

PROGRAMME SPORTIF REGIONAL NATATION COURSE 2019 - 2020



CHAMPIONNATS REGIONAUX INTERCLUBS

Toutes Catégories

Date : **Dimanche 10 novembre 2019**

Bassin : **25 m x 8 lignes**

Lieu : **TOURS (piscine G.Bozon)**

Engagements extranat du 29 octobre au 5 novembre 2019 minuit

Date	Dimanche 10 novembre 2019	Dimanche 10 novembre 2019
Ouverture des portes	8 h 00	13 h 30
Début des épreuves	9 h 00	14 h 30
Epreuves	10 x 50 NL libre dames	4 x 200 NL messieurs
	10 x 50 NL messieurs	200 DOS dames
	100 DOS dames	100 DOS messieurs
	200 DOS messieurs	200 BRASSE dames
	100 BRASSE dames	100 BRASSE messieurs
	200 BRASSE messieurs	400 NL dames
	100 NL dames	100 NL messieurs
	400 NL messieurs	200 PAPILLON dames
	100 PAPILLON dames	100 PAPILLON messieurs
	200 PAPILLON messieurs	200 4 NAGES dames
	100 4 NAGES dames	100 4 NAGES messieurs
	200 4 NAGES messieurs	PAUSE 10'
	PAUSE 10'	4 x 100 4 NAGES dames
4 x 200 NL dames	4 x 100 4 NAGES messieurs	

◆ **Modalités de participation :**

Les 16 meilleures équipes dames et messieurs, à l'issue des épreuves 2018/2019 sont qualifiées. Après l'épreuve du 10 x 50 NL, aucun changement dans la composition de l'équipe n'est possible.

◆ **Classements :**

Déclaration impérative des équipes forfaits au plus tard le 12 octobre 2019 (ATTENTION : une équipe forfait pourra participer aux épreuves départementales, mais ne pourra être classée ; seules les équipes 2 et suivantes pourront être classées après un forfait déclaré).

Pour être classée, une équipe doit comporter 10 nageurs et participer à toutes les épreuves. Chaque nageur doit participer à une épreuve individuelle et au relais 10x50 m. Le classement des équipes s'effectue par addition des points à la table de cotation fédérale, la cotation des relais ne sera pas doublée. En cas d'égalité, l'addition des temps de tous les relais servira à départager les équipes.

◆ **Récompenses :**

Les 3 premières équipes dames et messieurs seront récompensées (coupes et médailles)

Chaque club est tenu de fournir un officiel pour la compétition



CHAMPIONNATS REGIONAUX EN PETIT BASSIN

Date : **Samedi 7 et Dimanche 8 décembre 2019**

Bassin : **25 m x 6 lignes**

Lieu : **SARAN**

Engagements extranat du 26 novembre au 3 décembre 2019 minuit

Date	Samedi 7 décembre 2019		Dimanche 8 décembre 2019	
Ouverture des portes	8 h 00	14 h 30	8 h 00	14 h 00
Début des épreuves	9 h 30	15 h 30	9 h 30	15 h 00
	<u>SERIES</u> 200 NL 50 BRASSE 50 DOS 200 PAPILLON 200 4 NAGES 100 BRASSE 100 DOS 800 NL (séries lentes)	<u>FINALES</u> 800 NL (séries rapides) 200 NL 50 BRASSE 50 DOS 200 PAPILLON 200 4 NAGES 100 BRASSE 100 DOS 4 X 50 4N mixte	<u>SERIES</u> 400 NL 100 4 NAGES 50 PAPILLON 50 NL 200 DOS 200 BRASSE 400 4 NAGES 100 PAPILLON 100 NL 1500 NL (séries lentes)	<u>FINALES</u> 1500 NL (séries rapides) 100 4 NAGES 50 PAPILLON 50 NL 400 4 NAGES 200 DOS 200 BRASSE 400 NL 100 PAPILLON 100 NL

◆ Modalités de participation :

Cette compétition est ouverte à tous les nageurs jeunes et plus sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification régionale durant la saison 2018-2019 ou avant le 1^{er} décembre 2019 à partir des performances enregistrées dans la base extranat.

Ils pourront également s'engager sur une épreuve complémentaire.

Pour les relais, application de la règle fédérale (2 qualifiés = 1 relais, 6 qualifiés = 2 relais)

◆ Classements :

Les épreuves seront nagées toutes catégories confondues avec des finales dans chaque épreuve :

- Finales A et B espoirs (Filles 15 ans et moins / Garçons 16 ans et moins)
- Finale A relève (Filles 16 ans et plus : Garçons 17 ans et plus)

A l'exception des 400 NL et 400 4N (finale A toutes catégories) et 800 NL/1500 NL (classement au temps)

◆ Récompenses :

Les trois premiers de chaque finale A (ou les trois premiers de chaque catégorie (relève et espoir), pour les 400/800/1500) seront récompensés.

**Chaque club ayant au moins 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.
Chaque club ayant au moins 10 nageurs est tenu de fournir deux officiels par réunion.**



CHAMPIONNATS REGIONAUX HIVER DES MAITRES

Date : **Samedi 18 et Dimanche 19 janvier 2020**

Bassin : **25 m x 6 lignes**

Lieu : **BLOIS**

Engagements extranat du 7 au 14 janvier 2020 minuit

Date	Samedi 18 janvier	Dimanche 19 janvier	
Ouverture des portes	13 h 15	8 h 00	13 h 30
Début des épreuves	14 h 30	9 h 15	14 h 30
Épreuves	800 NL	400 NL	4 x 50 4 NAGES
	50 DOS	200 DOS	400 4 NAGES
	100 BRASSE	100 4 NAGES	100 NL
	200 4 NAGES	200 BRASSE	50 BRASSE
	100 PAPILLON	50 NL	100 DOS
	200 NL	200 PAPILLON	50 PAPILLON
	4 x 50 4 N mixte	4 x 50 NL	4 x 50 NL mixte

◆ Modalités de participation :

Compétition ouverte aux nageurs et nageuses nés en 2000 et avant (20 ans et plus).

Engagements sur 3 épreuves individuelles maximum par réunion.

Les relais mixtes comprennent obligatoirement 2 hommes et 2 femmes.

◆ Classements :

Engagements libres, les séries seront nagées au temps d'engagement et le classement effectué par catégorie.

◆ Récompenses :

Les vainqueurs de chaque épreuve individuelle ou de relais seront récompensés par catégorie, en cas de victoire d'un nageur hors région, le premier régional sera récompensé.

Les catégories sont les suivantes, pour les épreuves individuelles et les relais :

Individuelle		Relais	
C0 de 20 à 24 ans	C1 de 25 à 29 ans	R1	119 ans et moins
C2 de 30 à 34 ans	C3 de 35 à 39 ans	R2	120 ans à 159 ans
C4 de 40 à 44 ans	C6 de 45 à 49 ans	R3	160 ans à 199 ans
C6 de 50 à 54 ans	C7 de 55 à 59 ans	R4	200 ans à 239 ans
C8 de 60 à 64 ans	C9 de 65 à 69 ans	R5	240 ans à 279 ans
C10 de 70 à 74 ans	C11 de 75 à 79 ans	R6	280 ans à 319 ans
C12 de 80 à 84 ans	C13 de 85 à 89 ans	R7	320 ans à 359 ans
C14 90 ans et plus			

Chaque club ayant au moins 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.



CHAMPIONNATS INTERCLUBS MAITRES

Date : **Dimanche 9 février 2020**

Bassin : 25m x lignes

Lieu : A DESIGNER

Engagements extranat du 28 janvier au 4 février 2020 minuit

Compétition qualificative aux Championnats de France interclubs Maîtres

Date	Dimanche 9 février 2020	
Ouverture des portes	9 h 30	13 h 45
Début des épreuves	10 h 30	14 h 30
Épreuves	10 x 50 NL	50 PAPILLON
	400 NL	100 DOS
	100 PAPILLON	50 BRASSE
	50 DOS	100 NL
	100 BRASSE	200 4 NAGES
	50 NL	4 x 50 4 NAGES
		4 x 50 NL

◆ Modalités de participation :

Compétition ouverte aux nageurs et nageuses nés en 1995 et avant (25 ans et plus).

Chaque équipe sera composée de 10 nageurs ou nageuses du même club (la répartition hommes/femmes au sein des équipes est libre).

Chaque nageur doit impérativement effectuer au minimum 1 nage individuelle et le relais 10x50 Libre.

Le relais 4x50 4 Nages est obligatoirement nagé par 2 hommes et 2 femmes.

Le relais 4 x 50 NL est obligatoirement nagé par deux hommes et deux femmes différents du relais 4 nages.

La participation est obligatoire pour se qualifier aux Championnats de France Interclubs.

◆ Classements :

Il n'y a pas de classement par catégorie d'âge. La répartition dans les séries pour une épreuve se fait au temps d'engagement (les hommes et les femmes nagent ensemble).

Le classement s'effectue d'après les points à la table de cotation affectés d'un coefficient de majoration moyen calculé à partir des records du monde de la catégorie d'âge (*cf. spécial règlements*). En cas d'égalité, le temps du relais 10 x 50 NL sera pris en compte.

◆ Récompenses :

Les trois premières équipes seront récompensées (coupes et médailles)



Chaque club est tenu de fournir un officiel pour la compétition

CHAMPIONNATS REGIONAUX EN GRAND BASSIN PRINTEMPS

Date : **Samedi 14 et dimanche 15 mars 2020**

Bassin : **50 m x 10 lignes**

Lieu : **CHARTRES**

Engagements extranat du 2 au 10 mars 2020 minuit

Date	Samedi 14 mars 2020		Dimanche 15 mars 2020	
Ouverture des portes	8 h 00	14 h 30	8h 00	14 h 00
Début des épreuves	9 h 30	15 h 30	9 h 30	15 h 00
	SERIES 200 NL 50 BRASSE 50 DOS 200 PAPILLON 200 4 NAGES 100 BRASSE 100 DOS 800 NL (séries lentes)	FINALES 800 NL (séries rapides) 200 NL 50 BRASSE 50 DOS 200 PAPILLON 200 4 NAGES 100 BRASSE 100 DOS 4 X 100 NL mixte	SERIES 400 4 NAGES 50 PAPILLON 50 NL 200 DOS 400 NL 200 BRASSE 100 PAPILLON 100 NL 1500 NL (séries lentes)	FINALES 1500 NL (séries rapides) 50 PAPILLON 50 NL 400 4 NAGES 200 DOS 400 NL 200 BRASSE 100 PAPILLON 100 NL

◆ Modalités de participation :

Cette compétition est ouverte à tous les nageurs jeunes et plus sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification régionale durant la saison 2018-2019 ou avant le 8 mars 2020 à partir des performances enregistrées dans la base extranat.

Ils pourront également s'engager sur une épreuve complémentaire.

Pour les relais, application de la règle fédérale (2 qualifiés = 1 relais, 6 qualifiés = 2 relais)

◆ Classements :

Les épreuves seront nagées toutes catégories confondues avec des finales dans chaque épreuve :

- Finales A et B espoirs (Filles 15 ans et moins / Garçons 16 ans et moins)
- Finale A relève (Filles 16 ans et plus : Garçons 17 ans et plus)

A l'exception des 400 NL et 400 4N (finale A toutes catégories) et 800 NL/1500 NL (classement au temps)

◆ Récompenses :

Les trois premiers de chaque finale A (ou les trois premiers de chaque catégorie (relève et espoir), pour les 400/800/1500) seront récompensés.

**Chaque club ayant au moins 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.
Chaque club ayant au moins 10 nageurs est tenu de fournir deux officiels par réunion.**



INTERCLUBS JEUNES

Date : **Dimanche 22 mars 2020**

Bassin : 25 m X 6 lignes	Lieux : LOCHES (36-37-41) et SARAN (18-28-45)
---------------------------------	--

Engagements extranat du 10 au 17 mars minuit

Date	Dimanche 22 mars 2020	
Ouverture des portes	8 h 30	14 h 00
Début des épreuves	9 h 45	15 h 00
Epreuves	4 x 200 NL filles 4 x 200 NL garçons 100 DOS filles 100 DOS garçons 100 BRASSE filles 100 BRASSE garçons	100 NL filles 100 NL garçons 100 PAPILLON filles 100 PAPILLON garçons Course des remplaçants 4 x 100 4N individuel filles 4 x 100 4N individuel garçons

Epreuve réservée aux nageurs nés de 2006 à 2008, aux nageuses nées de 2007 à 2009.

◆ Modalités de participation :

Pour être classée, une équipe doit nécessairement participer à toutes les épreuves (individuelles et relais). Dans ce cas, un club peut présenter plusieurs équipes.

Les équipes mixtes ne sont pas autorisées.

Chaque équipe est composée de 4 nageurs.

Chaque nageur doit participer **OBLIGATOIREMENT** à **deux épreuves** individuelles et aux 2 relais. Chaque épreuve de 100 m doit être nagée **deux fois**.

Les nageurs remplaçants pourront participer à 1 épreuve du programme au choix.

◆ Classements :

Le classement des équipes s'effectue par addition des points obtenus à la table de cotation fédérale.

Un classement masculin et un classement féminin seront publiés.

En cas d'égalité, le temps des relais 4 x 200 NL sera pris en compte.

◆ Récompenses :

Les 3 premières équipes Filles et les 3 premières équipes Garçons sur chaque site seront récompensées (coupes et médailles).



INTERCLUBS AVENIRS

Date : **Samedi 16 mai 2020**

Bassin : **25 m x 6 lignes**

Lieux : **JOUE LES TOURS**

Engagements extranat du 5 au 12 mai 2020 minuit

Date	Samedi 16 mai 2020	
Ouverture des portes	9 h 00	13 h 45
Début des épreuves	10 h 15	15 h 00
Épreuves	4 x 50 NL 100 4 NAGES	50 DOS 50 BRASSE 50 NL 50 PAPILLON 4 x 50 4 NAGES

EPREUVE RESERVEE aux nageurs nés en 2009 et après, aux nageuses nées en 2010 et après, titulaires de l'ENF3 pass'compétition.

◆ Modalités de participation :

Pour être classée, une équipe doit nécessairement participer à toutes les épreuves (individuelles et relais). Dans ce cas, un club peut présenter plusieurs équipes.

Les équipes mixtes (garçons/filles) sont autorisées hors classement.

Chaque équipe est composée de 4 nageurs.

Chaque nageur doit participer OBLIGATOIREMENT à **deux épreuves** individuelles (100 4N et un 50m) et aux 2 relais.

Chaque 50m doit être nagé par un nageur différent.

Les nageurs remplaçants pourront participer hors concours au 100 4 Nages.

◆ Classements :

Le classement des équipes s'effectue par addition des points obtenus à la table de cotation fédérale.

Un classement masculin et un classement féminin seront publiés.

En cas d'égalité, le temps des relais 4 x 50 NL sera pris en compte.

◆ Récompenses :

Les 3 premières équipes Filles et Garçons seront récompensées (coupes et médailles).

Chaque club est tenu de fournir un officiel pour la compétition



CHAMPIONNATS REGIONAUX ETE DES MAITRES

Date : **Dimanche 17 mai 2020**

Bassin :

Lieu : A DESIGNER

Engagements extranat du 5 au 12 mai 2020 minuit

Date	Dimanche 17 mai 2020	
Ouverture des portes	8 h 15	13 h 45
Début des épreuves	9 h 15	14 h 30
Épreuves	4 x 50 NL mixte	4 x 50 4 NAGES mixte
	1500 NL	400 NL
	50 BRASSE	200 PAPILLON
	50 NL	50 DOS
	100 PAPILLON	50 PAPILLON
	200 4 NAGES	100 BRASSE
	100 DOS	100 NL
	200 BRASSE	400 4 NAGES
	200 NL	200 DOS
	4 x 50 NL	4 x 50 4 NAGES

◆ Modalités de participation :

Compétition ouverte aux nageurs et nageuses nés en 2000 et avant (20 ans et plus).
Engagements sur 8 épreuves individuelles maximum pour l'ensemble de la compétition
Les relais mixtes comprennent obligatoirement 2 hommes et 2 femmes.

◆ Classements :

Engagements libres, les séries seront nagées au temps d'engagement et le classement effectué par catégorie.

◆ Récompenses :

Les vainqueurs de chaque épreuve individuelle ou de relais seront récompensés par catégorie, en cas de victoire d'un nageur hors région, le premier régional sera récompensé.

Les catégories sont les suivantes, pour les épreuves individuelles et les relais :

Individuelle		Relais	
C0 de 20 à 24 ans	C1 de 25 à 29 ans	R1	119 ans et moins
C2 de 30 à 34 ans	C3 de 35 à 39 ans	R2	120 ans à 159 ans
C4 de 40 à 44 ans	C6 de 45 à 49 ans	R3	160 ans à 199 ans
C6 de 50 à 54 ans	C7 de 55 à 59 ans	R4	200 ans à 239 ans
C8 de 60 à 64 ans	C9 de 65 à 69 ans	R5	240 ans à 279 ans
C10 de 70 à 74 ans	C11 de 75 à 79 ans	R6	280 ans à 319 ans
C12 de 80 à 84 ans	C13 de 85 à 89 ans	R7	320 ans à 359 ans
C14 90 ans et plus			

**Chaque club ayant au moins 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.
Chaque club ayant au moins 10 nageurs est tenu de fournir deux officiels par réunion**



FINALE AVENIRS

Date : **Dimanche 21 juin 2020**

Bassin : **25 m x 6 lignes**

Lieux : **JOUE LES TOURS**

Engagements extranat du 8 au 16 juin 2020 minuit

Date	Dimanche 21 juin 2020	
Ouverture des portes	9 h 00	13 h 45
Début des épreuves	10 h 15	15 h 00
Épreuves	<p style="text-align: center;">200 NL F 10 ANS ET - & G 11 ANS</p> <p style="text-align: center;">200 NL F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET -</p> <p style="text-align: center;">100 BRASSE F 10 ANS & G 11 ANS</p> <p style="text-align: center;">50 BRASSE F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET -</p> <p style="text-align: center;">200 4 NAGES F 10 ANS & G 11 ANS</p> <p style="text-align: center;">100 4N F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET -</p>	<p style="text-align: center;">100 DOS F 10 ANS & G 11 ANS</p> <p style="text-align: center;">50 DOS F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET -</p> <p style="text-align: center;">100 PAPILLON F 10 ANS & G 11 ANS</p> <p style="text-align: center;">50 PAPILLON F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET -</p> <p style="text-align: center;">100 NL F 10 ANS & G 11 ANS</p> <p style="text-align: center;">50 NL F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET -</p>

ÉPREUVE RESERVÉE aux nageurs nés en 2009 et après, aux nageuses nées en 2010 et après.

◆ Modalités de participation :

Les nageurs seront qualifiés à l'addition des points sur 100 NL et 100 4N, sur toutes les compétitions inscrites sur extranat jusqu'au 7 juin 2020 (ranking régional) :

- 20 meilleurs filles 9 ans et moins et garçons 10 ans et moins
- 25 meilleurs filles 10 ans et garçons 11 ans

◆ Récompenses :

Les 3 premiers de chaque catégorie à l'addition des points à la table de cotations des 6 épreuves seront récompensés.

En cas d'égalité, le temps des 200 NL sera pris en compte.

**Chaque club ayant au moins 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.
Chaque club ayant au moins 10 nageurs est tenu de fournir deux officiels par réunion**



CHAMPIONNATS REGIONAUX GRAND BASSIN ETE

Date : **Samedi 27 et Dimanche 28 juin 2020**

Bassin : **50m x 8 lignes extérieur**

Lieu : **ORLEANS LA SOURCE**

Engagements extranat du 16 au 23 juin 2020 minuit

Date	Samedi 27 juin 2020		Dimanche 28 juin 2020	
Ouverture des portes	8 h 00	14 h 30	8h 00	14 h 00
Début des épreuves	9 h 30	15 h 30	9 h 30	15 h 00
	<u>SERIES</u> 200 NL 50 BRASSE 50 DOS 200 PAPILLON 200 4 NAGES 100 BRASSE 100 DOS 800 NL (séries lentes)	<u>FINALES</u> 800 NL (séries rapides) 200 NL 50 BRASSE 50 DOS 200 PAPILLON 200 4 NAGES 100 BRASSE 100 DOS 4 X 100 NL mixte	<u>SERIES</u> 400 4 NAGES 50 PAPILLON 50 NL 200 DOS 400 NL 200 BRASSE 100 PAPILLON 100 NL 1500 NL (séries lentes)	<u>FINALES</u> 1500 NL (séries rapides) 50 PAPILLON 50 NL 400 4 NAGES 200 DOS 200 BRASSE 400 NL 100 PAPILLON 100 NL

◆ Modalités de participation :

Cette compétition est ouverte à tous les nageurs **juniors et plus** sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification régionale durant la saison 2018-2019 ou avant le 14 juin 2020 à partir des performances enregistrées dans la base extranat.

Ils pourront également s'engager sur une épreuve complémentaire

Pour les relais, application de la règle fédérale (2 qualifiés = 1 relais, 6 qualifiés = 2 relais)

Les nageurs des catégories « jeunes » classés dans les 10 premiers (jeunes 2 et jeunes 3) ou les 5 premiers (jeunes 1) du trophée du nageur complet au 14 juin pourront participer aux épreuves de leur choix (5 épreuves maximum) même si les temps de qualification n'ont pas été réalisés.

◆ Classements :

Les épreuves seront nagées toutes catégories confondues avec des finales dans chaque épreuve :

- Finales A et B espoirs (Filles 15 ans et moins / Garçons 16 ans et moins)
- Finale A relève (Filles 16 ans et plus : Garçons 17 ans et plus)

A l'exception des 400 NL et 400 4N (finale A toutes catégories) et 800 NL/1500 NL (classement au temps)

◆ Récompenses :

Les trois premiers de chaque finale A (ou les trois premiers de chaque catégorie (relève et espoir), pour les 400/800/1500) seront récompensés.

Les 3 premiers par catégorie d'âge seront récompensés en début de compétition pour le Trophée Régional Jeunes.

**Chaque club ayant au moins 3 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.
Chaque club ayant au moins 10 nageurs est tenu de fournir deux officiels par réunion**



LISTE DES EQUIPES QUALIFIEES INTERCLUBS NOVEMBRE 2019

DAMES		MESSIEURS	
AC BOURGES	14440	C'CHARTRES MN	14668
EN TOURS	14381	AC BOURGES	14624
C'CHARTRES MN	13913	ALLIANCE ORLEANS NATATION	14143
ALLIANCE ORLEANS NATATION	12753	EN TOURS	14135
EN TOURS 2	11790	C'CHARTRES MN 2	12541
CD LE BLANC	11560	CNM ST GERMAIN	12524
AC BOURGES 2	11329	AC BOURGES 2	12261
JOUE NATATION	10960	OLIVET NATATION INOX	12084
AN ROMORANTIN	10780	US VENDOME	12032
USM SARAN	10558	CND CHATEAUDUN	11950
AAJ BLOIS	10539	CN CHINON	11909
OLIVET NATATION INOX	10514	AAJ BLOIS	11824
ASN BONNEVAL	10146	ALLIANCE ORLEANS NATATION 2	11741
CND CHATEAUDUN	10117	AN ROMORANTIN	11307
ALLIANCE ORLEANS NATATION 2	9923	JOUE NATATION	11054
CN CHINON	9857	US LA CHATRE	10883

REMPLOCANTS EVENTUELS

CA ST LAURENT	9299	USM MONTARGIS	10589
AN VIERZON	9297	EN TOURS 2	10561

Pour info, les équipes 3 ont été retirées, ne pouvant réglementairement participer au niveau régional

GRILLE 2019-2020 REGIONAUX CVL

Accès à partir des performances enregistrées dans la base ExtraNat

GRILLE TOUS BASSINS REGIONAUX 2019						
DAMES				MESSIEURS		
Junior 1 et -	Junior 2	Seniors		Junior 1 et -	Junior 2	Seniors
00:31,97	0:30,79	0:29,48	50 NL	00:28,30	00:27,26	0:26,10
01:10,01	1:07,46	1:04,58	100 NL	01:02,19	00:59,90	0:57,34
02:30,97	2:25,46	2:19,26	200 NL	02:17,65	02:12,61	2:06,95
05:18,64	5:06,99	4:53,88	400 NL	04:48,81	04:38,22	4:26,32
10:58,78	10:34,67	10:07,56	800 NL	10:02,91	09:40,80	9:15,92
20:56,37	20:10,42	19:18,72	1500 NL	19:18,81	18:36,35	17:48,57
00:35,97	0:34,62	0:33,12	50 DOS	00:31,92	00:30,71	0:29,37
01:18,18	1:15,31	1:12,06	100 DOS	01:09,35	01:06,79	1:03,90
02:48,88	2:42,67	2:35,69	200 DOS	02:30,68	02:25,13	2:18,87
00:40,86	0:39,18	0:38,01	50 BRASSE	00:36,91	00:34,59	0:33,12
01:29,13	1:25,88	1:22,21	100 BRASSE	01:21,26	01:16,36	1:13,09
03:09,02	3:03,93	2:56,05	200 BRASSE	02:57,81	02:47,06	2:39,33
00:34,74	0:33,48	0:32,06	50 PAP	00:30,70	00:29,58	0:28,33
01:17,94	1:15,10	1:11,92	100 PAP	01:08,54	01:06,04	1:03,24
03:07,05	2:50,99	2:45,55	200 PAP	02:50,38	02:29,61	2:23,58
01:22,21	01:19,12	01:16,36	100 4N	01:15,22	01:12,48	01:09,37
02:51,36	2:45,11	2:38,09	200 4N	02:35,90	02:30,22	2:23,80
06:03,30	5:50,01	5:35,06	400 4N	05:31,28	05:19,13	5:05,45