label national », du 5, 6, et 7 mars 2010, organisé par le comité, je dois :
  - être de série N1 ou de séries nationales « PCA » 2009/2010.
  - Avoir réalisé **sur la période du 15 septembre au 31 décembre 2009**, lors d'un meeting en bassin de 25m ou 50 m validé par le comité régional Languedoc-Roussillon 2009/2010 et inscrit au calendrier du CR Natation, les performances de la grille « **tous bassins** », jointe en annexe au spécial règlements régionaux 2009/2010 (**Important : les grilles « bassin de 25m » ou « bassin de 50 m » page 137 de « l'annuel règlements FFN 2009/2010 » sont fausses. Il n'existe en réalité qu'une seule grille de qualification « tous bassins »).**
  - Figurer sur la liste, éditer par le comité régional, des 10 ou 20 nageurs régionaux, qui pour certaines épreuves du meeting, ne sont pas parvenus à obtenir leur qualification pour cette compétition. Je serai alors peut-être invité à participer aux « séries 0 »
- Pour participer au Meeting de classement (ou Championnat régional d'été), je dois :
  - Appartenir aux séries « PCA » départementales et supérieures 2009/2010



- **Avoir réalisé, avant la date du 6 juin 2010, lors d'un meeting en bassin de 25m ou 50 m validé par le comité régional Languedoc-Roussillon 2009/2010 et inscrit au calendrier du CR Natation, les performances de la grille « série départementale PCA » 2009/2012.**
- **Pour participer aux Championnats régionaux benjamins, je dois :**
  - **Avoir réalisé, avant le 21 juin 2010, lors d'un meeting en bassin de 25m ou 50m, inscrit au calendrier régional 2009/2010 et validé par le comité, les performances de la grille de qualification fixée par le comité régional pour cette compétition.**

<b>Le Championnat de France Inter clubs</b>			<b>Gestion extraNat*</b>
	<b>Compétition d'animation</b>	<b>Samedi 14 et dimanche 15 novembre 2009</b>	<b>Bassin : 25 m</b>
♀ ♂	<b>Toutes catégories d'âge</b>		<b>Montpellier –POA (10 couloirs)</b>
	<b>Compétition par équipe de clubs</b>		
<b>Date limite des engagements</b>		<b>Pour le 8 novembre 2009, au siège du CR Natation Voir Site Extranat pour date effective</b>	
<b>Mode de qualification :</b>	<b>A partir des résultats inter clubs 2008 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Les 20 premières équipes dames et 20 premières équipes messieurs.</b></li> </ul>		
	<b>Intégration des résultats sur le site web FFN : gérée par extraNat.fr****</b>		

- **Préambule :**
  - ↳ Objectif, toute la natation française sur le pont ! La performance est cette fois-ci quantitative (plus de 30.000 licenciés mouillent le maillot). Ce qui n'empêche quelques chronos de bonne facture de devenir de nouvelles références nationales, voire mieux. C'est une occasion unique pour les "petits" de côtoyer les plus grands.
- **Ouverture de la compétition :**
  - ↳ Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
- **Date de la compétition :**
  - ↳ Samedi 14 et dimanche 15 novembre 2009 (après-midi).
- **Date de la réunion technique :**
  - ↳ Le samedi 14 novembre 2009 à 14h30 à la POA.
- **Lieu : Montpellier – POA**
  - ↳ Finale régionale (ou poule A) concernant les 20 premières équipes dames et 20 premières équipes messieurs des inter clubs régionaux et départementaux 2008.
  - ↳ De la 1<sup>ère</sup> à la 20<sup>ème</sup> équipes Dames et de la 1<sup>ère</sup> à la 20<sup>ème</sup> équipes Messieurs à l'issue de classement régional Inter clubs 2008.
- **Modalité d'engagements et récompenses :**
  - ↳ **Voir Dispositions financières 2009/2010 du CR natation LR.**
  - ↳ Engagements sur le Site Internet « EXTRANAT »
  - ↳ Valider le bon de commande, et Imprimer celui-ci.
  - ↳ Envoyer ce bon de commande, accompagné du paiement au siège du Comité Régional.
  - ↳ **Tout paiement non reçu au siège du comité le vendredi précédent la compétition, entraîne obligatoirement l'annulation des engagements.**

- **40 Euros de frais d'engagement par équipe.**

□ **Équipements :**

- Bassin de 25 m homologué. Chronométrage automatique **obligatoire** pour la meilleure poule régionale (poule A) organisée à Montpellier POA.
- À titre exceptionnel et sous réserve d'un accord préalable de la commission natation course, l'utilisation du chronométrage semi-automatique peut être exceptionnellement autorisée à condition de disposer de trois chronométrateurs (bouton presseur) par ligne.

□ **Catégories d'âge concernées :**

- Ces championnats sont ouverts à toutes les catégories d'âge.

□ **Durée :**

- Deux jours, deux réunions.

□ **Détail des épreuves :**

- Nage libre : 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m nage libre (dames), 1500 m nage libre (messieurs).
- Dos, brasse et papillon : 100 m, 200 m.
- 4 nages : 200 m, 400 m.
- Relais : 4 x 100 m 4 nages, 10 x 100 m nage libre.

Toutes les épreuves sont disputées classement au temps.

**NB :** S'agissant d'une compétition par équipe, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la FINA.

□ **Jury :**

- Le juge-arbitre affecté à la meilleure poule régionale sera désigné par l'inter région. Il devra figurer sur les listes des officiels pour la saison en cours (FFN3, FFN4 ou FFN5).

□ **Dispositions particulières :**

- L'organisation de cette compétition se déroule **à l'échelon régional** (poule régionale et poules régionales et poules « départementalisées » suivantes) avec un classement national.

**Le comité régional fixe :**

- Les 20 équipes dames et 20 équipes Messieurs des inter clubs TC 2008 **qualifiées** pour la poule régionale, à raison de **2 équipes dames et 2 équipes messieurs maximum par club** . En cas de non participation d'une équipe de club qualifiée pour cette épreuve, le résultat de **la meilleure équipe du club** présente sur une poule « départementalisée » ne sera pas pris en compte, pour le classement national, et ce afin de respecter « l'éthique sportive » de cette manifestation (voir annuel règlements FFN 2009).
- L'organisations de poules « départementalisées » pour les équipes non qualifiées pour la finale régionale 2009, est laissée à l'initiative des départements.
- Pour être classé, chaque équipe de club doit obligatoirement disputer la compétition au sein de sa région.
- **Pour être classé**, chaque club doit obligatoirement disputer la compétition dans sa propre région.
- De plus, chaque équipe sera composée de dix nageurs et toutes les épreuves inscrites au programme doivent être nagées.

**Les équipes qui ne respectent pas ces deux critères ne peuvent pas être classées. Toutes les équipes présentées par un club doivent respecter cette règle.**

- En cas de blessure d'un membre de l'équipe, et jusqu'à un quart d'heure précédent le départ du 10 x 100 m nage libre, il peut être fait appel à un remplaçant. Il ne peut plus y avoir de modification dans les engagements individuels après le relais 10 x 100 m nage libre.

□ **Mode de qualification :**

- Chaque équipe sera composée de dix nageurs (trois nageurs, au maximum, pouvant participer à deux épreuves individuelles seulement). Lorsque les titulaires du relais 10x100 m nage libre ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.
- Pour les différentes poules régionales (finale régionale ou poules « départementalisées. ») une ou plusieurs équipes supplémentaires peuvent être engagées, à la condition que la ou les équipes précédentes soient complètes et que toutes les épreuves soient nagées.
- En cas de forfait d'un ou plusieurs clubs, dans la meilleure poule, les clubs (dans l'ordre du classement) du niveau inférieur sont qualifiés.
- Tout nageur transféré ou nouvellement licencié de niveau de série nationale senior, quel que soit son statut ou sa nationalité, non répertorié sur les grilles de séries, ne peut participer aux interclubs que s'il s'est fait connaître auprès de la commission des séries et du cadre technique référent de la région d'origine de la demande afin d'obtenir son intégration à la date du 2 novembre de la saison en cours dans les grilles de séries de la FFN.
- Pour la poule régionale ou les poules « départementalisées », et ce afin de figurer dans les classements des championnats interclubs départementaux, régionaux et nationaux, chaque équipe masculine ou féminine de club ne pourra pas avoir dans sa composition **plus de deux nageurs transférés ou nouveaux licenciés**, quelle que soit leur nationalité, inscrits sur les listes de haut niveau ou ayant réalisé la saison précédente une performance correspondant aux grilles des collectifs Mondial et Européen ou de série nationale senior, en vigueur dans les règlements sportifs.

□ **Classements spécifiques à la compétition :**

- Chaque équipe sera composée de dix nageurs et toutes les épreuves inscrites au programme doivent être nagées. **Les équipes qui ne respectent pas ces deux critères ne peuvent pas être classées.**
- La disqualification d'une équipe n'entraîne pas celle des autres équipes du même club.
- Le classement des équipes de club s'effectue à la table de cotation fédérale. La cotation des relais est doublée.
- En cas d'égalité au total des points, lors des classements des interclubs toutes catégories, l'addition des temps des relais (10 x 100 m nage libre et 4 x 100 m 4 nages) servira à départager les équipes.
- À l'issue des interclubs, les régions fourniront le classement des équipes dames d'une part, et messieurs d'autre part. Les clubs ayant plusieurs équipes classées verront celles-ci numérotées dans l'ordre des points obtenus.
- Un classement général par niveau (une seule équipe par club et par niveau) sera effectué par la FFN et tiendra compte des résultats obtenus par l'ensemble des équipes interclubs au sein de chacun des comités régionaux responsable de l'organisation des différentes poules (régionale et « départementalisées ») au sein de sa région.
- Ce classement permettra d'attribuer à l'issue des championnats régionaux interclubs **un rang national à chaque équipe.**
  - **La Nationale 1 prendra en compte :**

- les vingt premières équipes dames et les vingt premières équipes messieurs ayant totalisé le plus grand nombre de points seront classées de Série Nationale 1A interclubs ;
- les vingt équipes suivantes en dames et les vingt équipes suivantes en messieurs seront classées de Série Nationale 1B interclubs.
- **La Nationale 2 (par inter région) prendra en compte :**
  - les trente-deux équipes suivantes en dames et les trente-deux équipes suivantes en messieurs par inter région seront classées de Série Nationale 2 interclubs.
- **La Nationale 3 (par région) prendra en compte :**
  - toutes les équipes suivantes ;
  - les régions peuvent, selon le même principe, établir **un niveau Nationale 4 départemental.**

Il sera également édité un classement général aux points regroupant toutes les équipes ayant participé.

□ **Classement national des clubs en natation course (CNCNC) :**

Comme pour toutes les compétitions officielles inscrites aux calendriers de la FFN, les performances réalisées par chaque nageur sont prises en compte pour l'identification de sa meilleure performance de la saison pour le calcul des points du CNCNC (composante : somme des meilleures performances individuelles du club).

Le classement général aux points regroupant toutes les équipes ayant participé, transposé à l'aide de la table de **100.000 points**, est une des composantes du classement national des clubs de natation course (se reporter au règlement du classement national des clubs).

□ **Transmission et publication des résultats :** Voir annuel règlements 2010 (page 73)

□ **Programme :** Deux réunions.

<b>Samedi 20 décembre 2008 (14h30 – 16h00)</b>	<b>Dimanche 21 décembre 2008 (14h00 – 15h30)</b>
1 - 10 x 100 nage libre dames	16 - 400 nage libre messieurs
2 - 10 x 100 nage libre messieurs	17 - 100 dos dames
3 - 400 nage libre dames	18 - 200 dos messieurs
4 - 100 dos messieurs	19 - 800 nage libre dames
5 - 200 dos dames	20 - 50 nage libre messieurs
6 - 1500 nage libre messieurs	21 - 100 brasse dames
7 - 50 nage libre dames	22 - 200 brasse messieurs
8 - 100 brasse messieurs	23 - 100 nage libre dames
9 - 200 brasse dames	24 - 200 nage libre messieurs
10 - 100 nage libre messieurs	25 - 100 papillon dames
11 - 200 nage libre dames	26 - 200 papillon messieurs
12 - 100 papillon messieurs	27 - 200 4 nages dames
13 - 200 papillon dames	28 - 400 4 nages messieurs
14 - 200 4 nages messieurs	<b>PAUSE 15 minutes</b>
15 - 400 4 nages dames	29 - 4 x 100 4 nages dames
	30 - 4 x 100 4 nages messieurs

**Listes des 20 équipes Dames et 20 équipes  
Messieurs  
qualifiées pour la poule A régionale 2009/2010**

## Résultats Inter clubs L-R Dames 2008/2009

Place	Club	points	Classement national
1	CANET 66 NATATION (1)	23 187 pts	
2	CANET 66 NATATION (2) [10e]	20 555 pts	Nationale 1a
3	CN CÉVENNES ALÈS (1) [32e]	18 970 pts	Nationale 1b
4	MONTPELLIER ANUC (1) [40e]	18 827 pts	Nationale 1b
5	CNS ST-ESTÈVE (1) [44e]	18 664 pts	Nationale 2
6	ASPTT MONTPELLIER (1) [78e]	17 658 pts	Nationale 2
7	NAUTIC CLUB NÎMES (1)	17 625 pts	Nationale 2
8	MONTPELLIER ANUC (2) [107e]	17 151 pts	Nationale 2
9	MONTPELLIER PAILLADE NATATION (1) [127e]	16 815 pts	Nationale 2
10	CN FONT-ROMEYU-CERDAGNE (1) [151e]	16 495 pts	
11	DAUPHINS FC SÈTE (1) [177e]	16 092 pts	
12	CN CARCASSONNE (1) [210e]	15 679 pts	
13	CN CÉVENNES ALÈS (2) [262e]	15 060 pts	
14	ASPTT MONTPELLIER (2) [315e]	14 450 pts	
15	AC TRÈBES (1) [317e]	14 424 pts	
16	LAUDUN L'ARDOISE A.C (1) [367e]	13 960 pts	
17	DAUPHINS FC SÈTE (2) [382e]	13 766 pts	
18	CA PÉZENAS (1) [424e]	13 275 pts	
19	MONTPELLIER PAILLADE NATATION (2) [492e]	12 585 pts	
20	NAUTIC CLUB NÎMES (2) [565e]	12 585 pts	FORFAIT

## LISTE DES CLUBS REMPLAÇANTS





21	CN CARCASSONNE (2) [592e]	11 942 pts	FORFAIT
22	CN CASTELNAUDARY (1) [686e]	11 007 pts	REPECHE
23	CN LUNEL (1) [718e]	10 761 pts	
24	EVEIL MENDE NATATION (1) [798e]	10 171 pts	
25	BEAUCAIRE AQUATIC CLUB (1) [807e]	10 068 pts	

# Résultats Inter clubs L-R Messieurs 2008/2009

Place	Club	points	Classement national
1	CANET 66 NATATION (1) [13e]	20 976 pts	Nationale 1a
2	MONTPELLIER ANUC (1) [14e]	20 802 pts	Nationale 1a
3	NAUTIC CLUB NÎMES (1) [31e]	20 185 pts	Nationale 1b
4	ASPTT MONTPELLIER (1) [70e]	19 023 pts	Nationale 2
5	CN CÉVENNES ALÈS (1) [105e]	18 410 pts	Nationale 2
6	MONTPELLIER ANUC (2) [112e]	18 282 pts	Nationale 2
7	CANET 66 NATATION (2) [116e]	18 241 pts	Nationale 2
8	MONTPELLIER PAILLADE NATATION (1) [121e]	18 177 pts	Nationale 2
9	CN FONT-ROMEY-CERDAGNE (1) [250e]	16 763 pts	
10	DAUPHINS FC SÈTE (1) [278e]	16 396 pts	
11	CN CÉVENNES ALÈS (2) [327e]	15 854 pts	
12	LAUDUN L'ARDOISE A.C (1) [372e]	15 395 pts	
13	NAUTIC CLUB NÎMES (2) [422e]	14 865 pts	
14	AC TRÈBES (1) [430e]	14 753 pts	
15	ASPTT MONTPELLIER (2) [439e]	14 657 pts	
16	BEAUCAIRE AQUATIC CLUB (1) [477e]	14 378 pts	
17	MONTPELLIER PAILLADE NATATION (2) [487e]	14 304 pts	
18	CN CARCASSONNE (1) [516e]	13 930 pts	
19	CA PÉZENAS (1) [533e]	13 821 pts	
20	CNS ST-ESTÈVE (1) [567e]	13 369 pts	FORFAIT

## LISTE DES CLUBS REMPLAÇANTS

21	CN CARCASSONNE (2) [628e]	12 775 pts	FORFAIT
22	CN CASTELNAUDARY (1) [631e]	12 740 pts	REPECHE
23	CN LUNEL (1) [650e]	12 511 pts	
24	DAUPHINS FC SÈTE (2) [1058e]	9 412 pts	
25	CN CASTELNAUDARY (2) [1371e]	6 333 pts	

<b>Les Championnats régionaux OPEN d'Hiver Minimes / Cadets / Juniors / Seniors</b>			Gestion extraNat*
	Compétition Animation	19 et 20 décembre 2009	Bassin : 50 m
♀ ♂	« Minimes » nés(es) en 1995-1996 (14-15 ans) « Cadets(fes) » nés(es) en 1993- 1994 (16-17 ans) « Juniors » nés(es) en 1992-1991-1990 (18-19 et 20 ans) « Seniors » nés(es) en 1989 et plus (21 ans et plus)		Nîmes – NEMAUSA (10 couloirs)
	Compétition OPEN inscrite au calendrier fédéral		
Date limite des engagements		Pour le 15 décembre 2009, au siège du CR Natation Voir Site Extranat pour date effective	
Mode de qualification :	Sur grilles de qualification PCA jointes Les nageurs(ses) de séries Départementales et supérieures 2009/2010 ont directement accès à ces Championnats.		
	Intégration des résultats sur le site web FFN : gérée par extraNat.fr		

□ **Préambule :**

*Ces championnats régionaux organisés sur la période dite « d'animation » bénéficient en tant que Championnats régionaux d'un « label régional » et pourront être « qualificatifs ».*

*Ils pourront donc être qualificatifs pour les meetings « label régional » et « label national », de la période de qualification programmée du 1<sup>er</sup> janvier au 31 mars 2010.*

*Ils sont également qualificatifs pour les championnats régionaux d'été (meeting de classement) des 26 et 27 juin 2010 à Perpignan.*

*Cette compétition inscrite au calendrier FFN, permet de réaliser des performances entrant dans les MPF par année d'âge.*

□ **Date de la compétition :** Les 19 et 20 décembre 2009.

□ **Lieu :** Nîmes (Piscine NEMAUSA – 10 couloirs – 50 mètres).

□ **Catégories d'âge concernées :** Minimes / Cadets / Juniors / Seniors.

□ **Organisation :** Voir mémento 2009/2010 du CR et recommandations précisées dans « l'Annuel Règlements 2009/2010 FFN ».



- **Modalité d'engagements et récompenses :**
  - Voir Dispositions financières 2009/2010 du CR natation LR.
  - Engagements sur le Site Internet « EXTRANAT »
  - Valider le bon de commande, et Imprimer celui-ci.
  - Envoyer ce bon de commande, accompagné du paiement au siège du Comité Régional.
  - **Tout paiement non reçu au siège du comité le vendredi précédent la compétition, entraîne obligatoirement l'annulation des engagements.**
  - **8 Euros de frais d'engagement par épreuve individuelle.**
  
- **Mode de qualification :**

*Pour un nageur « hors inter région », être de série N1 ou nationale PCA 2009/2010.  
 Pour un nageur de l'IR Sud Est, être de série N1, nationale PCA, ou de séries IR PCA.  
 Pour un nageur de la région L-R, être de séries départementales et supérieures PCA 2009/2010, ou avoir réalisé avant la date du 14 décembre une performance de la grille de qualification départementale PCA, lors d'un meeting en bassin de 25m ou 50m validé par le CR Natation et inscrit au calendrier de celui-ci sur la saison sportive 2009/2010.  
 La grille de qualification PCA est la même pour l'ensemble des championnats régionaux organisés sur l'ensemble de la saison sportive.*
  
- **Officiels :**

*Voir mémento 2009/2010 du CR et recommandations précisées dans « l'Annuel Règlements 2009/2010 FFN ».*

<b>Samedi 19 décembre 2009 (7h30 – 9h00)</b>	<b>Samedi 19 décembre 2009 (15h00 – 16h00)</b>
200 m nage libre filles puis garçons (séries) 200 m dos filles puis garçons (séries) 100 m brasse filles puis garçons (séries) 400 m nage libre filles (classement au temps) 400 m nage libre garçons (classement au temps) 100 m papillon filles puis garçons (séries) 200 m 4 nages filles puis garçons (séries)	200 m nage libre filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors) 200 m nage libre garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 200 m dos filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors) 200 m dos garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 100 m brasse filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors) 100 m brasse garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 1500 m nage libre garçons (classement au temps) 100 m papillon filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors) 100 m papillon garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 200 m 4 nages filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors) 200 m 4 nages garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors)
<b>Dimanche 20 décembre 2009 (7h30 – 9h00)</b>	<b>Dimanche 20 décembre 2009 (15h00 – 16h00)</b>
200 m brasse filles puis garçons (séries) 100 m nage libre filles puis garçons (séries) 400 m 4 nages filles (classement au temps) 400 m 4 nages garçons (classement au temps) 200 m papillon filles puis garçons (séries) 100 m dos filles puis garçons (séries) 50 m nage libre filles puis garçons (séries) 50 m brasse filles puis garçons (séries) 50 m dos filles puis garçons (séries) 50 m papillon filles puis garçons (séries)	200 m brasse filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors) 200 m brasse garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 100 m nage libre filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors) 100 m nage libre garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 800 m nage libre filles (classement au temps) 200 m papillon filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors) 200 m papillon garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 100 m dos filles (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 100 m dos garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 50 m nage libre filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors)

	<p>50 m nage libre garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors)</p> <p>50 m brasse filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors)</p> <p>50 m brasse garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors)</p> <p>50 m dos filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors)</p> <p>50 m dos garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors)</p> <p>50 m papillon filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors)</p> <p>50 m papillon garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors)</p>





**Séries départementales 2009-2012**

**MESSIEURS**

**DAMES**

<b>25M</b>	<b>SD</b>	<b>JD</b>	<b>CD</b>	<b>MD</b>
<b>50 NL</b>	<b>00:27,22</b>	<b>00:27,82</b>	<b>00:29,00</b>	<b>00:30,36</b>
<b>100 NL</b>	<b>00:59,86</b>	<b>01:01,19</b>	<b>01:03,78</b>	<b>01:06,78</b>
<b>200 NL</b>	<b>02:10,82</b>	<b>02:13,73</b>	<b>02:19,39</b>	<b>02:25,93</b>
<b>400 NL</b>	<b>04:41,27</b>	<b>04:47,51</b>	<b>04:59,70</b>	<b>05:13,77</b>
<b>800 NL</b>	<b>09:44,84</b>	<b>09:57,84</b>	<b>10:23,19</b>	<b>10:52,47</b>
<b>1500 NL</b>	<b>18:31,73</b>	<b>18:56,44</b>	<b>19:44,61</b>	<b>20:40,25</b>
<b>50 Dos</b>	<b>00:32,01</b>	<b>00:32,71</b>	<b>00:34,09</b>	<b>00:35,68</b>
<b>100 Dos</b>	<b>01:07,87</b>	<b>01:09,37</b>	<b>01:12,30</b>	<b>01:17,05</b>
<b>200 Dos</b>	<b>02:29,28</b>	<b>02:32,58</b>	<b>02:39,01</b>	<b>02:47,21</b>
<b>50 Bra</b>	<b>00:34,46</b>	<b>00:35,23</b>	<b>00:36,71</b>	<b>00:38,43</b>
<b>100 Bra</b>	<b>01:14,88</b>	<b>01:16,54</b>	<b>01:19,79</b>	<b>01:24,88</b>
<b>200 Bra</b>	<b>02:43,39</b>	<b>02:47,05</b>	<b>02:54,87</b>	<b>03:02,32</b>
<b>50 Pap</b>	<b>00:29,49</b>	<b>00:30,14</b>	<b>00:31,41</b>	<b>00:32,88</b>
<b>100 Pap</b>	<b>01:05,34</b>	<b>01:06,78</b>	<b>01:09,59</b>	<b>01:14,22</b>
<b>200 Pap</b>	<b>02:26,84</b>	<b>02:30,08</b>	<b>02:36,40</b>	<b>02:45,77</b>
<b>200 4N</b>	<b>02:30,14</b>	<b>02:33,47</b>	<b>02:39,95</b>	<b>02:47,44</b>
<b>400 4N</b>	<b>05:16,37</b>	<b>05:23,38</b>	<b>05:37,07</b>	<b>05:57,18</b>

<b>25M</b>	<b>SD</b>	<b>JD</b>	<b>CD</b>	<b>MD</b>
<b>50 NL</b>	<b>00:31,68</b>	<b>00:32,30</b>	<b>00:33,20</b>	<b>00:34,01</b>
<b>100 NL</b>	<b>01:08,01</b>	<b>01:09,34</b>	<b>01:11,26</b>	<b>01:13,01</b>
<b>200 NL</b>	<b>02:27,48</b>	<b>02:30,37</b>	<b>02:34,54</b>	<b>02:38,32</b>
<b>400 NL</b>	<b>05:10,48</b>	<b>05:16,58</b>	<b>05:25,37</b>	<b>05:33,34</b>
<b>800 NL</b>	<b>10:34,87</b>	<b>10:47,35</b>	<b>11:05,33</b>	<b>11:21,65</b>
<b>1500 NL</b>	<b>20:11,78</b>	<b>20:35,61</b>	<b>21:09,90</b>	<b>21:41,04</b>
<b>50 Dos</b>	<b>00:36,05</b>	<b>00:36,75</b>	<b>00:37,76</b>	<b>00:38,68</b>
<b>100 Dos</b>	<b>01:16,80</b>	<b>01:18,30</b>	<b>01:20,46</b>	<b>01:23,84</b>
<b>200 Dos</b>	<b>02:44,46</b>	<b>02:47,68</b>	<b>02:52,31</b>	<b>02:59,18</b>
<b>50 Bra</b>	<b>00:39,61</b>	<b>00:40,38</b>	<b>00:41,50</b>	<b>00:42,51</b>
<b>100 Bra</b>	<b>01:26,12</b>	<b>01:27,81</b>	<b>01:30,24</b>	<b>01:33,27</b>
<b>200 Bra</b>	<b>03:04,26</b>	<b>03:07,89</b>	<b>03:13,12</b>	<b>03:20,84</b>
<b>50 Pap</b>	<b>00:33,20</b>	<b>00:33,85</b>	<b>00:34,78</b>	<b>00:35,63</b>
<b>100 Pap</b>	<b>01:14,19</b>	<b>01:15,64</b>	<b>01:17,72</b>	<b>01:21,26</b>
<b>200 Pap</b>	<b>02:44,31</b>	<b>02:47,52</b>	<b>02:52,14</b>	<b>02:58,18</b>
<b>200 4N</b>	<b>02:47,42</b>	<b>02:50,70</b>	<b>02:55,42</b>	<b>02:59,71</b>
<b>400 4N</b>	<b>05:47,73</b>	<b>05:54,55</b>	<b>06:14,60</b>	<b>06:25,59</b>

<b>Meeting Régional OPEN de Montpellier POA (50 m) Qualificatif pour le Championnats IR (ex Nationale 3)</b>			<b>Gestion extraNat*</b>
	<b>Compétition qualificative IR</b>	<b>Samedi 30 et dimanche 31 janvier 2010</b>	<b>Bassin : 50 m</b>
♀ ♂	<b>Minimes – Cadets – Juniors - Seniors 14 ans et plus né(e)s en 1996 avant</b>	<b>Montpellier –POA (10 couloirs)</b>	
	<b>Compétition qualificative pour les Championnats Inter régionaux (ex Nationale 3) Compétition qualificative pour les meetings « label national ».</b>		
<b>Date limite des engagements</b>		<b>Pour le 25 janvier 2010, au siège du CR Natation Voir sur Extranat pour la date effective</b>	
<b>Mode de qualification :</b>	<b>A partir des meetings départementaux validés par le CR Natation dans le respect de la grille de qualification prévue pour cette compétition.</b>		
	<b>Intégration des résultats sur le site web FFN : gérée par <a href="http://extranat.fr">extranat.fr</a></b>		

**Préambule :**

- Cette compétition qualificative organisée au sein de la région possède le « label Régional ». Elle permet donc aux nageurs de se qualifier à une compétition de « référence ». Cette compétition est donc inscrite au calendrier de la FFN, dans le respect du cahier des charges fédéral fixé pour ce type de compétition (Voir annuel règlement FFN 2009/2012 –Pages 13 à 17).

**Ouverture de la compétition :**

- Cette compétition s'adresse aux nageurs(ses) licenciés à la FFN ayant réalisé depuis le début de la saison, lors de meetings validés par le CR Natation, les performances de la grille de **qualification jointe** .

**Date de la compétition :**

- Les samedi 30 et dimanche 31 janvier 2010 (4 réunions)

**Lieu :**

- Montpellier (POA – Bassin de 50 m / 10 couloirs).

**Modalité d'engagements et récompenses :**

- **Voir Dispositions financières 2009/2010 du CR natation LR.**
- Engagements sur le Site Internet « EXTRANAT »
- Valider le bon de commande, et Imprimer celui-ci.
- Envoyer ce bon de commande, accompagné du paiement au siège du Comité Régional.
- **Tout paiement non reçu au siège du comité le vendredi précédent la compétition, entraîne obligatoirement l'annulation des engagements.**
- **8 Euros de frais d'engagement par épreuve individuelle.**

**Date de la réunion technique :**

- Le samedi 30 janvier 2010 à 8h30 (salle de réunion de la POA).

□ **Equipements :**

- Bassin de 50 m X 10 couloirs homologué. Chronométrage automatique (une ou 2 plaques).

□ **Catégories d'âge concernées :**

- Il s'agit d'une compétition par catégorie d'âge « senior », « junior », « cadet » et « minime ».
- **Les nageurs(ses) benjamins(nes) n'ont pas accès à cette compétition.**

□ **Durée :**

- Deux jours, quatre réunions.

□ **Détail des épreuves :**

- Nage Libre : 50m, 100m, 200m, 400m, 800m filles, 1500m garçons.
- Dos : 50m, 100m, 200m.
- Brasse : 50m, 100m, 200m.
- Papillon : 50m, 100m, 200m.
- 4nages : 100m, 200m.
- Finale A pour la catégorie Minimes, finale A pour les cadets(ttes), finale A pour la catégorie Juniors/seniors.
- Les finales se disputent sur 10 couloirs dans le respect de la nouvelle réglementation FINA.
- **Pour les épreuves de 800 NL Dames et 1500 NL Messieurs, et 400 NL et 400 4nges Dames et Messieurs : séries LENTES le matin, et séries les plus rapides l'après-midi . Les séries de ces épreuves classement au temps se déroulent toutes catégories confondues. Un classement PCA sera réalisé à l'issue des séries rapides des samedi et dimanche après-midi.**

□ **Jury :**

- Le jury est constitué par l'organisateur en partenariat avec le CR Natation. La désignation des juges arbitres et starters est du ressort du CR Natation partenaire de l'organisation (voir mémento 2009/2010 du CR Natation)..
- **Seuls les officiels désignés** par le CR L-R seront pris en charge par le ou les organisateur(s).

□ **Mode de qualification :**

- Sont autorisés à participer, les nageurs(ses) de séries N1 et séries nationales PCA 2009/2010.
- Sont autorisés à participer, les nageurs(ses) de niveau inférieur ayant réalisé les temps de la grille de qualification fixée pour cette compétition **dans la période du 15 septembre au 31 décembre 2009**, sur l'ensemble des meetings validés par les comités régionaux de l'Inter région (voir grille jointe ci-dessous).
- Dans le respect des règlements fédéraux, un nageur ayant réalisé sur une seule épreuve de la grille de qualification, sera autorisé à participer à cette épreuve, plus une autre épreuve de son choix.

□ **Transmission et publication des résultats :**

- voir annuel règlement 2009/2010.

**Programme et horaires de la compétition (OP = ouverture des portes ;**

<b>Samedi 30 Janvier 2010 OP : 7 h 30 – DE : 9 h 00</b>	<b>Samedi 30 Janvier 2010 OP : 15 h 00 – DE : 16 h 30</b>
1 - 200 m nage libre filles (séries) 2 - 200 m nage libre garçons (séries) 3 - 200 m dos filles (séries) 4 - 200 m dos garçons (séries) 5 - 100 m brasse filles (séries) 6 - 100 m brasse garçons (séries) 7 - 400 m nage libre filles (séries lentes) 8 - 400 m nage libre garçons (séries lentes) 9 - 100 m papillon filles (séries) 10 - 100 m papillon garçons (séries) 11 - 200 m 4 nages filles (séries) 12 - 200 m 4 nages garçons (séries) 13 - 50 m nage libre filles (séries) 14 - 50 m nage libre garçons (séries) 15 - 50 m dos filles (séries) 16 - 50 m dos garçons (séries)	17 - 200 m nage libre filles (finales) 18 - 200 m nage libre garçons (finales) 19 - 200 m dos filles (finales) 20 - 200 m dos garçons (finales) 21 - 100 m brasse filles (finales) 22 - 100 m brasse garçons (finales) 23 - 400 m nage libre filles (série rapide) 24 - 400 m nage libre garçons (série rapide) 25 - 100 m papillon filles (finales) 26 - 100 m papillon garçons (finales) 27 - 200 m 4 nages filles (finales) 28 - 200 m 4 nages garçons (finales) 29 - 50 m nage libre filles (finales) 30 - 50 m nage libre garçons (finales) 31 - 50 m dos filles (finales) 32 - 50 m dos garçons (finales)
<b>Dimanche 31 Janvier 2010 OP : 7 h 30 – DE : 9 h 00</b>	<b>Dimanche 31 Janvier 2010 OP : 14 h 00 – DE : 15 h 30</b>
33 - 200 m brasse filles (séries) 34 - 200 m brasse garçons (séries) 35 - 100 m nage libre filles (séries) 36 - 100 m nage libre garçons (séries) 37 - 400 m 4 nages filles (séries lentes) 38 - 400 m 4 nages garçons (séries lentes) 39 - 200 m papillon filles (séries) 40 - 200 m papillon garçons (séries) 41 - 100 m dos filles (séries) 42 - 100 m dos garçons (séries) 43 - 50 m brasse filles (séries) 44 - 50 m brasse garçons (séries) 45 - 50 m papillon filles (séries) 46 - 50 m papillon garçons (séries) 47 - 800 m nage libre filles (séries lentes) 48 - 1500 m nage libre garçons (séries lentes)	49 - 200 m brasse filles (finales) 50 - 200 m brasse garçons (finales) 51 - 100 m nage libre filles (finales) 52 - 100 m nage libre garçons (finales) 53 - 800 m nage libre filles (série rapide) 54 - 1500 m nage libre garçons (série rapide) 55 - 200 m papillon filles (finales) 56 - 200 m papillon garçons (finales) 57 - 100 m dos filles (finales) 58 - 100 m dos garçons (finales) 59 - 50 m brasse filles (finales) 60 - 50 m brasse garçons (finales) 61 - 50 m papillon filles (finales) 62 - 50 m papillon garçons (finales) 63 - 400 m 4 nages filles (série rapide) 64 - 400 m 4 nages garçons (série rapide)

**Grille d'accès aux meetings qualificatifs labellisés régional  
(grille TOUTES CATEGORIES et tous bassins 25 ou 50 mètres)**

<b>Epreuves</b>	<b>MESSIEURS</b>	<b>DAMES</b>
50 NL	0.3007	0.3434
100 NL	1.0521	1.1320
200 NL	2.2052	2.3489
400 NL	4.5577	5.2189
800 NL	10.1234	10.5799
1500 NL	19.3430	21.0036
50 Dos	0.3518	0.3920
100 Dos	1.1422	1.2212
200 Dos	2.3822	2.5278
50 Bra	0.3831	0.4362
100 Bra	1.2193	1.3266
200 Bra	2.5365	3.1596
50 Papillon	0.3337	0.3700
100 Papillon	1.1208	1.1964
200 Papillon	2.3625	2.5031
200 4N	2.3809	2.5368
400 4N	5.3076	6.0281

<b>Meeting National OPEN de Nîmes NEMAUSA (50 m)</b> <b>Qualificatif pour les Championnats Inter régionaux (ex N3)</b> <b>Qualificatif pour les N2 et Championnats de France « Jeunes »</b> <b>Qualificatif pour les Championnats de France PCA (M/C)</b>		 <b>Gestion extraNat *</b>
	<b>Compétition qualificative</b>	<b>Vendredi 5, samedi 6 et dimanche 7 février 2010</b>
		<b>Bassin : 50 m</b>
♀ ♂	<b>Minimes – Cadets – Juniors - Seniors</b> <b>14 ans et plus né(e)s en 1996 avant</b>	
		<b>Nîmes – NEMAUSA (10 couloirs)</b>
	<b>Compétition qualificative pour les Championnats Inter régionaux (ex N3)**</b> <b>Compétition qualificative pour les Nationale 2**</b> <b>Compétition qualificative pour les Championnats de France « Jeunes »**</b> <b>Compétition qualificative pour les Championnats de France PCA Minimes et Cadets**</b>	
<b>Date limite des engagements</b>		<b>Au 29 janvier 2010, au siège du CR Natation</b> <b>Voir sur Extranat pour la date effective</b>
<b>Mode de qualification :</b>	<b>Appartenance aux séries N1 et nationales PCA 2009/2010</b> <b>A partir des meetings départementaux labellisés dans le respect de la grille de qualification TC prévue pour cette compétition (Cf grille jointe).</b>	
	<b>Intégration des résultats sur le site web FFN : gérée par extraNat.fr ***</b>	

\*\* Voir conditions dans les règlements spécifiques de la compétition ci-dessous

\*\*\* Voir conditions particulières pour l'envoi des PCE 3 pour l'ensemble des compétitions à « label national ».

**Préambule :**

Cette compétition qualificative organisée au sein de la région possède le « label national ». Elle permet donc aux nageurs de se qualifier à une compétition de « référence ». Cette compétition est donc inscrite au calendrier de la FFN, dans le respect du cahier des charges fédéral fixé pour ce type de compétition (Voir annuel règlement FFN 2009/2012 –Pages 13 à 17).

**Date de la compétition :**

Les vendredi 5, samedi 6 et dimanche 7 février 2010 (5 réunions)

**Lieu :**

Piscine olympique de Nîmes NEMAUSA.

**Modalité d'engagements et récompenses :**

- Voir Dispositions financières 2009/2010 du CR natation LR.
- Engagements sur le Site Internet « EXTRANAT »



- Valider le bon de commande, et Imprimer celui-ci.
- Envoyer ce bon de commande, accompagné du paiement au siège du Comité Régional.
- **Tout paiement non reçu au siège du comité le vendredi précédent la compétition, entraîne obligatoirement l'annulation des engagements.**
- **8 Euros de frais d'engagement par épreuve individuelle.**

**Date de la réunion technique :**

Le vendredi 5 février à 14h00 à Nîmes NEMAUSA (salle de réunion à confirmer).

**Equipements :**

Bassin de 50 m 10 couloirs homologué. Chronométrage automatique (une plaque minimum).  
Bassin de récupération sur site : 2 couloirs de 15m et 0,80m de profondeur (conditions minimales).

**Catégories d'âge concernées :**

Il s'agit d'une compétition par catégorie d'âge « senior », « junior », « cadet » et « minime ».  
***Les nageurs(ses) benjamins(nes) n'ont pas accès à cette compétition.***

**Durée :**

Trois jours, cinq réunions.

**Détail des épreuves :**

- Nage Libre : 50m, 100m, 200m, 400m, 800m filles, 1500m garçons.
- Dos : 50m, 100m, 200m.
- Brasse : 50m, 100m, 200m.
- Papillon : 50m, 100m, 200m.
- 4nages : 100m, 200m.
- Finale A pour la catégorie Minimales, Finale A pour la catégorie Cadette, et finale A pour les catégories Juniors/Seniors pour les épreuves de 50m, 100m, 200m, et de 400 NL et 400 4nages (\*).
- Pour les épreuves de 800 NL Dames et 1500 NL Messieurs : séries rapides Toutes Catégories en milieu de première réunion, séries lentes en fin de première réunion, le vendredi après-midi (\*).
- **(\*) Organisation des finales et des épreuves classement au temps, dans le respect du cahier des charges fixé par la FFN, pour les compétitions de « label national », et précisé en pages 13,14 et 15 de l'annuel règlements 2009/2010.**

**Jury :**

Le jury est constitué par l'organisateur en partenariat avec le CR Natation. La désignation des juges arbitres et starters est du ressort du CR Natation partenaire de l'organisation, qui en tiendra informé les autres comités de l'Inter région Sud Est.

Juges arbitres et Starter devront figurer sur les listes officiels valides pour la saison en cours (FFN6 et FFN7). **Seuls les officiels désignés** par le CR L-R seront pris en charge par le ou les organisateur(s).

**Mode de qualification :**

Sont autorisés à participer, les nageurs(ses) de séries N1 et séries nationales PCA 2009/2010. Peuvent également se qualifier en cours de saison les nageurs (ses) de niveau inférieur ayant réalisé **uniquement durant la période du 15 septembre au 31 décembre 2009**, les temps de qualification, en bassin de 25m ou de 50m, de la grille « ***tous bassins*** » ci-dessous à partir

uniquement des **meetings validés par les régions**, c'est à dire des meetings\_ inscrits à leurs calendriers régionaux 2009/2010 respectifs.

Les nageurs qualifiés en cours de saison ne pourront nager que la ou les seules épreuves sur lesquelles ils ont obtenu leur qualification. Dans le respect des règlements fédéraux, un nageur ayant réalisé sur une seule épreuve de la grille de qualification, sera autorisé à participer à cette épreuve, plus une autre épreuve de son choix.

□ **Qualification :**

Ce meeting est qualificatif en fonction de la catégorie d'âge à laquelle le nageur(se) appartient, pour les compétitions suivantes :

- Les championnats Inter régionaux (ex N3).
- Les championnats de France de Nationale 2.
- Les championnats de France « Jeunes ».
- Les championnats de France Minimes.
- Les championnats de France Cadets.




□ **Transmission et publication des résultats** : voir annuel règlement 2009/2010.

□ **Programme et horaires de la compétition (OP = ouverture des portes ; DE = début des épreuves) :**

	<b>Vendredi 5 février 2010</b> <b>OP : 15 h 00 – DE : 16 h 30</b>
	1 - 50 m papillon filles (séries) 2 - 50 m papillon garçons (séries) 3 - 50 m dos filles (séries) 4 - 50 m dos garçons (séries) 5 - 50 m brasse filles (séries) 6 - 50 m brasse garçons (séries) 7 - 50 m nage libre filles (séries) 8 - 50 m nage libre garçons (séries) 9 - 800 m nage libre filles (série rapide) 10 - 1500 m nage libre garçons (série rapide) 11 - 50 m papillon filles (finales) 12 - 50 m papillon garçons (finales) 13 - 50 m dos filles (finales) 14 - 50 m dos garçons (finales) 15 - 50 m brasse filles (finales) 16 - 50 m brasse garçons (finales) 17 - 50 m nage libre filles (finales) 18 - 50 m nage libre garçons (finales) 19 - 800 m nage libre filles (séries lentes) 20 - 1500 m nage libre garçons (séries lentes)
<b>Samedi 6 février 2010</b> <b>OP : 7 h 30 – DE : 9 h 00</b>	<b>Samedi 6 février 2010</b> <b>OP : 15 h 00 – DE : 16 h 30</b>
21 - 200 m nage libre filles (séries) 22 - 200 m nage libre garçons (séries) 23 - 200 m dos filles (séries) 24 - 200 m dos garçons (séries) 25 - 100 m brasse filles (séries) 26 - 100 m brasse garçons (séries) 27 - 400 m nage libre filles (séries) 28 - 400 m nage libre garçons (séries) 29 - 100 m papillon filles (séries) 30 - 100 m papillon garçons (séries) 31 - 200 m 4 nages filles (séries) 32 - 200 m 4 nages garçons (séries)	33 - 200 m nage libre filles (finales A) 34 - 200 m nage libre garçons (finales) 35 - 200 m dos filles (finales) 36 - 200 m dos garçons (finales) 37 - 100 m brasse filles (finales) 38 - 100 m brasse garçons (finales) 39 - 400 m nage libre filles (finales) 40 - 400 m nage libre garçons (finales) 41 - 100 m papillon filles (finales) 42 - 100 m papillon garçons (finales) 43 - 200 m 4 nages filles (finales) 44 - 200 m 4 nages garçons (finales)
<b>Dimanche 7 février 2010</b> <b>OP : 7 h 30 – DE : 9 h 00</b>	<b>Dimanche 7 février 2010</b> <b>OP : 14 h 00 – DE : 15 h 30</b>
45 - 200 m brasse filles (séries) 46 - 200 m brasse garçons (séries) 47 - 100 m nage libre filles (séries) 48 - 100 m nage libre garçons (séries) 49 - 400 m 4 nages filles (séries) 50 - 400 m 4 nages garçons (séries) 51 - 200 m papillon filles (séries) 52 - 200 m papillon garçons (séries) 53 - 100 m dos filles (séries) 54 - 100 m dos garçons (séries)	55 - 200 m brasse filles (finales) 56 - 200 m brasse garçons (finales) 57 - 100 m nage libre filles (finales) 58 - 100 m nage libre garçons (finales) 59 - 400 m 4 nages filles (finales) 60 - 400 m 4 nages garçons (finales) 61 - 200 m papillon filles (finales) 62 - 200 m papillon garçons (finales) 63 - 100 m dos filles (finales) 64 - 100 m dos garçons (finales)

**Grille d'accès TOUS BASSINS  
aux meetings qualificatifs labellisés NATIONAL**

	<b>MESSIEURS</b>	<b>DAMES</b>
<b>Epreuves</b>	<b>Tous Bassins (25 ou 50 m)</b>	<b>Tous Bassins (25 ou 50 m)</b>
<b>50 NL</b>	<b>0.2640</b>	<b>0.3058</b>
<b>100 NL</b>	<b>0.5811</b>	<b>1.0574</b>
<b>200 NL</b>	<b>2.0691</b>	<b>2.2250</b>
<b>400 NL</b>	<b>4.3303</b>	<b>5.0032</b>
<b>800 NL</b>	<b>9.2809</b>	<b>10.1471</b>
<b>1500 NL</b>	<b>17.5950</b>	<b>19.32.79</b>
<b>50 Dos</b>	<b>0.3083</b>	<b>0.3461</b>
<b>100 Dos</b>	<b>1.0559</b>	<b>1.1395</b>
<b>200 Dos</b>	<b>2.2417</b>	<b>2.3835</b>
<b>50 Bra</b>	<b>0.3334</b>	<b>0.3816</b>
<b>100 Bra</b>	<b>1.1269</b>	<b>1.2322</b>
<b>200 Bra</b>	<b>2.3903</b>	<b>2.5875</b>
<b>50 Papillon</b>	<b>0.2845</b>	<b>0.3192</b>
<b>100 Papillon</b>	<b>1.0300</b>	<b>1.1130</b>
<b>200 Papillon</b>	<b>2.2158</b>	<b>2.3792</b>
<b>200 4N</b>	<b>2.2527</b>	<b>2.4142</b>
<b>400 4N</b>	<b>5.0669</b>	<b>5.3597</b>

<b>Meeting National OPEN de Montpellier POA (50 m) Qualificatif pour les Championnats IR (ex N3), Qualificatif pour les N2 et Championnats de France « Jeunes », Qualificatif pour les Championnats de France Minimes et Cadets</b>			 <b>Gestion extraNat †*</b>
	<b>Compétition qualificative IR</b>	<b>Vendredi 5, samedi 6 et dimanche 7 mars 2010</b>	<b>Bassin : 50 m</b>
♀ ♂	<b>Minimes – Cadets – Juniors - Seniors 14 ans et plus né(e)s en 1996 avant</b>		<b>Montpellier – POA (10 couloirs)</b>
	<b>Compétition qualificative les Championnats Inter régionaux (ex N3) ** Compétition qualificative pour les Nationale 2** Compétition qualificative pour les Championnats de France « Jeunes »** Compétition qualificative pour les Championnats de France PCA Mimes et Cadets**</b>		
<b>Date limite des engagements</b>		<b>Pour le vendredi 26 février 2010, au siège du CR Natation Voir sur Extranat pour la date effective</b>	
<b>Mode de qualification</b> :	<b>Appartenance aux séries N1 et nationales PCA 2009/2010 A partir des meetings départementaux labellisés dans le respect de la grille de qualification TC prévue pour cette compétition (Cf grille jointe).</b>		
	<b>Intégration des résultats sur le site web FFN : gérée par extraNat.fr***</b>		

\*ou par PC3 avec la codification : #O ? (# =Numéro de région / ? numéro de plot attribué par le CR Natation)

\*\*

**Préambule :**

- Cette compétition qualificative organisée au sein de la région possède le « label national ». Elle permet donc aux nageurs de se qualifier à une compétition de « référence ». Cette compétition est donc inscrite au calendrier de la FFN, dans le respect du cahier des charges fédéral fixé pour ce type de compétition (Voir annuel règlement FFN 2009/2012 –Pages 13 à 17).

**Date de la compétition :**

- Les vendredi 5, samedi 6 et dimanche 7 mars 2010 (5 réunions)

**Lieu :**

- Piscine olympique de Montpellier POA (Bassin de 50 m / 10 couloirs).

**Date de la réunion technique :**

- Le vendredi 5 mars 2010 à Montpellier /POA (salle de réunion).

□ **Equipements :**

- Bassin de 50 m 10 couloirs homologué. Chronométrage automatique (une plaque minimum).
- Bassin de récupération sur site : 2 couloirs de 15m et 0,80m de profondeur (conditions minimales).

□ **Catégories d'âge concernées :**

- Il s'agit d'une compétition par catégorie d'âge « senior », « junior », « cadet » et « minime ».
- **Les nageurs(ses) benjamins(nes) n'ont pas accès à cette compétition.**

□ **Durée :**

- Trois jours, cinq réunions.

□ **Détail des épreuves :**

- Nage Libre : 50m, 100m, 200m, 400m, 800m filles, 1500m garçons.
- Dos : 50m, 100m, 200m.
- Brasse : 50m, 100m, 200m.
- Papillon : 50m, 100m, 200m.
- 4nages : 100m, 200m.
- Finale A pour la catégorie Minimes, Finale A pour la catégorie Cadette, et finale A pour les catégories Juniors/Seniors pour les épreuves de 50m, 100m, 200m, et de 400 NL et 400 4nages (\*).
- Pour les épreuves de 800 NL Dames et 1500 NL Messieurs : séries rapides Toutes Catégories en milieu de première réunion, séries lentes en fin de première réunion, le vendredi après-midi (\*).
- **(\*) Organisation des finales et des épreuves classement au temps, dans le respect du cahier des charges fixé par la FFN, pour les compétitions de « label national », et précisé en pages 13,14 et 15 de l'annuel règlements 2009/2010.**

□ **Jury :**

- Le jury est constitué par l'organisateur en partenariat avec le CR Natation. La désignation des juges arbitres et starters est du ressort du CR Natation partenaire de l'organisation, qui en tiendra informé les autres comités de l'Inter région Sud Est.
- Juges arbitres et Starter devront figurer sur les listes officiels valides pour la saison en cours (FFN3 et FFN4). **Seuls les officiels désignés** par le CR L-R seront pris en charge par le ou les organisateur(s).

□ **Mode de qualification :**

- Sont autorisés à participer, les nageurs(ses) de séries N1 et séries nationales PCA 2009/2010.
- Peuvent également se qualifier en cours de saison les nageurs (ses) de niveau inférieur ayant réalisé **uniquement durant la période du 15 septembre au 31**

**décembre 2009**, les temps de qualification, en bassin de 25m ou de 50m, de la grille « **tous bassins** » ci-dessous à partir uniquement des **meetings validés par les régions**, c'est à dire des meetings\_ inscrits à leurs calendriers régionaux 2009/2010 respectifs.

- Les nageurs qualifiés en cours de saison ne pourront nager que la ou les seules épreuves sur lesquelles ils ont obtenu leur qualification.
- Dans le respect des règlements fédéraux, un nageur ayant réalisé sur une seule épreuve de la grille de qualification, sera autorisé à participer à cette épreuve, plus une autre épreuve de son choix.
- **Figurer sur la liste, éditer par le comité régional, des 10 ou 20 nageurs régionaux, qui pour certaines épreuves du meeting, ne sont pas parvenus à obtenir leur qualification pour cette compétition. Je serai alors peut-être invité à participer aux « séries 0 ».**

□ **Modalité d'engagements et récompenses :**

- **Voir Dispositions financières 2009/2010 du CR natation LR.**
- Engagements sur le Site Internet « EXTRANAT »
- Valider le bon de commande, et Imprimer celui-ci.
- Envoyer ce bon de commande, accompagné du paiement au siège du Comité Régional.
- **Tout paiement non reçu au siège du comité le vendredi précédent la compétition, entraîne obligatoirement l'annulation des engagements.**
- **8 Euros de frais d'engagement par épreuve individuelle.**

□ **Transmission et publication des résultats** : voir annuel règlement 2009/2010.

□ **Programme et horaires de la compétition (OP = ouverture des portes ; DE = début des épreuves)** :



	<b>Vendredi 5 mars 2010</b> <b>OP : 15 h 00 – DE : 16 h 30</b>
	1 - 50 m papillon filles (séries) 2 - 50 m papillon garçons (séries) 3 - 50 m dos filles (séries) 4 - 50 m dos garçons (séries) 5 - 50 m brasse filles (séries) 6 - 50 m brasse garçons (séries) 7 - 50 m nage libre filles (séries) 8 - 50 m nage libre garçons (séries) 9 - 800 m nage libre filles (série rapide) 10 - 1500 m nage libre garçons (série rapide) 11 - 50 m papillon filles (finales) 12 - 50 m papillon garçons (finales) 13 - 50 m dos filles (finales) 14 - 50 m dos garçons (finales) 15 - 50 m brasse filles (finales) 16 - 50 m brasse garçons (finales) 17 - 50 m nage libre filles (finales) 18 - 50 m nage libre garçons (finales) 19 - 800 m nage libre filles (séries lentes) 20 - 1500 m nage libre garçons (séries lentes)
<b>Samedi 6 mars 2010</b> <b>OP : 7 h 30 – DE : 9 h 00</b>	<b>Samedi 6 mars 2010</b> <b>OP : 15 h 00 – DE : 16 h 30</b>
21 - 200 m nage libre filles (séries) 22 - 200 m nage libre garçons (séries) 23 - 200 m dos filles (séries) 24 - 200 m dos garçons (séries) 25 - 100 m brasse filles (séries) 26 - 100 m brasse garçons (séries) 27 - 400 m nage libre filles (séries) 28 - 400 m nage libre garçons (séries) 29 - 100 m papillon filles (séries) 30 - 100 m papillon garçons (séries) 31 - 200 m 4 nages filles (séries) 32 - 200 m 4 nages garçons (séries)	33 - 200 m nage libre filles (finales) 34 - 200 m nage libre garçons (finales) 35 - 200 m dos filles (finales) 36 - 200 m dos garçons (finales) 37 - 100 m brasse filles (finales) 38 - 100 m brasse garçons (finales) 39 - 400 m nage libre filles (finales) 40 - 400 m nage libre garçons (finales) 41 - 100 m papillon filles (finales) 42 - 100 m papillon garçons (finales) 43 - 200 m 4 nages filles (finales) 44 - 200 m 4 nages garçons (finales)
<b>Dimanche 7 mars 2010</b> <b>OP : 7 h 30 – DE : 9 h 00</b>	<b>Dimanche 7 mars 2010</b> <b>OP : 14 h 00 – DE : 15 h 30</b>
45 - 200 m brasse filles (séries) 46 - 200 m brasse garçons (séries) 47 - 100 m nage libre filles (séries) 48 - 100 m nage libre garçons (séries) 49 - 400 m 4 nages filles (séries) 50 - 400 m 4 nages garçons (séries) 51 - 200 m papillon filles (séries) 52 - 200 m papillon garçons (séries) 53 - 100 m dos filles (séries) 54 - 100 m dos garçons (séries)	55 - 200 m brasse filles (finales) 56 - 200 m brasse garçons (finales) 57 - 100 m nage libre filles (finales) 58 - 100 m nage libre garçons (finales) 59 - 400 m 4 nages filles (finales) 60 - 400 m 4 nages garçons (finales) 61 - 200 m papillon filles (finales) 62 - 200 m papillon garçons (finales) 63 - 100 m dos filles (finales) 64 - 100 m dos garçons (finales)



**Grille d'accès TOUS BASSINS  
aux meetings qualificatifs labellisés NATIONAL**

	<b>MESSIEURS</b>	<b>DAMES</b>
<b>Epreuves</b>	<b>Tous Bassins (25 ou 50 m)</b>	<b>Tous Bassins (25 ou 50 m)</b>
<b>50 NL</b>	<i>0.2640</i>	<i>0.3058</i>
<b>100 NL</b>	<i>0.5811</i>	<i>1.0574</i>
<b>200 NL</b>	<i>2.0691</i>	<i>2.2250</i>
<b>400 NL</b>	<i>4.3303</i>	<i>5.0032</i>
<b>800 NL</b>	<i>9.2809</i>	<i>10.1471</i>
<b>1500 NL</b>	<i>17.5950</i>	<i>19.32.79</i>
<b>50 Dos</b>	<i>0.3083</i>	<i>0.3461</i>
<b>100 Dos</b>	<i>1.0559</i>	<i>1.1395</i>
<b>200 Dos</b>	<i>2.2417</i>	<i>2.3835</i>
<b>50 Bra</b>	<i>0.3334</i>	<i>0.3816</i>
<b>100 Bra</b>	<i>1.1269</i>	<i>1.2322</i>
<b>200 Bra</b>	<i>2.3903</i>	<i>2.5875</i>
<b>50 Papillon</b>	<i>0.2845</i>	<i>0.3192</i>
<b>100 Papillon</b>	<i>1.0300</i>	<i>1.1130</i>
<b>200 Papillon</b>	<i>2.2158</i>	<i>2.3792</i>
<b>200 4N</b>	<i>2.2527</i>	<i>2.4142</i>
<b>400 4N</b>	<i>5.0669</i>	<i>5.3597</i>

## Finale régionale Inter clubs Poussins 2010 Coupe régionale Inter clubs Benjamins 2010 (\*)

Compétition régionale d'animation (*)	Dimanche 9 mai 2010	25 m (10 couloirs)
♀ ♂	« Poussins(nes) » né(e)s en 2000-1999 (10-11 ans) « Benjamins(nes) » né(e)s en 1998 – 1997 (12 et 13 ans)	Alès
	Cette compétition par équipe est une compétition d'animation. Pour la catégorie benjamins(nes) un classement national « coupe du développement » sera établi par la FFN à l'issue de la saison sportive.	
	<p style="color: red;">A l'issue des inter clubs départementaux (dont la date limite d'organisation pour l'ensemble des départements est fixée au <u>dimanche 13 décembre 2009</u>), seront établies les classements des équipes de clubs autorisées à participer à la finale régionale inter clubs Poussins(nes), et à la finale inter clubs benjamins(nes).</p> <p style="color: red;">Le nombre des équipes « sélectionnées » cette année pour participer à cette finale régionale n'est pas limité, et ce, pour aucune des deux catégories d'âge (*)</p>	
Date limite des engagements :	Lundi 3 mai 2010, 12h00, au siège du CR Natation	

(\*) les équipes de clubs pour être autorisées à participer à cette finale régionale devront toutefois avoir respecté lors des phases départementales le règlement régional spécifique établi pour celle-ci, et précisé ci-dessous.

### □ Préambule :

- Compétition permettant aux clubs de susciter un état d'esprit propre à une compétition par équipes en valorisant la prestation collective plutôt que la performance individuelle.
- Cette compétition doit pouvoir concerner le plus grand nombre d'équipes pour chacune des catégories concernées.
- **Très important** : les résultats individuels des benjamins(es) ayant participé à cette compétition d'animation par équipes de clubs ne seront pas pris en compte pour une qualification au championnat régional benjamins du 4 juillet 2010.

### □ Ouverture de la compétition :

- Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.
- Pour participer à cette finale régionale, les équipes de clubs devront obligatoirement être composées :
  - o Pour les inter clubs poussins(es,) de 4 nageurs et de 4 nageuses **maximum** nés(es) en 1999 et 2000.

- o Pour les inter clubs benjamins(es), de 4 nageurs et 4 nageuses **maximum** nés(es) en 1997 et 1998.

Les équipes de clubs n'ayant pas respecté les règlements fixés ci-dessus lors des phases qualificatives organisées au sein des départements, ne seront pas retenues pour participer à la finale régionale, et ne figureront pas dans les classements régionaux établis à l'issue de la saison sportive 2009/2010.

**Exemple 1** : une équipe Benjamins(es) composée de plus de 4 nageurs (y compris lors des phases départementales si celles-ci ont été organisées au sein des départements – ce qui pour cette catégorie n'est pas une obligation), ne sera pas autorisée à participer à la coupe régionale. En outre, elle ne figurera pas dans les classements régionaux établis à l'issue de la saison sportive 2009/2010.

Cette règle est la même pour la catégorie Poussins(nes).

**Exemple 2** : une équipe Poussins composée de 4 nageurs (ou plus) mais avec au moins un(e) nageur(se) surclassé (e) ne sera pas autorisée à participer à la finale. En outre, elle ne figurera pas dans les classements régionaux établis à l'issue de la saison sportive 2009/2010.

L'interdiction de « sur classement » est également valable pour la catégorie benjamins(nes).

□ **Date de la compétition :**

- le dimanche 9 mai 2010 (2 réunions).

□ **Lieu et équipements :**

- Alès (bassin de 25 m / 8 couloirs).

□ **Date de la compétition :**

- Dimanche 9 mai 2010 (Une journée / 2 réunions).

□ **Catégories d'âge concernées :**

- « **Poussins(es)** » : Nageurs(es) nés(es) en 2000 et 1999 (10 et 11 ans).
- « **Benjamins(es)** » : Nageurs(es) nés(es) en 1998 et 1997 (12-13 ans).

□ **Règlements sportifs :**

- Cette compétition d'animation par équipes de clubs n'est « ouverte » **qu'aux seuls nageurs et nageuses licenciés** appartenant uniquement aux catégories « Benjamins(nes) » et « Poussins(nes) ».
- **Important** : Comme le précise très clairement « l'Annuel Règlements 2009/2010 de la FFN (pages 49 et 50) » la Coupe inter clubs « Benjamins(es) », **ne peut être organisée qu'avant la date butoir du 16 mai 2010**. Les résultats des poules départementales si celles-ci sont programmées au sein des départements n'aura donc d'autre but que de permettre d'identifier la liste des équipes autorisées à participer à la poule régionale programmée le 9 mai à Alès.
- Chaque club pour être classé devra **obligatoirement** présenter des équipes complètes, c'est à dire des équipes composées de 4 nageurs(ses) **maximum**.
- **Pour les Poussins(es)** : Chaque nageur(se) composant une équipe ne peut participer qu'à une seule épreuve individuelle de 50 mètres ainsi qu'au relais 4x50 NL.

- **Pour les Benjamins(es)** : Chaque nageur(se) composant une équipe devra participer au 200 4nages, à une épreuve individuelle de 100 mètres, ainsi qu'au relais 4x50 NL.
  - Le classement sera établi au cumul des points obtenus à la table de cotation par chacun des nageurs composant chacune des équipes, et ce pour l'ensemble des épreuves du programme. Les points du relais seront doublés.
  - Un classement masculin, un classement féminin et un classement mixte seront effectués, pour chacune des deux catégories d'âge, et pour l'ensemble des deux catégories d'âge.
  - Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe **pourra être organisée** (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).
  - Cette année, profitant du bassin 10 couloirs qui accueillent la compétition, le nombre d'équipes par club et par catégorie d'âge **n'est pas limité**. Des équipes 2, 3, 4... peuvent être par conséquent composées et engagées sur le finale régionale Poussins(nes) et/ou sur la Coupe régionale Benjamins(nes).
- **Mode de qualification ou de participation :**
- Les listes des équipes retenues pour participer à la finale régionale inter clubs Poussins et à la Coupe régionale inter clubs Benjamins seront établies en tenant compte des résultats obtenus lors des Inter Clubs départementaux du 13 décembre 2009 (date limite d'organisation).
- Ces épreuves départementales permettront donc :
- **Pour la catégorie « Poussins(es) »** : d'établir un classement des équipes de clubs, en filles en garçons, et d'identifier les équipes susceptibles de participer à la finale régionale. **Le nombre d'équipes autorisées à participer à cette finale n'est pas limité, à la condition toutefois qu'elles respectent le règlement établi par la région et rappelé ci-dessus.**
  - **Pour la catégorie « Benjamins(es) »** : d'identifier la liste des équipes filles et des équipes garçons autorisées à participer à la Coupe régionale Inter clubs benjamins programmée le 9 mai 2010 à Alès, et ce dans le respect des directives fédérales 2009/2010 fixées pour cette compétition (cf : pages 49 et 50 de « l'Annuel règlements FFN 2009/2010). **Le nombre d'équipes autorisées à participer à cette Coupe régionale n'est pas limité, à la condition toutefois qu'elles respectent le règlement établi par la région et rappelé ci-dessus.**
  - ~~**Des poules supplémentaires** pourront donc être mises en place au sein des départements, pour les équipes de clubs « Poussins(es) » non qualifiées à la finale régionale. Ces poules départementales éventuelles devront **OBLIGATOIREMENT** être organisées sur le même week-end que les finales régionales, soit le week-end des 8 et 9 mai 2010 (des regroupements de plusieurs départements restent possibles).~~
- **Modalité d'engagements et récompenses :**
- **Voir Dispositions financières 2009/2010 du CR natation LR.**
  - Engagements sur le Site Internet « EXTRANAT »
  - Valider le bon de commande, et Imprimer celui-ci.
  - Envoyer ce bon de commande, accompagné du paiement au siège du Comité Régional.





- **Tout paiement non reçu au siège du comité le vendredi précédent la compétition, entraîne obligatoirement l'annulation des engagements.**
- **20 Euros de frais d'engagement par équipe.**

- Les fiches de course seront éditées sur place en fonction des éventuelles modifications.

□ **Programme de la compétition :**

<b>1<sup>ère</sup> réunion : Matin (8h30 – 10h00)</b>	<b>2<sup>ème</sup> réunion : Après-midi (14h00 – 15h30)</b>
200 4nages Benjamines Filles <b>Pause : 10'</b> 50 Nage Libre Poussins(es) Filles puis Garçons 100 Nage Libre Benjamins(es) Filles puis Garçons 50 Dos Poussins(es) Filles puis Garçons 100 Dos Benjamins(es) Filles puis Garçons <b>Pause : 15'</b> Epreuves d'encadrement pour les remplaçants (*)	200 4nages Benjamins Garçons <b>Pause : 10'</b> 50 Brasse Poussins(es) Filles puis Garçons 100 Brasse Benjamins(es) Filles puis Garçons <b>50 papillon Poussins(es) Filles puis Garçons</b> <b>100 Papillon Benjamins(es) Filles puis Garçons</b> <b>Pause : 15'</b> 4 x 50 NL Poussins(es) Filles puis Garçons. <b>4 x 50 NL Benjamins(es) Filles puis Garçons.</b> Remise des récompenses.

(\*) Remarque : En fonction de la durée de la compétition, l'organisateur se réserve l'attitude de ne pas autoriser la réalisation d'épreuves d'encadrement pour les remplaçants.

<b>Le Championnat régional d'Été Minimes / Cadets / Juniors / Seniors (ou meeting de classement)</b>			<b>Gestion extraNat*</b>
	<b>Compétition qualificative « référence nationale »</b>	<b>Les samedi et dimanche 26 et 27 juin 2010</b>	<b>50 m</b>
<b>♀ ♂</b>	<b>« Minimes » nés(es) en 1996-1995 (14-15 ans) « Cadets(tes) » nés(es) en 1994- 1993 (16-17 ans) « Juniors » nés(es) en 1992-1991-1990 (18-19 et 20 ans) « Seniors » nés(es) en 1989 et plus (21 ans et plus)</b>	<b>Perpignan Piscine Moulin à vent (8 couloirs)</b>	
	<b>Ces championnats régionaux d'été (50 m) sont de « Référence nationale ». Ils permettent un accès aux différentes séries pour l'année suivante Ils sont « qualificatifs » pour les championnats nationaux « open » Minimes et cadets</b>		
<b>Mode de qualification :</b>	<b>Sur grilles de qualification PCA jointes. Les nageurs(ses) de séries Départementales et supérieures 2009/2010 ont directement accès à ces Championnats.</b>		
<b>Date limite des engagements</b>	<b>Au 21 juin 2010, au siège du CR Natation Voir sur Extranat pour la date effective</b>		
	<b>Intégration des résultats sur le site web FFN : géré par extraNat.fr</b>		

**Compétition de référence nationale et qualificative pour les championnats nationaux PCA**

- Intégration des résultats « sur le site web FFN : géré par extraNat.fr ».
- **Préambule :**
  - Échéance idéalement placée à la fin du mois de juin, le Championnat régional d'été prend toute sa valeur et son sens en étant organisé, à l'instar des compétitions de référence, avec la logistique nécessaire (chronométrage automatique pour toutes les épreuves, y compris les 50 m, jury conforme aux exigences d'une compétition de référence).
  - Ces clauses sont indispensables pour aboutir à des performances de référence permettant d'accéder aux séries nationales et de se qualifier pour les Championnats nationaux "open" minimes et cadets.
- **Ouverture de la compétition :**
  - Cette compétition est ouverte aux nageurs de clubs étrangers.
- **Date de la compétition :**
  - Le samedi et le dimanche 26 et 27 juin 2010 (voir tableau programme ci-dessous).

- **Date de la réunion technique** : à déterminer.
- **Lieu** : Perpignan – Piscine du Moulin à vent (50 m – 8 couloirs)
- **Durée** : Deux jours (Quatre réunions).
- **Date de la réunion technique** : à déterminer.
- **Équipements** :
  - Bassin de 50 m homologué, chronométrage automatique.
  - À titre exceptionnel et sous réserve d'un accord préalable de la Commission Natation, l'utilisation du chronométrage semi-automatique est autorisée à condition de disposer de trois chronomètres (boutons poussoirs) par ligne.
- **Catégories d'âge concernées** :
  - Cette compétition est ouverte aux nageurs des catégories d'âge minimales à seniors (nés en 1996 et avant), quelles que soient leurs séries d'appartenance.
- **Détail des épreuves** :
  - NL : 50 m, 100 m, 200 m (séries et finales), 400m (séries lentes le matin, série rapide l'A-M) et 800 m dame et, 1500 m messieurs (classement au temps).
  - Dos, Brasse, Papillon : 50 m, 100 m, 200 m (séries et finales).
  - 4 nages : 200m (séries et finales), 400 m (séries lentes le matin, série rapide l'A-M).
  - Organisation de finales A et B quel que soit le nombre de nageurs ayant participé aux séries.
- **Jury** : Voir mémento 2009/2010 du CR Natation L-R.
- **Mode de qualification** :
  - La grille de qualification PCA est la même que celle proposée pour les championnats régionaux Hiver des 19 et 20 décembre 2009.
- **Modalité d'engagements et récompenses** :
  - Voir Dispositions financières 2009/2010 du CR natation LR.
  - Engagements sur le Site Internet « EXTRANAT »
  - Valider le bon de commande, et Imprimer celui-ci.
  - Envoyer ce bon de commande, accompagné du paiement au siège du Comité Régional.
  - **Tout paiement non reçu au siège du comité le vendredi précédent la compétition, entraîne obligatoirement l'annulation des engagements.**
  - **8 Euros de frais d'engagement par épreuve individuelle.**
- **Transmission et publication des résultats** :
  - **Date de publication Internet** : Lundi 28 juin 2010.
  - **Date limite de réclamation** : À partir du jour de la publication Internet et dans un délai n'excédant pas une semaine, soit le lundi 5 juillet 2010, les clubs sont à même de saisir le Département Natation Course de la FFN (reclamations@ffnatation.fr) sur les éventuelles anomalies de traitement post-compétition, avec double du mail au comité régional du club demandeur. Chaque demande fera l'objet d'un examen attentif de la part de la DTN en relation avec le Département des Systèmes d'Information.
  - **Date de validation définitive** : Passé le délai d'une semaine après la date limite de réclamation, les résultats et classements sont arrêtés définitivement pour toutes les parutions sur les divers médias fédéraux.

□ Programme : OPTION DEUX JOURS.

<b>Samedi 26 juin 2010</b> <b>OP : 7 h 30 – DE : 9 h 00</b>	<b>Samedi 26 juin 2010</b> <b>OP : 15 h 00 – DE : 16 h 30</b>
1 - 200 m nage libre filles (séries) 2 - 200 m nage libre garçons (séries) 3 - 200 m dos filles (séries) 4 - 200 m dos garçons (séries) 5 - 100 m brasse filles (séries) 6 - 100 m brasse garçons (séries) 7 - 400 m nage libre filles (séries lentes) 8 - 400 m nage libre garçons (séries lentes) 9 - 100 m papillon filles (séries) 10 - 100 m papillon garçons (séries) 11 - 200 m 4 nages filles (séries) 12 - 200 m 4 nages garçons (séries) 13 - 50 m nage libre filles (séries) 14 - 50 m nage libre garçons (séries) 15 - 50 m dos filles (séries) 16 - 50 m dos garçons (séries)	17 - 200 m nage libre filles (finales) 18 - 200 m nage libre garçons (finales) 19 - 200 m dos filles (finales) 20 - 200 m dos garçons (finales) 21 - 100 m brasse filles (finales) 22 - 100 m brasse garçons (finales) 23 - 400 m nage libre filles (série rapide) 24 - 400 m nage libre garçons (série rapide) 25 - 100 m papillon filles (finales) 26 - 100 m papillon garçons (finales) 27 - 200 m 4 nages filles (finales) 28 - 200 m 4 nages garçons (finales) 29 - 50 m nage libre filles (finales) 30 - 50 m nage libre garçons (finales) 31 - 50 m dos filles (finales) 32 - 50 m dos garçons (finales)
<b>Dimanche 27 juin 2010</b> <b>OP : 7 h 30 – DE : 9 h 00</b>	<b>Dimanche 27 juin 2010</b> <b>OP : 14 h 00 – DE : 15 h 30</b>
33 - 200 m brasse filles (séries) 34 - 200 m brasse garçons (séries) 35 - 100 m nage libre filles (séries) 36 - 100 m nage libre garçons (séries) 37 - 400 m 4 nages filles (séries lentes) 38 - 400 m 4 nages garçons (séries lentes) 39 - 200 m papillon filles (séries) 40 - 200 m papillon garçons (séries) 41 - 100 m dos filles (séries) 42 - 100 m dos garçons (séries) 43 - 50 m brasse filles (séries) 44 - 50 m brasse garçons (séries) 45 - 50 m papillon filles (séries) 46 - 50 m papillon garçons (séries) 47 - 800 m nage libre filles (séries lentes) 48 - 1500 m nage libre garçons (séries lentes)	49 - 200 m brasse filles (finales) 50 - 200 m brasse garçons (finales) 51 - 100 m nage libre filles (finales) 52 - 100 m nage libre garçons (finales) 53 - 800 m nage libre filles (série rapide) 54 - 1500 m nage libre garçons (série rapide) 55 - 200 m papillon filles (finales) 56 - 200 m papillon garçons (finales) 57 - 100 m dos filles (finales) 58 - 100 m dos garçons (finales) 59 - 50 m brasse filles (finales) 60 - 50 m brasse garçons (finales) 61 - 50 m papillon filles (finales) 62 - 50 m papillon garçons (finales) 63 - 400 m 4 nages filles (série rapide) 64 - 400 m 4 nages garçons (série rapide)



## Séries départementales 2009-2012

### MESSIEURS

### DAMES

	SD	JD	CD	MD
50 NL	00:27,22	00:27,82	00:29,00	00:30,36
100 NL	00:59,86	01:01,19	01:03,78	01:06,78
200 NL	02:10,82	02:13,73	02:19,39	02:25,93
400 NL	04:41,27	04:47,51	04:59,70	05:13,77
800 NL	09:44,84	09:57,84	10:23,19	10:52,47
1500 NL	18:31,73	18:56,44	19:44,61	20:40,25
50 Dos	00:32,01	00:32,71	00:34,09	00:35,68
100 Dos	01:07,87	01:09,37	01:12,30	01:17,05
200 Dos	02:29,28	02:32,58	02:39,01	02:47,21
50 Bra	00:34,46	00:35,23	00:36,71	00:38,43
100 Bra	01:14,88	01:16,54	01:19,79	01:24,88
200 Bra	02:43,39	02:47,05	02:54,87	03:02,32
50 Pap	00:29,49	00:30,14	00:31,41	00:32,88
100 Pap	01:05,34	01:06,78	01:09,59	01:14,22
200 Pap	02:26,84	02:30,08	02:36,40	02:45,77
200 4N	02:30,14	02:33,47	02:39,95	02:47,44
400 4N	05:16,37	05:23,38	05:37,07	05:57,18

25M	SD	JD	CD	MD
50 NL	00:31,68	00:32,30	00:33,20	00:34,01
100 NL	01:08,01	01:09,34	01:11,26	01:13,01
200 NL	02:27,48	02:30,37	02:34,54	02:38,32
400 NL	05:10,48	05:16,58	05:25,37	05:33,34
800 NL	10:34,87	10:47,35	11:05,33	11:21,65
1500 NL	20:11,78	20:35,61	21:09,90	21:41,04
50 Dos	00:36,05	00:36,75	00:37,76	00:38,68
100 Dos	01:16,80	01:18,30	01:20,46	01:23,84
200 Dos	02:44,46	02:47,68	02:52,31	02:59,18
50 Bra	00:39,61	00:40,38	00:41,50	00:42,51
100 Bra	01:26,12	01:27,81	01:30,24	01:33,27
200 Bra	03:04,26	03:07,89	03:13,12	03:20,84
50 Pap	00:33,20	00:33,85	00:34,78	00:35,63
100 Pap	01:14,19	01:15,64	01:17,72	01:21,26
200 Pap	02:44,31	02:47,52	02:52,14	02:58,18
200 4N	02:47,42	02:50,70	02:55,42	02:59,71
400 4N	05:47,73	05:54,55	06:14,60	06:25,59

<b>Le Championnat Régional «Benjamins »</b>		
<b>Compétition de référence régionale</b>	<b>Le dimanche 4 juillet 2010 (2 réunions)</b>	<b>25 m (8 couloirs)</b>
<b>♀ ♂</b>	<b>Benjamins, nés en 1997 et 1998 (12-13 ans)</b>	<b>Canet en Roussillon</b>
	<p align="center"><b>Cette compétition est ouverte aux benjamins(nes) ayant réalisé au moins une performance de la grille de qualification jointe uniquement sur les compétitions inscrites au calendrier du CR Natation 2009/ 2010 sur la période du 16 septembre 2009 au 21 juin 2010</b></p>	
<b>Date limite des engagements :</b>	<p align="center"><b>Pour le 28 juin 2010 Voir Extranat pour la date effective</b></p>	

- ❑ **Date de la compétition** : Le 4 juillet 2010 (2 réunions)
- ❑ **Lieu** : Canet en Roussillon.
- ❑ **Catégorie d'âge concernée** : Benjamins.
- ❑ **Organisation** : Voir mémento 2009/2010 du CR Natation L-R.
- ❑ **Règlements sportifs** :
  - Cette compétition est ouverte aux nageurs(es) de la catégorie «Benjamins(nes) » ayant réalisé au moins une performance de la grille de qualification jointe uniquement sur les compétitions inscrites au calendrier du CR Natation 2009/ 2010 sur la période du 16 septembre 2009 au 21 juin 2010.
  - *Pour éviter d'alourdir et donner plus de « dynamisme » à ce Championnat, certaines épreuves présentes dans le Natathlon, ont été retirées du programme (400 4nages, et 800 NL qui sont donc déjà nagées dans le cadre du programme du Natathlon).*
- ❑ **Modalité d'engagements et récompenses** :
  - Voir mémento 2009/2010 du CR natation LR.
  - Engagements sur le Site Internet « EXTRANAT »
  - Valider le bon de commande, et Imprimer celui-ci.
  - Envoyer ce bon de commande, accompagné du paiement au siège du Comité Régional.

- **Tout paiement non reçu au siège du comité le vendredi précédent la compétition, entraîne obligatoirement l'annulation des engagements.**
- **3 Euros de frais d'engagement par épreuve individuelle.**
- Chaque nageur n'est autorisé à s'engager que sur un maximum de 4 épreuves, et ce, à raison de 2 épreuves par réunion UNIQUEMENT. **Le non respect de cette règle entraînera le rejet des engagements du nageur « fautif ».**
- **Officiels :**
  - Voir mémento 2009/2010 du CR Natation.
- **Programme de la compétition :**

<b>Dimanche 4 juillet 2010 (9h00 – 10h00)</b>	<b>Dimanche 4 juillet 2010 (14h30 – 15h30)</b>
50 Dos filles puis garçons <b>200 papillon filles puis garçons</b> 100 Brasse filles puis garçons 200 nage libre filles puis garçons 50 Brasse filles puis garçons 100 papillon filles puis garçons 200 Dos filles puis garçons	50 nage libre filles puis garçons 200 brasse filles puis garçons 200 4 nages filles puis garçons 400 nage libre filles puis garçons 50 papillon filles puis garçons 100 dos filles puis garçons 100 nage libre filles puis garçons

<b>GRILLE DE QUALIFICATION TOUS BASSINS</b>		
<b>POUR LES CHAMPIONNATS REGIONAUX BENJAMINS 2010</b>		
<b>Epreuves</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>
<b>50 NL</b>	<b>35.21</b>	<b>32.55</b>
<b>100 NL</b>	<b>1.20.50</b>	<b>1.16.61</b>
<b>200 NL</b>	<b>2.59.87</b>	<b>2.53.53</b>
<b>400 NL</b>	<b>5.43.87</b>	<b>5.36.17</b>
<b>50 DOS</b>	<b>40.48</b>	<b>38.74</b>
<b>100 DOS</b>	<b>1.33.87</b>	<b>1.33.13</b>
<b>200 DOS</b>	<b>3.29.73</b>	<b>3.22.06</b>
<b>50 BRASSE</b>	<b>44.55</b>	<b>43.37</b>
<b>100 BRASSE</b>	<b>1.44.79</b>	<b>1.43.01</b>
<b>200 BRASSE</b>	<b>3.56.71</b>	<b>3.42.11</b>
<b>50 PAP</b>	<b>39.42</b>	<b>37.20</b>
<b>100 PAP</b>	<b>1.39.07</b>	<b>1.33.43</b>
<b>200 PAP</b>	<b>3.37.29</b>	<b>3.28.70</b>
<b>200 4NAGES</b>	<b>3.14.65</b>	<b>3.06.98</b>

(\*) Suite réunion du CD Régional du 17 octobre 2009, l'épreuve du 200 Papillon a été ajoutée au programme.

- Pour information, sur l'ensemble de la saison sportive 2007/2008 :

- 10 benjamines ont nagé un 200 papillon en bassin de 25m (4 filles 13 ans et 6 filles 12 ans – 8 ont nagé une performance inférieure au temps de qualification ci-dessus).
- 7 benjamins ont nagé un 200 papillon en bassin de 25 m (3 garçons 13 ans et 4 garçons 12 ans – 5 ont réalisé une performance inférieure au temps de qualification ci-dessus).
- Pour information, sur l'ensemble de la saison sportive 2008/2009 :
  - 17 benjamines ont nagé un 200 papillon en bassin de 25m (10 filles 13 ans et 7 filles 12 ans – 14 ont réalisé une performance inférieure au temps de qualification ci-dessus).
  - 11 benjamins ont nagé un 200 papillon en bassin de 25 m (9 garçons 13 ans et 2 garçons 12 ans – 10 ont réalisé une performance inférieure au temps de qualification ci-dessus).