

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vendredi 21 déc. 2018</li> <li>• Samedi 22 déc. 2018</li> <li>• Dimanche 23 déc. 2018</li> </ul> <b>6 réunions</b>	<b>CHAMPIONNATS D'HIVER DE L'OUEST OPEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RENNES (50x20)</li> <li>• Compétition de référence</li> </ul>
---	---	--

8 € eng.individuels et 12 € relais : A régler à votre ligue d'appartenance, ou pour les clubs extérieurs à l'inter-région : Libeller FFN OUEST et envoyer à secrétariat FFN Pays de la Loire.

### Conditions d'accès :

Catégories d'âge : Jeunes et plus sous conditions d'avoir réalisé la grille de temps correspondante.

Les performances sont à réaliser lors de la saison N-1 ou au cours de la saison 2018-2019 lors des compétitions de référence avant le 9 décembre 2018.

Il y aura 1 grille d'accès (temps 25 m/conversion extranat) : Filles 14 et moins, Filles 15 ans, Filles 16 ans et Filles 17 ans et plus. Garçons 15 et moins, Garçons 16 ans, Garçons 17 ans et Garçons 18 ans et plus.

Le nombre de séries sur 800 et 1500 NL sera limité à 3 par catégorie (Relève et Espoir).

**ATTENTION** : le nombre total de nageurs sera limité à **700**. ExtraNat sera bloqué au-delà de ce nombre.

### **Engagements extranat entre le lundi 10 et le mardi 18 décembre 2018**

#### Programme :

**Épreuves individuelles** (17 en dames et 17 en messieurs).

50 NL, 100 NL, 200 NL, 400 NL, 800 NL, 1500 NL, 50 dos, 100 dos, 200 dos, 50 brasse, 100 brasse, 200 brasse, 50 papillon, 100 papillon, 200 papillon, 200 4 nages, 400 4 nages.

**Epreuve de relais** : 4x 100 4 N / 4x 100 NL / 2 équipes maximum par club.

2 Finales : Finale Relève Filles 16 ans et plus / Garçons 17 ans et plus

Finale Espoir Filles 15 ans et moins / Garçons 16 ans et moins

Finale B par catégorie si plus de 24 nageurs engagés par catégorie sur l'épreuve.

**Récompenses** : Les trois premiers de chaque finale seront récompensés.

Vendredi 21 décembre 2018	Samedi 22 décembre 2018	Dimanche 23 décembre 2018
<b>Ouverture des portes : 07h30</b> <b>Début des épreuves : 09h00</b>	<b>Ouverture des portes : 07h30</b> <b>Début des épreuves : 09h00</b>	<b>Ouverture des portes : 07h30</b> <b>Début des épreuves : 09h00</b>
400 NL messieurs 100 dos dames 200 dos messieurs 200 brasse dames 100 brasse messieurs 50 NL dames 100 NL messieurs 200 4 N dames 200 papillon messieurs 50 papillon dames 1500 NL messieurs (séries lentes) 800 NL dames (séries lentes)	400 NL dames 100 dos messieurs 200 dos dames 200 brasse messieurs 100 brasse dames 50 NL messieurs 100 NL dames 200 4 N messieurs 200 papillon dames 50 papillon messieurs 1500 NL dames (séries lentes) 800 NL messieurs (séries lentes)	400 4 N dames (séries lentes) 400 4 N messieurs (séries lentes) 50 dos dames 50 dos messieurs 100 papillon dames 100 papillon messieurs 50 brasse dames 50 brasse messieurs 200 NL dames 200 NL messieurs
<b>Ouverture des portes : 14h30</b> <b>Début des épreuves : 16h</b>	<b>Ouverture des portes : 14h30</b> <b>Début des épreuves : 16h</b>	<b>Ouverture des portes : 14h00</b> <b>Début des épreuves : 15h30</b>
800 NL dames (séries rapides) 1500 NL messieurs (séries rapides) Finales 100 dos dames 200 dos messieurs 200 brasse dames 100 brasse messieurs 50 NL dames 100 NL messieurs 200 4 N dames 200 papillon messieurs 50 papillon dames 400 NL messieurs Relais 4 x 100 NL dames et messieurs	800 NL messieurs (séries rapides) 1500 NL dames (séries rapides) Finales 100 dos messieurs 200 dos dames 200 brasse messieurs 100 brasse dames 50 NL messieurs 100 NL dames 200 4 N messieurs 200 papillon dames 50 papillon messieurs 400 NL dames Relais 4 x 100 4N messieurs et dames	400 4 N dames (séries rapides) 400 4 N messieurs (séries rapides) Finales 50 dos dames 50 dos messieurs 100 papillon dames 100 papillon messieurs 50 brasse dames 50 brasse messieurs 200 NL dames 200 NL messieurs

## GRILLES INTERREGION OUEST RENNES/TOURS

Epreuves			50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	Conversion 25/50 m FFN
			14 ans et moins	25 m	15 ans	25 m	16 ANS	25 m	17 ans et plus	25 m	
FILLES	50	NL	00:30,72	00:30,02	00:30,24	00:29,54	00:29,61	00:28,91	00:28,98	00:28,28	00:00,70
	100	NL	01:07,05	01:05,45	01:05,43	01:03,83	01:04,17	01:02,57	01:02,92	01:01,32	00:01,60
	200	NL	02:25,80	02:22,40	02:22,64	02:19,24	02:19,46	02:16,06	02:17,38	02:13,98	00:03,40
	400	NL	05:05,79	04:58,29	04:57,33	04:49,83	04:52,79	04:45,29	04:45,29	04:37,79	00:07,50
	800	NL	10:25,91	10:09,91	10:12,86	09:56,86	09:58,76	09:42,76	09:46,96	09:30,96	00:16,00
	1500	NL	20:28,38	19:58,38	19:55,45	19:25,45	19:18,93	18:48,93	18:41,54	18:11,54	00:30,00
	50	D	00:35,09	00:33,59	00:34,05	00:32,55	00:33,84	00:32,34	00:32,88	00:31,38	00:01,50
	100	D	01:15,76	01:13,36	01:14,12	01:11,72	01:13,49	01:11,09	01:11,54	01:09,14	00:02,40
	200	D	02:45,88	02:40,98	02:39,14	02:34,24	02:37,69	02:32,79	02:34,57	02:29,67	00:04,90
	50	B	00:39,17	00:38,37	00:38,23	00:37,43	00:37,24	00:36,44	00:36,26	00:35,46	00:00,80
	100	B	01:25,79	01:23,79	01:24,28	01:22,28	01:22,32	01:20,32	01:20,09	01:18,09	00:02,00
	200	B	03:05,33	03:00,33	03:00,36	02:55,36	02:57,17	02:52,17	02:53,30	02:48,30	00:05,00
	50	P	00:32,77	00:32,17	00:31,88	00:31,28	00:31,28	00:30,68	00:30,56	00:29,96	00:00,60
	100	P	01:14,09	01:12,79	01:12,35	01:11,05	01:09,87	01:08,57	01:08,33	01:07,03	00:01,30
	200	P	02:47,77	02:44,67	02:43,16	02:40,06	02:38,12	02:35,02	02:34,48	02:31,38	00:03,10
	200	4N	02:46,98	02:43,48	02:42,50	02:39,00	02:39,95	02:36,45	02:35,70	02:32,20	00:03,50
400	4N	05:51,98	05:43,18	05:40,44	05:31,64	05:34,97	05:26,17	05:27,60	05:18,80	00:08,80	
Epreuves			50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	50 m	A réaliser en	
			15 ans et moins	25 m	16 ans	25 m	17 ans	25 m	18 ans et plus	25 m	
GARCONS	50	NL	00:27,80	00:27,10	00:26,93	00:26,23	00:26,62	00:25,92	00:25,99	00:25,29	00:00,70
	100	NL	01:00,71	00:59,11	00:58,63	00:57,03	00:58,29	00:56,69	00:56,71	00:55,11	00:01,60
	200	NL	02:12,55	02:09,15	02:07,70	02:04,30	02:06,06	02:02,66	02:04,14	02:00,74	00:03,40
	400	NL	04:41,58	04:34,08	04:31,36	04:23,86	04:26,55	04:19,05	04:22,71	04:15,21	00:07,50
	800	NL	09:46,96	09:30,96	09:23,03	09:07,03	09:13,10	08:57,10	09:05,47	08:49,47	00:16,00
	1500	NL	18:25,96	17:55,96	18:10,84	17:40,84	17:34,75	17:04,75	17:27,42	16:57,42	00:30,00
	50	D	00:32,10	00:30,60	00:30,90	00:29,40	00:30,67	00:29,17	00:29,82	00:28,32	00:01,50
	100	D	01:09,20	01:06,80	01:06,53	01:04,13	01:05,77	01:03,37	01:04,41	01:02,01	00:02,40
	200	D	02:30,64	02:25,74	02:24,77	02:19,87	02:23,32	02:18,42	02:19,98	02:15,08	00:04,90
	50	B	00:35,07	00:34,27	00:34,08	00:33,28	00:33,17	00:32,37	00:32,64	00:31,84	00:00,80
	100	B	01:18,01	01:16,01	01:15,85	01:13,85	01:13,44	01:11,44	01:11,98	01:09,98	00:02,00
	200	B	02:53,42	02:48,42	02:44,38	02:39,38	02:39,14	02:34,14	02:37,17	02:32,17	00:05,00
	50	P	00:29,50	00:28,90	00:28,90	00:28,30	00:28,11	00:27,51	00:27,73	00:27,13	00:00,60
	100	P	01:06,33	01:05,03	01:03,51	01:02,21	01:02,63	01:01,33	01:01,23	00:59,93	00:01,30
	200	P	02:29,00	02:25,90	02:24,86	02:21,76	02:21,35	02:18,25	02:18,40	02:15,30	00:03,10
	200	4N	02:29,28	02:25,78	02:26,50	02:23,00	02:22,57	02:19,07	02:20,90	02:17,40	00:03,50
400	4N	05:18,96	05:10,16	05:10,73	05:01,93	05:06,57	04:57,77	05:01,57	04:52,77	00:08,80	