

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Du Vendredi 13 au Dimanche 15 Mars 2020</li> <li>■ 5 réunions</li> </ul>	<h2 style="margin: 0;">Championnats Régionaux Juniors et plus</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lieu : Metz</li> <li>■ Compétition qualificative</li> </ul>
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Catégories d'âges : filles 14 ans et +, garçons 15 ans et +</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nageurs qualifiés à partir des performances PB et GB des grilles de temps correspondantes</li> <li>■ Nageurs qualifiés à l'issue de la période qualificative, du 16 Septembre 2018 au 1<sup>er</sup> Mars 2020</li> </ul>	
<b>Engagements</b>	<b>Résultats</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Propositions ExtraNat : 3 au 10 Mars 2020</li> <li>■ Liste des engagés : 11 Mars 2020</li> <li>■ Réunion technique : 13 Mars 2020</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Envoi serveur : J</li> <li>■ Publication web : J + 1</li> <li>■ Réclamations : J + 8 (reclamation.natation@ffnatation.fr)</li> </ul>	

### **Equipements**

Bassin de 50m homologué.  
Chronométrage automatique.

### **Contenu du programme**

Épreuves individuelles

50-100 et 200m Papillon, 50-100 et 200m Dos, 50-100 et 200m Brasse, 50-100-200-400-800 et 1500m NL, 200 et 400m 4N.

Séries – Finales A et B TC / Finale C réservée aux Juniors 2 et moins, *si 39 nageur(se)s classé(e)s et moins*  
Finales A, B et C TC / Finale D réservée aux Juniors 2 et moins, *si 40 nageur(se)s classé(e)s et plus*

Séries – Finale A TC pour les 800m NL Dames et 1500m NL Messieurs

Séries inversées (*en commençant par la meilleure série*) classement au temps pour les 800m NL Messieurs et 1500m NL Dames

### **Mode de participation et de qualification**

Championnat ouvert à des sélections étrangères.

Un(e) seul(e) nageur(se) non-sélectionnable, licencié(e) ou non dans le Grand Est, par finale.

La qualification est soumise à la réalisation d'un temps limite à partir des performances petit et grand bassins (*base fédérale*) de la saison 2018-2019 et jusqu'au 1<sup>er</sup> Mars 2020. Les nageuses et nageurs peuvent participer aux épreuves pour lesquelles ils se sont qualifiés, plus une épreuve complémentaire de leur choix.

Compétition ouverte aux Jeunes 3<sup>ème</sup> année à condition de réaliser les temps de qualification des Juniors 1<sup>ère</sup> année.

Les séries lentes des 800m et 1500m NL pourront être doublées qu'en présence d'un chronométrage automatique doublé (pas de chronométrage manuel doublé).

### **Procédures d'engagements**

Les engagements s'effectuent via l'interface ExtraNat. Les clubs adresseront les droits d'engagements, fixés à 6€ par épreuve, directement à la Ligue Grand Est de Natation.

### **Qualification pour les Championnats nationaux**

Championnats de France Juniors  
Championnats de France Elite  
Championnats de France Nationale 2  
Championnats de France Open d'Eté

## Récompenses

Une médaille aux 3 premier(ère)s Juniors 2 et moins à l'issue des Finales, suivant le rang des finales et le temps.

Une médaille aux 3 premier(ère)s Juniors 3 et plus à l'issue des Finales, suivant le rang des finales et le temps.

Si un ou des nageur(se)s non-sélectionnable(s), licencié(e)s ou non dans le Grand Est, figure(nt) dans les 3 premier(ère)s d'une épreuve, il/elle sera récompensé(e), en complément des nageur(se)s du Grand Est.

## Critères de qualification

<b>DAMES TEMPS DE QUALIFICATION À RÉALISER EN PB – 25m</b>				
<b>ÉPREUVES</b>	<b>Juniors 1 14 ans</b>	<b>Juniors 2 15 ans</b>	<b>Juniors 3 16 ans</b>	<b>Juniors 4 et + 17 ans et +</b>
<b>50 NL</b>	30"51	30"11	29"72	29"34
<b>100 NL</b>	1'05"96	1'05"15	1'04"36	1'03"57
<b>200 NL</b>	2'24"60	2'22"78	2'20"98	2'19"21
<b>400 NL</b>	5'02"08	4'58"40	4'54"76	4'51"18
<b>800 NL</b>	10'01"43	9'54"56	9'41"51	9'35"66
<b>1500 NL</b>	19'46"44	19'22"40	18'48"58	18'23"67
<b>50 Dos</b>	34"65	34"14	33"64	33"14
<b>100 Dos</b>	1'13"89	1'12"84	1'11"81	1'10"79
<b>200 Dos</b>	2'35"97	2'33"89	2'31"84	2'29"81
<b>50 Bra</b>	38"79	38"26	37"74	37"22
<b>100 Bra</b>	1'24"87	1'23"66	1'22"47	1'21"29
<b>200 Bra</b>	2'58"82	2'56"43	2'54"06	2'51"73
<b>50 Pap</b>	32"92	32"48	32"04	31"61
<b>100 Pap</b>	1'13"66	1'12"65	1'11"66	1'10"68
<b>200 Pap</b>	2'37"64	2'35"67	2'33"72	2'31"80
<b>200 4N</b>	2'39"54	2'37"54	2'35"56	2'33"62
<b>400 4N</b>	5'33"07	5'29"05	5'25"08	5'21"17

<b>DAMES TEMPS DE QUALIFICATION À RÉALISER EN GB – 50m</b>				
<b>ÉPREUVES</b>	<b>Juniors 1 14 ans</b>	<b>Juniors 2 15 ans</b>	<b>Juniors 3 16 ans</b>	<b>Juniors 4 et + 17 ans et +</b>
<b>50 NL</b>	31"21	30"81	30"42	30"04
<b>100 NL</b>	1'07"16	1'06"35	1'05"56	1'04"77
<b>200 NL</b>	2'27"50	2'25"68	2'23"88	2'22"11
<b>400 NL</b>	5'08"28	5'04"60	5'00"96	4'57"38
<b>800 NL</b>	10'14"33	10'07"46	9'54"41	9'48"56
<b>1500 NL</b>	20'10"84	19'46"90	19'13"08	18'48"17
<b>50 Dos</b>	35"95	35"44	34"94	34"44
<b>100 Dos</b>	1'16"19	1'15"14	1'14"11	1'13"09
<b>200 Dos</b>	2'41"37	2'39"29	2'37"24	2'35"21
<b>50 Bra</b>	39"49	38"96	38"44	37"92
<b>100 Bra</b>	1'26"77	1'25"56	1'24"37	1'23"19
<b>200 Bra</b>	3'03"32	3'00"93	2'58"56	2'56"23
<b>50 Pap</b>	33"52	33"08	32"64	32"21
<b>100 Pap</b>	1'15"06	1'14"05	1'13"06	1'12"08
<b>200 Pap</b>	2'40"94	2'38"97	2'37"02	2'35"10
<b>200 4N</b>	2'42"94	2'40"94	2'38"96	2'37"02
<b>400 4N</b>	5'40"57	5'36"55	5'32"58	5'28"67

## Critères de qualification

MESSIEURS	TEMPS DE QUALIFICATION À RÉALISER EN PB – 25m			
	ÉPREUVES	Juniors 1 15 ans	Juniors 2 16 ans	Juniors 3 17 ans
50 NL	27"80	27"40	27"00	26"60
100 NL	1'00"33	59"49	58"67	57"85
200 NL	2'10"02	2'08"34	2'06"68	2'05"04
400 NL	4'33"63	4'30"24	4'26"90	4'23"60
800 NL	9'22"60	9'00"64	8'51"53	8'45"45
1500 NL	17'44"54	17'30"67	16'57"56	16'52"60
50 Dos	30"75	30"27	29"80	29"34
100 Dos	1'05"73	1'04"73	1'03"75	1'02"78
200 Dos	2'19"92	2'17"92	2'15"94	2'13"99
50 Bra	34"33	33"79	33"27	32"75
100 Bra	1'14"96	1'13"89	1'12"84	1'11"79
200 Bra	2'38"14	2'35"98	2'33"86	2'31"76
50 Pap	29"70	29"28	28"86	28"45
100 Pap	1'06"83	1'05"86	1'04"89	1'03"94
200 Pap	2'24"15	2'22"21	2'20"30	2'18"41
200 4N	2'24"46	2'22"57	2'20"70	2'18"86
400 4N	5'03"36	4'59"56	4'55"82	4'52"12

MESSIEURS	TEMPS DE QUALIFICATION À RÉALISER EN GB – 50m			
	ÉPREUVES	Juniors 1 15 ans	Juniors 2 16 ans	Juniors 3 17 ans
50 NL	28"50	28"10	27"70	27"30
100 NL	1'01"83	1'00"99	1'00"17	59"35
200 NL	2'13"62	2'11"94	2'10"28	2'08"64
400 NL	4'41"33	4'37"94	4'34"60	4'31"30
800 NL	9'38"50	9'16"54	9'07"43	9'01"35
1500 NL	18'14"64	18'00"77	17'27"66	17'22"70
50 Dos	32"25	31"77	31"30	30"84
100 Dos	1'08"73	1'07"73	1'06"75	1'05"78
200 Dos	2'26"82	2'24"82	2'22"84	2'20"89
50 Bra	35"43	34"89	34"37	33"85
100 Bra	1'17"46	1'16"39	1'15"34	1'14"29
200 Bra	2'44"04	2'41"88	2'39"76	2'37"66
50 Pap	30"40	29"98	29"56	29"15
100 Pap	1'08"23	1'07"26	1'06"29	1'05"34
200 Pap	2'27"45	2'25"51	2'23"60	2'21"71
200 4N	2'28"56	2'26"67	2'24"80	2'22"96
400 4N	5'12"36	5'08"56	5'04"82	5'01"12

## Programme et Horaires

Horaires précisés à titre indicatif, ils pourront être modifiés à la clôture des engagements.

### Vendredi 13 Mars 2020

O.P. : 14h – 1 <sup>er</sup> Départ : 16h
1-50 Pap Dames (séries)
2-50 Pap Messieurs (séries)
3-50 Dos Dames (séries)
4-50 Dos Messieurs (séries)
5-800 NL Dames (séries)
6-50 Brasse Messieurs (séries)
7-50 Brasse Dames (séries)
8-50 NL Messieurs (séries)
9-50 NL Dames (séries)
10-1500 NL Messieurs (séries)
11-50 Pap Dames (Finales C, B, A)*
12-50 Pap Messieurs (Finales C, B, A)*
13-50 Dos Dames (Finales C, B, A)*
14-50 Dos Messieurs (Finales C, B, A)*
15-50 Brasse Dames (Finales C, B, A)*
16-50 Brasse Messieurs (Finales C, B, A)*
17-50 NL Dames (Finales C, B, A)*
18-50 NL Messieurs (Finales C, B, A)*

### Samedi 14 Mars 2020

O.P. : 7h – 1 <sup>er</sup> Départ : 9h	O.P. : 15h30 – 1 <sup>er</sup> Départ : 17h30
19-100 NL Messieurs (séries)	31-100 NL Messieurs (Finales C, B, A)*
20-200 NL Dames (séries)	32-200 NL Dames (Finales C, B, A)*
21-400 4N Messieurs (séries)	33-400 4N Messieurs (Finales C, B, A)*
22-200 4N Dames (séries)	34-200 4N Dames (Finales C, B, A)*
23-100 Brasse Messieurs (séries)	35-100 Brasse Messieurs (Finales C, B, A)*
24-100 Brasse Dames (séries)	36-100 Brasse Dames (Finales C, B, A)*
25-200 Dos Messieurs (séries)	37-200 Dos Messieurs (Finales C, B, A)*
26-200 Dos Dames (séries)	38-200 Dos Dames (Finales C, B, A)*
27-100 Pap Messieurs (séries)	39-100 Pap Messieurs (Finales C, B, A)*
28-100 Pap Dames (séries)	40-100 Pap Dames (Finales C, B, A)*
29-400 NL Messieurs (séries)	41-400 NL Messieurs (Finales C, B, A)*
30-1500 NL Dames (séries inversées)	42-800 NL Dames (Finale A)

### Dimanche 15 Mars 2020

O.P. : 7h – 1 <sup>er</sup> Départ : 9h	O.P. : 14h30 – 1 <sup>er</sup> Départ : 16h
43-100 NL Dames (séries)	55-100 NL Dames (Finale C, B, A)*
44-200 NL Messieurs (séries)	56-200 NL Messieurs (Finales C, B, A)*
45-400 4N Dames (séries)	57-400 4N Dames (Finales C, B, A)*
46-200 4N Messieurs (séries)	58-200 4N Messieurs (Finales C, B, A)*
47-200 Pap Dames (séries)	59-200 Pap Dames (Finales C, B, A)*
48-200 Pap Messieurs (séries)	60-200 Pap Messieurs (Finales C, B, A)*
49-100 Dos Dames (séries)	61-100 Dos Dames (Finales C, B, A)*
50-100 Dos Messieurs (séries)	62-100 Dos Messieurs (Finales C, B, A)*
51-200 Brasse Dames (séries)	63-200 Brasse Dames (Finales C, B, A)*
52-200 Brasse Messieurs (séries)	64-200 Brasse Messieurs (Finales C, B, A)*
53-400 NL Dames (Clst au temps)	65-400 NL Dames (Finales C, B, A)*
54-800 NL Messieurs (séries inversées)	66-1500 NL Messieurs (Finale A)

\* Finale D si 40 nageur(se)s classée(s) et plus