






Les Championnats régionaux OPEN d'Hiver Minimes / Cadets / Juniors / Seniors			Gestion extraNat*
	Compétition Animation	19 et 20 décembre 2009	Bassin : 50 m
	« Minimes » nés(es) en 1995-1996 (14-15 ans) « Cadets(tes) » 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		
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		

**Ou par PCE 3 avec la codification : #D ?(#=Numéro de région / ? numéro de plot attribué par le CR Natation)*

❑ **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^{er} 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 ».**

❑ **Les engagements :**

8,00 Euros par épreuve individuelle à adresser au siège du CR Natation (délai de rigueur) accompagnés des engagements le lundi précédant la compétition, soit pour le lundi 14 décembre 2009.

□ **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 ».

<p align="center">Samedi 19 décembre 2009 (7h30 – 9h00)</p>	<p align="center">Samedi 19 décembre 2009 (15h00 – 16h00)</p>
<p>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)</p>	<p>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)</p>
<p align="center">Dimanche 20 décembre 2009 (7h30 – 9h00)</p>	<p align="center">Dimanche 20 décembre 2009 (15h00 – 16h00)</p>
<p>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)</p>	<p>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) 50 m nage libre garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 50 m brasse filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors) 50 m brasse garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 50 m dos filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors) 50 m dos garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors) 50 m papillon filles (finales A minimes, cadettes ,Juniors/Seniors) 50 m papillon garçons (finales A minimes, cadets ,Juniors/Seniors)</p>

Séries départementales 2009-2012

MESSIEURS

DAMES

25M	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

