

CIRCUIT RÉGIONAL LNA TOUR - LA ROCHELLE



« Stimuler les potentiels
et dynamiser la natation régionale »

Bassin	50 mètres - 8 couloirs –Chronométrage automatique
Extra Nat	Date limite mardi 13 mai - 23h59
Catégories	Juniors/Séniors
Type de compétition	Individuelle, performances insérées dans les classements FFN
Qualificative pour	Championnats de ligue
Conditions de participation	<p>Compétition ouverte aux nageurs licenciés ayant réalisés les temps de qualification sur la saison N-1 et N (au 11 mai inclus) selon la grille correspondante à leur catégorie en bassin de 25m ou 50m.</p> <p>La qualification sur X épreuve(s) ouvre droit à l'engagement sur X + 2 épreuves</p>
Engagement	Seront retenues les 16 meilleurs performances en année N-1 et N, pour les 400m NL et 400m 4N et les 8 meilleures pour les 800m et 1500mNL, identifiées dans la base de données fédérale du nageur
Finales	Finale A TC - B TC - C Juniors 1 sur les 50m et le 100m Classement aux temps pour les épreuves des 200m, 400m,800m et 1500m
Récompenses	Médailles aux trois premiers des finales « A » TC et C Juniors 1 Epreuves classements aux temps, médailles aux trois premiers toutes catégories
Utilisation du bassin sportif	le matériel d'entraînement ne sont pas autorisés dans le bassin sportif, à l'exception du pull boy et de la planche
Ouverture du bassin	Évacuation du bassin sportif, 10mn avant les 1 ^{er} départs Le bassin sportif sera déclaré ouvert aux nageurs pendant une durée de 15mn après la fin de la dernière épreuve de chaque réunion.
Organisation	Canards Rochelais Natation (lien du site internet)



PROGRAMME

07H30-09H00
Fin prévue 12H00

14H00-15H00
Fin prévue 18H00

1ère REUNION Samedi matin	2ème REUNION Samedi AM
50 Pap dames et messieurs Séries	Finale 50 Pap dames et messieurs A TC B TC C J1
100 Brasse dames et messieurs séries	1500 Nage libre messieurs série rapide CLT
50 Nage libre dames et messieurs séries	Finale 100 Brasse dames et messieurs A TC B TC C J1
PAUSE 20MIN	Finale 50 Nage libre dames et messieurs A TC B TC C J1
800 Nage libre dames série rapide CLT	200 4n dames et messieurs séries CLT
100 DOS dames et messieurs séries	1500 Nage libre messieurs série rapide CLT
200 Pap dames et messieurs séries CLT	Finale 100 Dos dames et messieurs A TC B TC C J1
	200 Nage libre dames et messieurs séries CLT

08H30-10H00
Fin prévue 12H30

14H30-15H30
Fin prévue 17H30

3ème REUNION Dimanche matin	4ème REUNION Dimanche AM
50 Dos dames et messieurs Séries	Finale 50 Dos dames et messieurs A J3et+ B J3et+ A J1/J2 B J1/J2
400 Nage libre dames série lente / série rapide CLT	400 Nage libre messieurs série lente / série rapide CLT
50 Brasse dames et messieurs Séries	Finale 50 Brasse dames et messieurs A J3et+ B J3et+ A J1/J2 B J1/J2
100 Pap dames et messieurs série	Finale 100 Pap dames et messieurs A J3et+ B J3et+ A J1/J2 B J1/J2
PAUSE 20MIN	PAUSE 20MIN
400 4n messieurs série lente / série rapide CLT	400 4n dames série lente / série rapide CLT
100 Nage libre dames et messieurs séries	Finale 100 Nage libre dames et messieurs A J3et+ B J3et+ A J1/J2 B J1/J2
200 Brasse dames et messieurs séries CLT	200 Dos dames et messieurs séries CLT

**HORAIRES
A TITRE INDICATIF**

GRILLE DE QUALIFICATION

Catégories		14 ANS		15 ANS		16 ANS		17 ANS et +	
Epreuves	Sexe	LNA Tour		LNA Tour		LNA Tour		LNA Tour	
	Bassin	25m	50m	25m	50m	25m	50m	25m	50m
50 nage libre	Dames	00:33,58	00:34,28	00:32,90	00:33,60	00:32,54	00:33,24	00:32,09	00:32,79
	Messieurs	00:31,32	00:32,02	00:30,30	00:31,00	00:29,43	00:30,13	00:28,83	00:29,53
100 nage libre	Dames	01:13,57	01:14,77	01:11,41	01:12,61	01:10,67	01:11,87	01:09,80	01:11,00
	Messieurs	01:08,50	01:10,00	01:06,16	01:07,66	01:04,16	01:05,66	01:02,77	01:04,27
200 nage libre	Dames	02:40,54	02:43,44	02:35,28	02:38,18	02:34,06	02:36,96	02:31,37	02:34,27
	Messieurs	02:29,73	02:33,33	02:24,33	02:27,93	02:19,36	02:22,96	02:16,95	02:20,55
400 nage libre	Dames	05:35,50	05:41,70	05:25,94	05:32,14	05:20,84	05:27,04	05:15,77	05:21,97
	Messieurs	05:16,98	05:24,68	05:03,21	05:10,91	04:55,92	05:03,62	04:47,55	04:55,25
800 nage libre	Dames	11:28,40	11:41,30	11:05,60	11:18,50	11:00,79	11:13,69	10:46,82	10:59,72
	Messieurs	10:56,59	11:12,49	10:27,25	10:43,15	10:11,80	10:27,70	09:57,16	10:13,06
1500 nage libre	Dames	22:15,00	22:39,50	21:20,16	21:44,66	21:06,02	21:30,52	20:50,81	21:15,31
	Messieurs	21:02,80	21:32,90	20:01,81	20:31,91	19:26,64	19:56,74	18:57,16	19:27,26
50 dos	Dames	00:38,04	00:39,34	00:37,05	00:38,35	00:36,42	00:37,72	00:36,00	00:37,30
	Messieurs	00:35,70	00:37,20	00:34,18	00:35,68	00:33,06	00:34,56	00:32,18	00:33,68
100 dos	Dames	01:22,72	01:25,02	01:20,76	01:23,06	01:19,33	01:21,63	01:18,00	01:20,30
	Messieurs	01:17,99	01:20,99	01:13,53	01:16,53	01:11,57	01:14,57	01:09,82	01:12,82
200 dos	Dames	02:57,43	03:02,83	02:53,45	02:58,85	02:50,71	02:56,11	02:49,31	02:54,71
	Messieurs	02:49,88	02:56,78	02:39,92	02:46,82	02:35,19	02:42,09	02:31,08	02:37,98
50 brasse	Dames	00:42,96	00:43,66	00:41,71	00:42,41	00:40,95	00:41,65	00:40,48	00:41,18
	Messieurs	00:40,13	00:41,23	00:37,81	00:38,91	00:36,64	00:37,74	00:35,83	00:36,93
100 brasse	Dames	01:33,66	01:35,56	01:30,56	01:32,46	01:29,78	01:31,68	01:29,32	01:31,22
	Messieurs	01:28,05	01:30,55	01:23,67	01:26,17	01:20,25	01:22,75	01:18,19	01:20,69
200 brasse	Dames	03:21,78	03:26,28	03:15,51	03:20,01	03:14,16	03:18,66	03:11,84	03:16,34
	Messieurs	03:12,52	03:18,42	03:01,76	03:07,66	02:53,66	02:59,56	02:50,84	02:56,74
50 papillon	Dames	00:35,94	00:36,54	00:34,88	00:35,48	00:34,39	00:34,99	00:33,93	00:34,53
	Messieurs	00:33,72	00:34,42	00:32,37	00:33,07	00:31,35	00:32,05	00:30,55	00:31,25
100 papillon	Dames	01:21,27	01:22,67	01:18,42	01:19,82	01:17,01	01:18,41	01:16,08	01:17,48
	Messieurs	01:16,03	01:17,43	01:12,59	01:13,99	01:09,92	01:11,32	01:08,41	01:09,81
200 papillon	Dames	03:07,18	03:10,48	02:58,04	03:01,34	02:54,73	02:58,03	02:49,69	02:52,99
	Messieurs	02:53,68	02:56,98	02:42,18	02:45,48	02:38,37	02:41,67	02:34,61	02:37,91
200 4 nages	Dames	03:01,49	03:04,89	02:57,61	03:01,01	02:54,32	02:57,72	02:52,88	02:56,28
	Messieurs	02:51,59	02:55,69	02:43,37	02:47,47	02:38,96	02:43,06	02:34,98	02:39,08
400 4 nages	Dames	06:25,19	06:32,69	06:10,41	06:17,91	06:07,68	06:15,18	06:02,85	06:10,35
	Messieurs	06:02,64	06:11,64	05:47,43	05:56,43	05:36,62	05:45,62	05:30,12	05:39,12