PROGRAMME SPORTIF REGIONAL NATATION COURSE 2020 - 2021

FFN Centre Val de Loire

CHAMPIONNATS REGIONAUX INTERCLUBS
Toutes Catégories

Date : **Dimanche 15 novembre 2020**	
Bassin : **25 m x 8 lignes**	Lieu : **OLIVET**

Engagements extranat du 4 au 11 novembre 2020 minuit

Date	**Dimanche 15 novembre 2020**	**Dimanche 15 novembre 2020**
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 2019/2020 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 9 octobre 2020 : (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, le temps des relais 4 x 200 NL sera pris en compte.

◆ **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 5 et Dimanche 6 décembre 2020**	
Bassin : **25 m x 8 lignes**	Lieu : **VENDOME**

Engagements extranat du 25 novembre au 2 décembre 2020 minuit

Date	**Samedi 5 décembre 2020**		**Dimanche 6 décembre 2020**	
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
	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 50 4N mixte**	**SERIES** **400 NL** **100 4 NAGES** **50 PAPILLON** **50 NL** **200 DOS** **200 BRASSE** **400 4 NAGES** **100 PAPILLON** **100 NL** **1500 NL** **(séries lentes)**	***FINALES*** ***1500 NL*** ***(séries rapides)*** ***100 4 NAGES*** ***50 PAPILLON*** ***50 NL*** ***400 4 NAGES*** ***200 DOS*** ***200 BRASSE*** ***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 2019-2020 ou avant le 29 novembre 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 5 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 16 et Dimanche 17 janvier 2021**	
Bassin : **25 m x 5 lignes**	Lieu : **BOURGES**

Engagements extranat du 6 au 13 janvier 2021 minuit

Date	**Samedi 16 janvier**	**Dimanche 17 janvier**	
Ouverture des portes	13 h 15	8 h00	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 2001 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		
C2 de 30 à 34 ans	**C3** de 35 à 39 ans	**R1**	119 ans et moins
C4 de 40 à 44 ans	**C6** de 45 à 49 ans	**R2**	120 ans à 159 ans
C6 de 50 à 54 ans	**C7** de 55 à 59 ans	**R3**	160 ans à 199 ans
C8 de 60 à 64 ans	**C9** de 65 à 69 ans	**R4**	200 ans à 239 ans
C10 de 70 à 74 ans	**C11** de 75 à 79 ans	**R5**	240 ans à 279 ans
C12 de 80 à 84 ans	**C13** de 85 à 89 ans	**R6**	280 ans à 319 ans
C14 90 ans et plus		**R7**	320 ans à 359 ans

Chaque club ayant au moins 5 nageurs est tenu de fournir un officiel par réunion.

CHAMPIONNATS INTERCLUBS MAITRES

Date : **Dimanche 14 février 2021**	
Bassin : 25m x 6 lignes	Lieu : **BLOIS**

Engagements extranat du 3 au 10 février 2021 minuit

Compétition qualificative aux Championnats de France interclubs Maîtres

Date	**Dimanche 14 février 2021**	
Ouverture des portes	9 h 30	13 h 45
Début des épreuves	10 h 30	14 h 30
Épreuves	**10 x 50 NL**	**400 NL**
	100 NL	**100 PAPILLON**
	50 BRASSE	**50 DOS**
	100 DOS	**100 BRASSE**
	50 PAPILLON	**50 NL**
	200 4 NAGES	**4 x 50 4 NAGES**

◆ Modalités de participation :

Compétition ouverte aux nageurs et nageuses nés en 1996 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.
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 DE PRINTEMPS

Date : **Samedi 13 et dimanche 14 mars 2021**	
Bassin : **50 m x 8 lignes**	Lieu : **TOURS**

Engagements extranat du 3 au 10 mars 2021 minuit

Date	**Samedi 13 mars 2021**		**Dimanche 14 mars 2021**	
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 juniors et seniors sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification régionale durant la saison 2019-2020 ou avant le 7 mars 2021 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 5 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 – INTERCLUBS AVENIRS

Date : **Dimanche 11 AVRIL 2021**	
Bassin **: 25 m**	Lieux : **JOUE (36-37-41) et CHARTRES (18-28-45)**

Engagements extranat du 31 mars au 7 avril minuit

Date	**Dimanche 11 avril 2021**	
Ouverture des portes	8 h 30	14 h 00
Début des épreuves	9 h 45	15 h 00
Epreuves	**4 x 100 4 NAGES jeunes** **4 x 50 NAGE LIBRE avenir** **100 DOS jeunes** **100 4 NAGES avenir** **100 BRASSE jeunes**	**50 DOS avenir** **50 BRASSE avenir** **100 NAGE LIBRE jeunes** **50 NAGE LIBRE avenir** **50 PAPILLON avenir** **100 PAPILLON jeunes** **Course des remplaçants** **4 x 50 4 Nages avenir** **4 x 200 NAGE LIBRE jeunes**

<u>INTERCLUBS JEUNES</u> : Epreuve réservée aux nageurs nés de 2007 à 2009, aux nageuses nées de 2008 à 2010.

◆ **Modalités de participation – Règlement - Classements:**

Voir annuel règlement fédéral.

◆ **Récompenses :**

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

<u>INTERCLUBS AVENIRS</u> : Epreuve réservée aux nageurs nés de 2010 et après, aux nageuses nées de 2011 et après.

◆ **Modalités de participation – Règlement - Classements:**

Voir annuel règlement fédéral.

◆ **Récompenses :**

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

Chaque club est tenu de fournir un officiel pour la compétition

CHAMPIONNATS REGIONAUX ETE DES MAITRES

Date : **Dimanche 6 juin 2021**	
Bassin : **25 m x 5 lignes extérieur**	Lieu : **ST LAURENT/NOUAN**

Engagements extranat du 26 mai au 2 juin 2021 minuit

Date	**Dimanche 6 juin 2021**	
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 2001 et avant (20 ans et plus).
Engagements sur 6 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 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		
C2 de 30 à 34 ans	**C3** de 35 à 39 ans	**R1**	119 ans et moins
C4 de 40 à 44 ans	**C6** de 45 à 49 ans	**R2**	120 ans à 159 ans
C6 de 50 à 54 ans	**C7** de 55 à 59 ans	**R3**	160 ans à 199 ans
C8 de 60 à 64 ans	**C9** de 65 à 69 ans	**R4**	200 ans à 239 ans
C10 de 70 à 74 ans	**C11** de 75 à 79 ans	**R5**	240 ans à 279 ans
C12 de 80 à 84 ans	**C13** de 85 à 89 ans	**R6**	280 ans à 319 ans
C14 90 ans et plus		**R7**	320 ans à 359 ans

Chaque club ayant au moins 5 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 ETE

Date : **Vendredi 25, Samedi 26 et Dimanche 27 juin 2021**	
Bassin : **50m x 8 lignes extérieur**	Lieu : **ORLEANS LA SOURCE**

Engagements extranat du 16 au 23 juin 2021 minuit

Date	Vendredi 25	Samedi 26		Dimanche 27	
Ouverture des portes	15 h 30	8 h 00	14 h 30	8h 00	14 h 00
Début des épreuves	15 h 45	9 h 30	15 h 30	9 h 30	15 h 00
	SERIES **50 DOS** **50 BRASSE** **50 PAPILLON** **1500 NL D** **1500 NL M** **FINALES** **50 DOS** **50 BRASSE** **50 NL**	**SERIES** **200 NL** **100 BRASSE** **200 PAPILLON** **200 4 NAGES** **100 DOS** **800 NL** **(séries lentes)**	***FINALES*** ***800 NL*** ***(séries rapides)*** ***200 NL*** ***100 BRASSE*** ***200 PAPILLON*** ***200 4 NAGES*** ***100 DOS*** ***4 X 100 NL mixte***	**SERIES** **50 NL** **400 4 NAGES** **200 DOS** **100 PAPILLON** **400 NL** **200 BRASSE** **100 NL**	***FINALES*** ***50 NL*** ***400 4 NAGES*** ***200 DOS*** ***100 PAPILLON*** ***400 NL*** ***200 BRASSE*** ***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 2019-2020 ou avant le 13 juin 2021 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 :

- Finale A jeunes (Filles 13 ans et moins : Garçons 14 ans et moins)
- Finales A espoirs (Filles 14 et 15 ans / Garçons 15 et 16 ans)
- 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)

Des finales « B » seront organisées s'ils y a plus de 16 engagés par épreuve et par catégorie.

◆ Récompenses :

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

Chaque club ayant au moins 5 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 4 juillet 2021**	
Bassin : **25 m x 5 lignes**	Lieux **: CHATILLON/INDRE**

Engagements extranat du 23 au 30 juin 2021 minuit

Date	**Dimanche 4 juillet 2021**	
Ouverture des portes	9 h 00	13 h 45
Début des épreuves	10 h 15	15 h 00
Épreuves	**200 NL** F 10 ANS & G 11 ANS **200 NL** F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET – **100 BRASSE** F 10 ANS & G 11 ANS **50 BRASSE** F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET – **200 4 NAGES** F 10 ANS & G 11 ANS **100 4N** F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET –	**100 DOS** F 10 ANS & G 11 ANS **50 DOS** F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET – **100 PAPILLON** F10 ANS & G 11 ANS **50 PAPILLON** F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET – **100 NL** F 10 ANS & G 11 ANS **50 NL** F 9 ANS ET - & G 10 ANS ET –

EPREUVE RESERVEE aux nageurs nés en 2010 et après, aux nageuses nées en 2011 et après.

◆ Modalités de participation :

A l'issu des étapes Challenge Avenirs départemental avant le 8 juin 2020, seront qualifiés à l'addition des points sur 100 NL et 100 4N, obligatoirement nagés les:

- 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 du 200 NL sera pris en compte.

Chaque club ayant au moins 5 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 15 NOVEMBRE 2020

DAMES		MESSIEURS	
AC BOURGES	14823	AC BOURGES	14536
CHARTRES METROPOLE NAT	14212	EN TOURS	14384
EN TOURS	13623	ALLIANCE ORLEANS NAT	14215
ALLIANCE ORLEANS NAT	13083	CHARTRES METROPOLE NAT	13432
AC BOURGES 2	12016	CNM ST GERMAIN	12957
EN TOURS 2	11982	AC BOURGES 2	12873
JOUE NATATION	11907	AN ROMORANTIN	12817
USM SARAN	11574	OLIVET NATATION INOX	12466
AAJ BLOIS	11519	EN TOURS 2	12122
OLIVET NATATION INOX	11159	JOUE NATATION	12114
AN ROMORANTIN	10985	US VENDOME	11927
CN CHINON	10795	ALLIANCE ORLEANS NAT 2	11913
CNM ST GERMAIN	10610	ASN BONNEVAL	11011
CHARTRES METROPOLE NAT 2	10580	CN CHINON	10940
ALLIANCE ORLEANS NAT 2	10262	CHARTRES METROPOLE NAT 2	10919
US CHAMBRAY	10145	CN CHATEAUDUN	10799

REMPLACANTS EVENTUELS

CA ST LAURENT	10046	AAJ BLOIS	10519
CN CHATEAUDUN	9887	LOCHES AC	10368

GRILLE 2020-2021 REGIONAUX CVL

Accès à partir des performances enregistrées dans la base ExtraNat

GRILLE TOUS BASSINS REGIONAUX 2020/2021						
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