

<p>⌚ 5 et 6 décembre 2015</p> <p>⌚ 4 réunions</p> <p>⌚ Engagements : sur extraNat</p>	<p>Championnats Régionaux</p> <p>Hiver</p> <p>Bassin de 25m</p>	<p>Lieu : Nogent-sur-Oise</p> <p><i>Compétition qualificative aux N2</i></p> <p><i>Hiver 25m</i></p>
--	--	---

⇒ Compétition ouverte aux Minimes et + (nés en 2002 et avant) sur grille de temps

⇒ Critériums – **3 catégories** : Minimes, Cadets, Juniors et +

Mode de participation :

1. Nombre d'engagements limité à 3 épreuves par réunion.
2. Lors des **Championnats Départementaux**, si le nageur réalise une performance de la grille de temps, il pourra s'engager uniquement sur l'épreuve pour laquelle il a réalisé la performance. S'il réalise deux performances de la grille de temps, il pourra s'engager sur les épreuves qu'il souhaite (dans la limite de 3 épreuves par réunion).
3. Les nageurs de série régionale et supérieure peuvent s'engager sur les épreuves qu'ils souhaitent, dans la limite de 3 épreuves par réunion.
4. **Remarque** : le Responsable de la Commission sportive régionale, se réserve le droit de limiter le nombre d'engagements sur les épreuves de demi-fond afin de respecter une organisation optimale.
5. Les épreuves seront nagées, séries le matin et finales A et B Toutes Catégories l'après-midi.

Engagements :

- Les engagements sont à faire sur le serveur : www.extranat.fr
- Date limite d'engagements : fixée sur Extranat
- La copie du bordereau d'engagements accompagnée des droits d'engagements doivent être envoyés au Comité Régional de Picardie (103, rue d'Abbeville 80000 AMIENS)
- **Tarif** : vous sera communiqué ultérieurement

Récompenses:

- ⇒ 1 médaille aux 3 premiers par Catégorie d'âge suite aux séries de matin
- ⇒ 1 médaille aux 3 premiers des Finales A et aux 3 premiers des épreuves classement au temps

Contenu du programme :

Samedi 5 décembre 2015	
Matin – séries	Après-midi – finales B et A
<i>OP : 7h30 - DE : 9h00</i>	<i>OP : 13h30 - DE : 15h00</i>
200m 4N dames	200m 4N dames – finales B et A
200m 4N messieurs	200m 4N messieurs – finales B et A
200m NL dames	200m NL dames – finales B et A
200m NL messieurs	200m NL messieurs – finales B et A
200m dos dames	200m dos dames – finales B et A
200m dos messieurs	200m dos messieurs – finales B et A
100m brasse dames	100m brasse dames – finales B et A
100m brasse messieurs	100m brasse messieurs – finales B et A
1500m NL dames (séries lentes)	1500m NL dames (série rapide)
1500m NL messieurs (séries lentes)	1500m NL messieurs (série rapide)
100m papillon dames	100m papillon dames – finales B et A
100m papillon messieurs	100m papillon messieurs – finales B et A
50m NL dames	50m NL dames – finales B et A
50m NL messieurs	50m NL messieurs – finales B et A
400m 4N dames (séries lentes)	400m 4N dames (série rapide)
400m 4N messieurs (séries lentes)	400m 4N messieurs (série rapide)
Dimanche 6 décembre 2015	
Matin – séries	Après-midi – finales B et A
<i>OP : 7h30 - DE : 9h00</i>	<i>OP : 13h30 - DE : 15h00</i>
800m NL dames (séries lentes)	800m NL dames (série rapide)
800m NL messieurs (séries lentes)	800m NL messieurs (série rapide)
50m dos dames	50m dos dames – finales B et A
50m dos messieurs	50m dos messieurs – finales B et A
200m brasse dames	200m brasse dames – finales B et A
200m brasse messieurs	200m brasse messieurs – finales B et A
100m NL dames	100m NL dames – finales B et A
100m NL messieurs	100m NL messieurs – finales B et A
50m papillon dames	50m papillon dames – finales B et A
50m papillon messieurs	50m papillon messieurs – finales B et A
100m dos dames	100m dos dames – finales B et A
100m dos messieurs	100m dos messieurs – finales B et A
50m brasse dames	50m brasse dames – finales B et A
50m brasse messieurs	50m brasse messieurs – finales B et A
200m papillon dames	200m papillon dames – finales B et A
200m papillon messieurs	200m papillon messieurs – finales B et A
100m 4N dames	100m 4N dames – finales B et A
100m 4N messieurs	100m 4N messieurs – finales B et A
400m NL dames (séries lentes)	400m NL dames (série rapide)
400m NL messieurs (séries lentes)	400m NL messieurs (série rapide)

Grille de temps Championnats de Picardie

DAMES	Minimes 2001 -2002	Cadettes 1999-2000	Juniors 1996-1997-1998	Seniors 1995 et Avant
50m NL	34.34	33.51	32.76	31.89
100m NL	1.14.91	1.13.11	1.11.46	1.09.56
200m NL	2.43.16	2.39.22	2.35.63	2.31.51
400m NL	5.41.68	5.33.43	5.25.92	5.17.28
800m NL	11.44.16	11.27.16	11.11.68	10.53.88
1500m NL	22.36.25	22.03.50	21.33.68	20.59.39
50m Dos	39.50	38.55	37.68	36.68
100m Dos	1.24.96	1.22.91	1.21.04	1.18.90
200m Dos	3.02.00	2.57.61	2.53.60	2.49.00
50m Brasse	43.71	42.66	41.69	40.59
100m Brasse	1.35.30	1.33.00	1.30.91	1.28.50
200m Brasse	3.24.71	3.19.77	3.15.27	3.10.09
50m Papillon	36.56	35.68	34.87	33.95
100m Papillon	1.21.97	1.19.99	1.18.19	1.16.11
200m Papillon	3.00.23	2.55.87	2.51.91	2.47.36
100m 4N	1.26.90	1.24.50	1.22.30	1.20.00
200m 4N	3.05.91	3.01.42	2.57.33	2.52.63
400m 4N	6.32.31	6.22.84	6.14.21	6.04.29

MESSIEURS	Minimes 2001 -2002	Cadets 1999-2000	Juniors 1996-1997-1998	Seniors 1995 et Avant
50m NL	30.14	29.41	28.75	27.99
100m NL	1.06.56	1.04.95	1.03.49	1.01.81
200m NL	2.27.19	2.23.63	2.20.39	2.16.67
400m NL	5.12.91	5.05.35	4.58.47	4.50.56
800m NL	10.51.84	10.36.09	10.21.76	10.05.28
1500m NL	20.40.56	20.10.60	19.43.33	19.11.97
50m Dos	34.87	34.03	33.26	32.38
100m Dos	1.15.36	1.13.54	1.11.88	1.09.98
200m Dos	2.44.40	2.40.43	2.36.82	2.32.66
50m Brasse	38.30	37.38	36.53	35.57
100m Brasse	1.23.96	1.21.93	1.20.09	1.17.96
200m Brasse	3.02.56	2.58.15	2.54.13	2.49.52
50m Papillon	32.67	31.88	31.16	30.33
100m Papillon	1.12.87	1.11.11	1.09.51	1.07.67
200m Papillon	2.41.83	2.37.92	2.34.36	2.30.27
100m 4N	1.16.40	1.14.50	1.12.20	1.10.00
200m 4N	2.46.34	2.42.33	2.38.67	2.34.46
400m 4N	5.54.88	5.46.31	5.38.51	5.29.54