



PROGRAMME SPORTIF RÉGIONAL 2023 NATATION COURSE & NATATION MAÎTRES



Pour toutes les compétitions régionales individuelles :
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.

Pour toutes les compétitions régionales par équipe :
Chaque club est tenu de fournir au moins un officiel

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX HIVER MAÎTRES

<i>Date</i>	Samedi 14 et Dimanche 15 janvier 2023		
<i>Bassin</i>	25 m x 5 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements du 3 au 10 janvier 2023
<i>Catégorie</i>	 20 ans (2003) et plus	<i>Lieu</i>	VIERZON
	 20 ans (2003) et plus		
<i>Note</i>	Type compétition extraNat : Championnat Régional des Maîtres en petit bassin (122)		

<i>Date</i>	Samedi 14 janvier	Dimanche 15 janvier	
<i>Ouverture des portes</i>	13 h 15	8 h 00	13 h 30
<i>Début des épreuves</i>	14 h 30	9 h 15	14 h 30
<i>Épreuves</i>	1500 NAGE LIBRE	400 NAGE LIBRE	4 x 50 4 NAGES
	50 DOS	200 DOS	400 4 NAGES
	100 BRASSE	100 4 NAGES	100 NAGE LIBRE
	200 4 NAGES	200 BRASSE	50 BRASSE
	100 PAPILLON	50 NAGE LIBRE	100 DOS
	200 NAGE LIBRE	200 PAPILLON	50 PAPILLON
	4 x 50 4 NAGES mixte	4 x 50 NAGE LIBRE	4 x 50 NL mixte

◆ **Modalités de participation :**

- 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 des clubs de la Ligue seront récompensés par catégorie.

◆ **Catégories fédérales :**

- Pour les épreuves individuelles, catégories C0 à C14 (20 ans et plus), pour les relais catégories R1 à R7.

CHAMPIONNATS INTERCLUBS MAÎTRES

<i>Date</i>	Dimanche 5 mars 2023		
<i>Bassin</i>	25 m x 8 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements du 21 au 28 février 2023
<i>Catégorie</i>	♂	25 ans (1998) et plus	VENDÔME
	♀	25 ans (1998) et plus	
<i>Note</i>	Compétition qualificative aux Championnats de France interclubs Maîtres Type compétition extraNat : Championnat Régional Interclubs des maîtres (56)		

<i>Date</i>	Dimanche 5 mars 2023	
<i>Ouverture des portes</i>	9 h 15	13 h 45
<i>Début des épreuves</i>	10 h 30	14 h 30
<i>Épreuves</i>	10 x 50 NAGE LIBRE	100 NAGE LIBRE
	200 NAGE LIBRE	50 BRASSE
	100 PAPILLON	100 DOS
	50 DOS	50 PAPILLON
	100 BRASSE	100 4 NAGES
	50 NAGE LIBRE	4 x 50 4 NAGES MIXTE

◆ Modalités de participation :

- 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 Nage 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 Nage Libre sera pris en compte.

◆ Récompenses :

- Les trois premières équipes seront récompensées (coupes et médailles)

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE PRINTEMPS (web-confront@tion)

<i>Date</i>	Samedi 11 et Dimanche 12 mars 2023		
<i>Bassin</i>	50 m x 8 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements du 28 février au 7 mars 2023
<i>Catégorie</i>	♂	<u>Benjamins, Juniors et Séniors</u> : 13 ans & plus (2010 et avant)	TOURS
	♀	<u>Benjamines, Juniors et Séniors</u> : 12 ans & plus (2011 et avant)	
<i>Note</i>	Type compétition extraNat : Championnats de Ligue Printemps-Eté grand bassin - Web Confront@tion (295)		

<i>Date</i>	Samedi 11 mars 2023				Dimanche 12 mars 2023			
<i>OP</i>	8 h 00		14 h 30		8 h 00		14 h 00	
<i>DE</i>	9 h 30		15 h 30		9 h 30		15 h 00	
<i>Épreuves</i>	SÉRIES	50 BRASSE	SÉRIES	4 x 100 NL mix	SÉRIES	50 PAPILLON	FINALES	1500 NL (Séries finales)
		50 NL		800 NL (Séries finales)		50 DOS		50 PAPILLON
		100 PAPILLON	50 BRASSE	200 4 N		50 DOS		
		200 BRASSE	50 NL	400 NL		200 4 NAGES		
		200 NL	100 PAPILLON	100 BRASSE		400 NL		
	100 DOS	200 BRASSE	200 PAPILLON	100 BRASSE				
	400 4N	100 DOS	200 DOS	200 PAPILLON				
	800 NL (Premières séries)	200 NL	100 NL	200 DOS				
		400 4 N	1500 NL (Premières séries)	100 NL				

◆ Modalités de participation :

- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Benjamin(e)s, Juniors et Séniors (filles 12 ans et plus, garçons 13 ans et plus) sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification régionale durant la période du 1^{er} septembre 2020 au 5 mars 2023 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
- Pour les relais, application de la règle fédérale (2 qualifiés = 1 relais, 6 qualifiés = 2 relais).
- Les séries seront nagées toutes catégories confondues et classement au temps.
- Les nageurs et nageuses pourront également s'engager sur **DEUX** épreuves complémentaires.
- Rappel, le port des vêtements techniques (homologués FINA) n'est pas autorisé pour la catégorie Benjamins

◆ **Organisation des finales :**

- Finales A et B Toutes Catégories et Finale C (Benjamin(e)s et Juniors 1 & 2) pour les 50 et 100 mètres.
- Finales A et B Toutes catégories pour les 200 et 400 mètres.
- Pour les 800 et 1500 Nage Libre classement au temps.
- Les finales B et C seront organisées sans contrainte d'effectif d'engagement sur lesdites épreuves.

◆ **Récompenses :**

- Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers des finales A.
- Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre les 3 premiers toutes catégories.
- Les premiers de chaque épreuve se verront décerné le titre de champion(ne) régional du Centre-Val de Loire.
- Il sera organisé pour chaque épreuve un podium « Espoirs » (catégories Benjamin(e)s et Juniors 1 et 2, filles 12-15 ans, garçons 13-16 ans).
- Dans un souci d'efficacité, les cérémonies protocolaires auront lieu juste après l'arrivée de chaque finale A ou des séries finales des 800 et 1500 Nage Libre.
- A noter qu'un même nageur pourra être médaillé en Toutes Catégories ET en « Espoirs ».

◆ **Grille de qualification :**

Performances à réaliser en bassin de 25 mètres						
DAMES				MESSIEURS		
Benjamines, Juniors 1 & 2 12-15 ans (2011-2008)	Juniors 3 et 4 16-17 ans (2007-2006)	Séniors 18 ans et + (2005 et -)		Séniors 19 ans et + (2004 et -)	Juniors 3 & 4 17-18 ans (2006-2005)	Benjamins, Juniors 1 & 2 13-16 ans (2010-2007)
00:33.25	00:31.71	00:29.92	50 NL	00:26.49	00:28.08	00:29.43
01:12.81	01:09.48	01:05.55	100 NL	00:58.20	01:01.70	01:04.68
02:37.01	02:29.82	02:21.35	200 NL	02:08.85	02:16.59	02:23.16
05:31.39	05:16.20	04:58.29	400 NL	04:30.31	04:46.57	05:00.36
11:25.13	10:53.71	10:16.67	800 NL	09:24.26	09:58.22	10:27.03
21:46.62	20:46.73	19:36.10	1500 NL	18:04.60	19:09.84	20:05.16
00:37.41	00:35.66	00:33.62	50 DOS	00:29.81	00:31.63	00:33.20
01:21.31	01:17.57	01:13.14	100 DOS	01:04.86	01:08.79	01:12.12
02:55.64	02:47.55	02:38.03	200 DOS	02:20.95	02:29.48	02:36.71
00:42.49	00:40.36	00:38.58	50 BRA	00:33.62	00:35.63	00:38.39
01:32.70	01:28.46	01:23.44	100 BRA	01:14.19	01:18.65	01:24.51
03:16.58	03:09.45	02:58.69	200 BRA	02:41.72	02:52.07	03:04.92
00:36.13	00:34.48	00:32.54	50 PAP	00:28.75	00:30.47	00:31.93
01:21.06	01:17.35	01:13.00	100 PAP	01:04.19	01:08.02	01:11.28
03:14.53	02:56.12	02:48.03	200 PAP	02:25.73	02:34.10	02:57.20
02:58.21	02:50.06	02:40.46	200 4N	02:25.96	02:34.73	02:42.14
06:17.83	06:00.51	05:40.09	400 4N	05:10.03	05:28.70	05:44.53

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres						
DAMES				MESSIEURS		
Benjamines, Juniors 1 & 2 12-15 ans (2011-2008)	Juniors 3 et 4 16-17 ans (2007-2006)	Séniors 18 ans et + (2005 et -)		Séniors 19 ans et + (2004 et -)	Juniors 3 & 4 17-18 ans (2006-2005)	Benjamins, Juniors 1 & 2 13-16 ans (2010-2007)
00:33.95	00:32.41	00:30.62	50 NL	00:27.19	00:28.78	00:30.13
01:14.01	01:10.68	01:06.75	100 NL	00:59.70	01:03.20	01:06.18
02:39.91	02:32.72	02:24.25	200 NL	02:12.45	02:20.19	02:26.76
05:37.59	05:22.40	05:04.49	400 NL	04:38.01	04:54.27	05:08.06
11:38.03	11:06.61	10:29.57	800 NL	09:40.16	10:14.12	10:42.93
22:11.12	21:11.23	20:00.60	1500 NL	18:34.80	19:40.04	20:35.36
00:38.71	00:36.96	00:34.92	50 DOS	00:31.31	00:33.13	00:34.70
01:23.61	01:19.87	01:15.44	100 DOS	01:07.86	01:11.79	01:15.12
03:01.04	02:52.95	02:43.43	200 DOS	02:27.85	02:36.38	02:43.61
00:43.19	00:41.06	00:39.28	50 BRA	00:34.72	00:36.73	00:39.49
01:34.60	01:30.36	01:25.34	100 BRA	01:16.69	01:21.15	01:27.01
03:21.08	03:13.95	03:03.19	200 BRA	02:47.62	02:57.97	03:10.82
00:36.73	00:35.08	00:33.14	50 PAP	00:29.45	00:31.17	00:32.63
01:22.46	01:18.75	01:14.40	100 PAP	01:05.59	01:09.42	01:12.68
03:17.83	02:59.42	02:51.33	200 PAP	02:29.03	02:37.40	03:00.50
03:01.61	02:53.46	02:43.86	200 4N	02:30.06	02:38.83	02:46.24
06:25.33	06:08.01	05:47.59	400 4N	05:19.03	05:37.70	05:53.53

INTERCLUBS BENJAMIN(E)S

<i>Date</i>	Samedi 1er avril 2023		
<i>Bassin</i>	25 m x 6 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements du 21 au 28 mars 2023
<i>Catégorie</i>	♂ 13 & 14 ans (2010-2009)	<i>Lieu</i>	BLOIS
	♀ 12 & 13 ans (2011-2010)		
<i>Note</i>	Type compétition extraNat : Interclubs Ligues Benjamins (203)		

Épreuves individuelles (4 en filles et 4 en garçons)

100 nage libre, 100 dos, 100 brasse, 100 papillon. Chaque nageur dispute deux épreuves individuelles, les quatre épreuves de 100 mètres sont donc nagées deux fois par chaque équipe. Classements au temps.

Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons)

4 x 200 nage libre, 4 x (100 4 nages individuel). Chaque nageur dispute les deux relais. Classements au temps.

NB (1) : Pour le 4 x (100 4 nages individuel), chaque relayeur réalise un 100 4 nages dans le respect des règles FINA. Cette course sera déclarée dans le logiciel extraNat Pocket comme un 4 x 100 4N Ind.

NB (2) : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la FINA.

<i>Date</i>	Samedi 1er avril 2023	
<i>Ouverture des portes</i>	8 h 30	14 h 00
<i>Début des épreuves</i>	9 h 45	15 h 00
<i>Épreuves</i>	4 x 100 4 NAGES individuel	100 NAGE LIBRE
	100 DOS	100 PAPILLON
	100 BRASSE	<i>Course des remplaçants</i>
		4 x 200 NAGE LIBRE

◆ Modalités de participation – Règlement – Classement :

- Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (deux 100 mètres) ainsi qu'aux deux relais.
- Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.
- Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes, classées ou non.
- À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.
- Rappel, le port des vêtements techniques (homologués FINA) n'est pas autorisé pour la catégorie Benjamins

◆ Récompenses :

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

CHAMPIONNAT RÉGIONAL BENJAMIN(E)S

Date	Dimanche 2 avril 2023		
Bassin	25 m x 6 lignes	extraNat	Engagements du 21 au 28 mars 2023
Catégorie	♂ 13 & 14 ans (2010-2009)	Lieu	BLOIS
	♀ 12 & 13 ans (2011-2010)		
Note	Type compétition extraNat : Compétitions de Ligue diverses (21)		

Date	Dimanche 2 avril 2023	
Ouverture des portes	9 h 00	13 h 45
Début des épreuves	10 h 15	14 h 30
Épreuves	50 BRASSE F & G (B1 & B2)	50 DOS F & G (B1 & B2)
	200 4 NAGES FILLES (B1)	400 NL FILLES (B1)
	400 4 NAGES GARCONS (B2)	800 NL GARCONS (B2)
	400 NL GARCONS (B1)	200 4 NAGES GARCONS (B1)
	800 NL FILLES (B2)	400 4 NAGES FILLES (B2)
	50 NL G & F (B1 & B2)	50 PAPILLON G & F (B1 & B2)

◆ **Modalités de qualification :**

- Les nageurs ayant réalisé avant le 26 mars 2023 au moins un temps de qualification sur 400 NL ou 200 4N pourront s'engager à cette compétition.

◆ **Modalités de participation :**

- Les séries seront nagées classement au temps.
- Pour les benjamin(e)s 1 : chaque nageur devra participer aux quatre épreuves pour être classé : 400 NL, 200 4N et deux 50 m de spécialité (au choix).
- Pour les benjamin(e)s 2 : chaque nageur devra participer aux quatre épreuves pour être classé : 800 NL, 400 4N et deux 50 m de spécialité (au choix), *pour être conforme à l'esprit fédéral du Trophée Benjamin(e)s 2*. Ces derniers se qualifieront sur le 400 Nage Libre et 200 4 Nages, mais nageront le 800 Nage Libre et le 400 4 Nages.
- Rappel, le port des vêtements techniques (homologués FINA) n'est pas autorisé pour la catégorie Benjamins.

◆ **Classements :**

- Le classement sera effectué en additionnant les points des quatre épreuves et par année d'âge.

◆ **Récompenses :**

- Les trois premiers par année d'âge au classement final seront récompensés.

GRILLE DE QUALIFICATION

(Calculée sur le Xème des rankings 25m des performances du 01/09/2021 au 30/11/2022)

FILLES 13 ANS B2 – 2010	FILLES 12 ANS B1 -2011				GARCONS 13 ANS B1 - 2010	GARCONS 14 ANS B2 - 2009
6.3500	6.5900	30e	400 NL	30e	6.3800	6.2200
3.2900	3.3800	36e	200 4N	36e	3.3700	3.1800

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX ÉTÉ MAÎTRES

<i>Date</i>	Dimanche 4 juin 2023		
<i>Bassin</i>	50 m x 8 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements du 23 au 30 mai 2023
<i>Catégorie</i>	♂ 20 ans et plus (2003 et avant)	<i>Lieu</i>	TOURS
	♀ 20 ans et plus (2003 et avant)		
<i>Note</i>	Type compétition extraNat : Championnat Régional des Maîtres en grand bassin (123)		

<i>Date</i>	Dimanche 4 juin 2023	
<i>Ouverture des portes</i>	8 h 15	13 h 45
<i>Début des épreuves</i>	9 h 15	14 h 30
<i>Épreuves</i>	4 x 50 NAGE LIBRE mixte	4 x 50 4 NAGES mixte
	1500 NAGE LIBRE	400 NAGE LIBRE
	50 BRASSE	200 PAPILLON
	50 NAGE LIBRE	50 DOS
	100 PAPILLON	50 PAPILLON
	200 4 NAGES	100 BRASSE
	100 DOS	100 NAGE LIBRE
	200 BRASSE	400 4 NAGES
	200 NAGE LIBRE	200 DOS
	4 x 50 NAGE LIBRE	4 x 50 4 NAGES

◆ **Modalités de participation :**

- Compétition ouverte aux nageurs et nageuses nés en 2003 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.

◆ **Catégories fédérales :**

- Pour les épreuves individuelles, catégories C0 à C14 (20 ans et plus), pour les relais catégories R1 à R7.

CHAMPIONNAT RÉGIONAL AVENIRS

<i>Date</i>	Dimanche 25 juin 2023		
<i>Bassin</i>	25 m x 6 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements du 13 au 20 juin 2023
<i>Catégorie</i>	♂ 12 ans et moins (2011 et avant)	<i>Lieu</i>	SALBRIS
	♀ 11 ans et moins (2012 et avant)		
<i>Note</i>	Type compétition extraNat : Compétitions de Ligue diverses (21)		

<i>Date</i>	Dimanche 25 juin 2023	
<i>Ouverture des portes</i>	9 h 00	13 h 45
<i>Début des épreuves</i>	10 h 15	14 h 30
<i>Épreuves</i>	50 BRASSE	50 DOS
	100 4 NAGES FILLES	200 NL FILLES
	200 NL GARCONS	100 4 NAGES GARCONS
	50 NL	50 PAILLON

◆ Modalités de participation :

- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs aveniris sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille définie. Cette grille sera établie à partir de la 36^{ème} performance réalisée en bassin de 25 mètres entre le 1^{er} septembre 2022 au 28 mai 2023 enregistrées dans la base extraNat.
- Les nageurs ayant réalisé ces temps entre le 1^{er} janvier 2022 au 28 mai seront qualifiés d'office, les autres auront jusqu'au 18 juin 2023 pour le faire.
- Les séries seront nagées classement au temps.
- Chaque nageur devra participer aux quatre épreuves pour être classé (200 NL, 100 4N et deux 50 m de spécialité (au choix).
- Rappel, le port des vêtements techniques (homologués FINA) n'est pas autorisé pour la catégorie Aveniris.

◆ Classements :

- Le classement sera effectué en additionnant les points des quatre épreuves.

◆ Récompenses :

- Les trois premiers filles 11 ans ou garçons 12 ans au classement final seront récompensés.
- Les trois premiers filles 10 ans et moins ou garçons 11 ans et moins au classement final seront récompensés.

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX ÉTÉ (web-confront@tion)

<i>Date</i>	du Vendredi 30 juin au Dimanche 2 juillet 2023		
<i>Bassin</i>	50 m x 8 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements du 20 au 27 juin 2023
<i>Catégorie</i>	♂	<u>Juniors et Séniors</u> : 15 ans & plus (2008 et avant)	<i>Lieu</i>
	♀	<u>Juniors et Séniors</u> : 14 ans & plus (2009 et avant)	
<i>Note</i>	Type compétition extraNat : Championnats de Ligue Printemps-Eté grand bassin - Web Confront@tion (295)		

<i>Date</i>	Vendredi 30		Samedi 1^{er} juillet 2023			Dimanche 2 juillet 2023					
<i>OP</i>	15 h 30		8 h 00	14 h 30		8 h 00	14 h 00				
<i>DE</i>	15 h 45		9 h 30	15 h 30		9 h 30	15 h 00				
Épreuves	SÉRIES	50 DOS	SÉRIES	Épreuves benjamins	FINALES	4 x 100 4N mixte	SÉRIES	Épreuves benjamins	FINALES	Épreuves benjamins	
		50 BRASSE		200 NAGE LIBRE		Épreuves benjamins		400 NAGE LIBRE		400 NAGE LIBRE	
		50 PAPILLON		100 BRASSE		800 NL (séries finales)		Épreuves benjamins		Épreuves benjamins	
		1500 NL Dames		Épreuves benjamins		Épreuves benjamins		200 DOS		200 DOS	
		1500 NL Messieurs		200 PAPILLON		200 NAGE LIBRE		100 PAPILLON		100 PAPILLON	
		FINALES		50 DOS		50 NAGE LIBRE		100 BRASSE		Épreuves benjamins	Épreuves benjamins
				50 BRASSE		Épreuves benjamins		Épreuves benjamins		200 4 NAGES	200 4 NAGES
				50 PAPILLON		400 4 NAGES		200 PAPILLON		200 BRASSE	Épreuves benjamins
						100 DOS		Épreuves benjamins		Épreuves benjamins	200 BRASSE
						Épreuves benjamins		50 NAGE LIBRE		Épreuves benjamins	100 NAGE LIBRE
			800 NL (premières séries)	400 4 NAGES	100 NAGE LIBRE	Épreuves benjamins					
				100 DOS							
				Épreuves benjamins							

◆ Modalités de participation :

- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Juniors et Séniors (filles 14 ans et plus, garçons 15 ans et plus) sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification régionale durant la période du 1^{er} septembre 2020 au 25 juin 2023 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
- Pour les relais, application de la règle fédérale (2 qualifiés = 1 relais, 6 qualifiés = 2 relais).
- Les séries seront nagées toutes catégories confondues et classement au temps.
- Les nageurs pourront également s'engager sur **DEUX** épreuves complémentaires.

◆ Organisation des finales :

- Les finales seront organisées de la façon suivante :
 - Finales A et B Toutes Catégories pour les 50, 100, 200 et 400 mètres.
 - Pour les 800 et 1500 Nage Libre classement au temps.
- Les finales B seront organisées sans contrainte d'effectif d'engagement sur lesdites épreuves.

◆ Récompenses :

- Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers des finales A.
- Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre les 3 premiers toutes catégories seront récompensés.
- Les premiers de chaque épreuve se verront décerné le titre de champion(ne) régional du Centre-Val de Loire.
- Dans un souci d'efficacité, les cérémonies protocolaires auront lieu juste après l'arrivée de chaque finale A ou des séries finales des 800 et 1500 Nage Libre.

◆ Grille de qualification :

Performances à réaliser en bassin de 25 mètres						
DAMES				MESSIEURS		
Juniors 1 & 2 14-15 ans (2009-2008)	Juniors 3 et 4 16-17 ans (2007-2006)	Séniors 18 ans et + (2005 et -)		Séniors 19 ans et + (2004 et -)	Juniors 3 & 4 17-18 ans (2006-2005)	Juniors 1 & 2 15-16 ans (2008-2007)
00:33.25	00:31.71	00:29.92	50 NL	00:26.49	00:28.08	00:29.43
01:12.81	01:09.48	01:05.55	100 NL	00:58.20	01:01.70	01:04.68
02:37.01	02:29.82	02:21.35	200 NL	02:08.85	02:16.59	02:23.16
05:31.39	05:16.20	04:58.29	400 NL	04:30.31	04:46.57	05:00.36
11:25.13	10:53.71	10:16.67	800 NL	09:24.26	09:58.22	10:27.03
21:46.62	20:46.73	19:36.10	1500 NL	18:04.60	19:09.84	20:05.16
00:37.41	00:35.66	00:33.62	50 DOS	00:29.81	00:31.63	00:33.20
01:21.31	01:17.57	01:13.14	100 DOS	01:04.86	01:08.79	01:12.12
02:55.64	02:47.55	02:38.03	200 DOS	02:20.95	02:29.48	02:36.71
00:42.49	00:40.36	00:38.58	50 BRA	00:33.62	00:35.63	00:38.39
01:32.70	01:28.46	01:23.44	100 BRA	01:14.19	01:18.65	01:24.51
03:16.58	03:09.45	02:58.69	200 BRA	02:41.72	02:52.07	03:04.92
00:36.13	00:34.48	00:32.54	50 PAP	00:28.75	00:30.47	00:31.93
01:21.06	01:17.35	01:13.00	100 PAP	01:04.19	01:08.02	01:11.28
03:14.53	02:56.12	02:48.03	200 PAP	02:25.73	02:34.10	02:57.20
02:58.21	02:50.06	02:40.46	200 4N	02:25.96	02:34.73	02:42.14
06:17.83	06:00.51	05:40.09	400 4N	05:10.03	05:28.70	05:44.53

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres						
DAMES				MESSIEURS		
Juniors 1 & 2 14-15 ans (2009-2008)	Juniors 3 et 4 16-17 ans (2007-2006)	Séniors 18 ans et + (2005 et -)		Séniors 19 ans et + (2004 et -)	Juniors 3 & 4 17-18 ans (2006-2005)	Juniors 1 & 2 15-16 ans (2008-2007)
00:33.95	00:32.41	00:30.62	50 NL	00:27.19	00:28.78	00:30.13
01:14.01	01:10.68	01:06.75	100 NL	00:59.70	01:03.20	01:06.18
02:39.91	02:32.72	02:24.25	200 NL	02:12.45	02:20.19	02:26.76
05:37.59	05:22.40	05:04.49	400 NL	04:38.01	04:54.27	05:08.06
11:38.03	11:06.61	10:29.57	800 NL	09:40.16	10:14.12	10:42.93
22:11.12	21:11.23	20:00.60	1500 NL	18:34.80	19:40.04	20:35.36
00:38.71	00:36.96	00:34.92	50 DOS	00:31.31	00:33.13	00:34.70
01:23.61	01:19.87	01:15.44	100 DOS	01:07.86	01:11.79	01:15.12
03:01.04	02:52.95	02:43.43	200 DOS	02:27.85	02:36.38	02:43.61
00:43.19	00:41.06	00:39.28	50 BRA	00:34.72	00:36.73	00:39.49
01:34.60	01:30.36	01:25.34	100 BRA	01:16.69	01:21.15	01:27.01
03:21.08	03:13.95	03:03.19	200 BRA	02:47.62	02:57.97	03:10.82
00:36.73	00:35.08	00:33.14	50 PAP	00:29.45	00:31.17	00:32.63
01:22.46	01:18.75	01:14.40	100 PAP	01:05.59	01:09.42	01:12.68
03:17.83	02:59.42	02:51.33	200 PAP	02:29.03	02:37.40	03:00.50
03:01.61	02:53.46	02:43.86	200 4N	02:30.06	02:38.83	02:46.24
06:25.33	06:08.01	05:47.59	400 4N	05:19.03	05:37.70	05:53.53

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX ÉTÉ BENJAMINS (WEB-CONFRONT@TION)

Date	Samedi 1er et Dimanche 2 juillet 2023		
Bassin	50 m x 8 lignes	extraNat	Engagements du 20 au 27 juin 2023
Catégorie	♂ 13 & 14 ans (2010-2009)	Lieu	ORLÉANS
	♀ 12 & 13 ans (2011-2010)		
Note	Type compétition extraNat : Webconfront@tion BENJAMINE des Ligues (337)		

Date	Samedi 1 ^{er} juillet 2023		Dimanche 2 juillet 2023	
OP	8 h 00	14 h 30	8 h 00	14 h 00
DE	9 h 30	15 h 30	9 h 30	15 h 00
Épreuves	800 NL Filles (B2)	<i>Épreuves Régionaux TC</i>	800 NL Garçons (B2)	400 NL Garçons
	50 DOS Garçons	400 NL Filles	<i>Épreuves Régionaux TC</i>	100 DOS Filles
	<i>Épreuves Régionaux TC</i>	100 DOS Garçons	50 DOS Filles	<i>Épreuves Régionaux TC</i>
	200 DOS Filles	<i>Épreuves Régionaux TC</i>	200 DOS Garçons	200 PAP Garçons (B2)
	200 4 NAGES Garçons	200 PAP Filles (B2)	<i>Épreuves Régionaux TC</i>	200 NL Filles
	<i>Épreuves Régionaux TC</i>	200 NL Garçons	200 4 NAGES Filles	<i>Épreuves Régionaux TC</i>
	100 BRASSE Filles	<i>Épreuves Régionaux TC</i>	100 BRASSE Garçons	50 NL Garçons
	100 PAP Garçons	50 NL Filles	<i>Épreuves Régionaux TC</i>	200 BRASSE Filles
	<i>Épreuves Régionaux TC</i>	200 BRASSE Garçons	100 PAILLON Filles	<i>Épreuves Régionaux TC</i>
	100 NL Filles	<i>Épreuves Régionaux TC</i>	100 NL Garçons	400 4N Garçons (B2)
	<i>Épreuves Régionaux TC</i>	400 4N Filles (B2)		50 PAILLON Filles
		50 PAILLON Garçons		50 BRASSE Garçons
		50 BRASSE Filles		<i>Épreuves Régionaux TC</i>
		<i>Épreuves Régionaux TC</i>		1500 NL Filles (B2)
		1500 NL Garçons (B2)		

◆ Modalités de participation :

- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs benjamin(e)s sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille définie. Cette grille sera établie à partir des performances réalisées entre le 1er janvier 2022 au 30 avril 2023 enregistrées dans la base extraNat. Méthode utilisée pour la construction de cette grille : la 32^{ème} performance pour les 50 et 100 mètres, la 24^{ème} pour le 200 Nage Libre et le 200 4 Nages, la 16^{ème} pour les 200 de spécialité et le 400 4 Nages, la 8^{ème} pour les 800 et 1500 Nage Libre.
- Les nageurs ayant réalisé ces temps seront qualifiés d'office, les autres auront jusqu'au 25 juin 2023 pour le faire.
- Les épreuves de 400 4 Nages, 200 Papillon et 800/1500 Nage Libre sont réservées aux benjamins 2.
- Toutes les épreuves seront nagées classement au temps.
- Dans le cas d'une web-confront@tion interrégionale Benjamin(e)s, les qualifiés à cette compétition ne pourront pas participer à la web-confront@tion régionale.
- Ils pourront également s'engager sur **UNE** épreuve complémentaire.
- Rappel, le port des vêtements techniques (homologués FINA) n'est pas autorisé pour la catégorie Benjamins.

◆ Récompenses :

- Il n'y aura pas de médailles par épreuve.
- Les six premiers à la table de cotation seront récompensés par année d'âge.

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX INTERCLUBS

Toutes Catégories

<i>Date</i>	Dimanche 12 novembre 2023		
<i>Bassin</i>	25 m x 8 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements du 31/11/23 au 07/11/23
<i>Catégorie</i>	♂	Toutes catégories	À DÉSIGNER
	♀	Toutes catégories	
<i>Note</i>	Type compétition extraNat : Championnat de Ligue Interclubs TC (15)		

<i>Date</i>	Dimanche 12 novembre 2023	
<i>Ouverture des portes</i>	8 h 15	14 h 00
<i>Début des épreuves</i>	9 h 45	15 h 00
<i>Épreuves</i>	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	<i>PAUSE 10'</i>
	<i>PAUSE 10' course des remplaçants</i>	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 les 16 meilleures équipes messieurs à l'issue des épreuves 2022 seront qualifiées.
- Déclaration impérative des équipes forfaits au plus tard le 6 octobre 2023, des repêchages auront lieu pour les équipes suivantes jusqu'à la 20ème place maximum.
- Après l'épreuve du 10 x 50 NL, aucun changement dans la composition de l'équipe n'est possible.
- Rappel, le port des vêtements techniques (homologués FINA) n'est pas autorisé pour la catégorie Benjamins.
- Pour les transferts, application de la règle fédérale.

◆ Classements :

- 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 (trophées et médailles).

LISTE DES ÉQUIPES QUALIFIÉES INTERCLUBS NOVEMBRE 2023

DAMES		MESSIEURS	
AC BOURGES	14080	EC ORLEANS	14769
EN TOURS	13215	AC BOURGES	14164
EC ORLEANS	13190	EN TOURS	13223
OLIVET NATATION INOX	12350	CNM ST GERMAIN	12905
AN ROMORANTIN	11429	OLIVET NATATION INOX	12869
EN ORLEANS 2	10960	EC ORLEANS 2	12442
AAJ BLOIS	10828	AN ROMORANTIN	12210
USM SARAN	10585	US LA CHATRE	11542
CHARTRES MN	10504	ASN BONNEVAL	11144
CNM ST GERMAIN	10481	CHARTRES MN	11026
CN CHINON	10468	AC BOURGES 2	10951
AC BOURGES 2	10370	AAJ BLOIS	10857
US CHAMBRAY	9909	CN CHINON	10722
JOUE NATATION	9590	JOUE NATATION	10515
EN TOURS 2	9332	US VENDOME	10302
US VENDOME	9108	EN TOURS 2	10258

REMPLOCANTS ÉVENTUELS

NC CHATEAUROUX	8847	US CHAMBRAY	10036
OLIVET NATATION INOX	8788	AC AMBOISE	9900
US LA CHATRE	8295	NC CHATEAUROUX	9368
CA ST LAURENT	8151	CHARTRES MN 2	9020

INTERCLUBS AVENIRS

<i>Date</i>	Dimanche 19 ou Dimanche 26 novembre 2023		
<i>Bassin</i>	25 m x 6 lignes	<i>extraNat</i>	Engagements à préciser
<i>Catégorie</i>	♂ 12 ans et moins (2011 et avant)	<i>Lieu</i>	À DÉSIGNER
	♀ 11 ans et moins (2012 et avant)		
<i>Note</i>	Type compétition extraNat (ligue) : Interclubs Ligue Avenirs (type 197) Type compétition extraNat (départ.) : Interclubs Départementaux Avenirs (type 211)		

Épreuves individuelles (5 en filles et 5 en garçons)

50 papillon, 50 dos, 50 brasse, 50 nage libre (1 nageur par épreuve) et 100 4 nages => tous les nageurs de chaque équipe nagent cette épreuve. Classements au temps.

Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons)

4 x 50 4 nages, 4 x 50 nage libre. Chaque nageur dispute les deux relais. Classements au temps.

NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la FINA.

<i>Date</i>	Dimanche 19 ou Dimanche 26 novembre 2023	
<i>Ouverture des portes</i>	8 h 30	14 h 00
<i>Début des épreuves</i>	9 h 45	15 h 00
<i>Épreuves</i>	4 x 50 NAGE LIBRE	50 DOS
	100 4 NAGES	50 BRASSE
		50 NAGE LIBRE
		50 PAILLON
		<i>Course des remplaçants</i>
		4 x 50 4 Nages

◆ **Modalités de participation :**

- Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (un 50 et le 100 4 nages) ainsi qu'aux deux relais.
- Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.
- Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes, classées ou non.
- À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.
- Rappel, le port des vêtements techniques (homologués FINA) n'est pas autorisé pour la catégorie Avenirs.

◆ Gestion des remplaçants :

- Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).
- Pour éviter toute confusion avec la compétition « officielle », il est demandé au gestionnaire de créer directement avec le logiciel extraNat-Pocket une compétition « Locale » en utilisant un autre vocable pour le titre de cette compétition. Cette compétition pourra contenir des épreuves individuelles pour les remplaçants, des équipes mixtes, des équipes composées de plusieurs clubs. Dans ce cas précis, le gestionnaire transmettra par mail, directement au service des systèmes d'information, les résultats de cette compétition spécifique au format FFNex.

◆ Classements :

- Pour être classée, chaque équipe doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais) et, dans ce cas, le club peut présenter des équipes 2, 3, 4, etc. Seules les équipes complètes sont comptabilisées pour un classement général. Le classement est établi au cumul des points obtenus à la table de cotation par chaque nageur, les points du relais ne sont pas doublés.

◆ Récompenses :

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

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX EN PETIT BASSIN

Date	Samedi 9 et Dimanche 10 décembre 2023		
Bassin	25 m x 8 / 10 lignes	extraNat	Engagements du 28/11/23 au 05/12/2023
Catégorie	♂	Benjamins, Juniors et Séniors : 13 ans & plus (2010 et avant)	À DÉSIGNER
	♀	Benjamines, Juniors et Séniors : 12 ans & plus (2011 et avant)	
Note	Type compétition extraNat : Championnats de Ligue en petit bassin (207)		

Date	Samedi 9 décembre 2023				Dimanche 10 décembre 2023			
OP	8 h 00		14 h 30		8 h 00		14 h 00	
DE	9 h 30		15 h 30		9 h 30		15 h 00	
Épreuves	SÉRIES	200 NAGE LIBRE	SÉRIES	4 X 50 4 NAGES mixte	SÉRIES	400 NAGE LIBRE	FINALES	1500 NAGE LIBRE (séries finales)
		50 BRASSE		800 NAGE LIBRE (séries finales)		200 4 NAGES		200 4 NAGES
		400 4 NAGES	200 NL	50 PAPILLON		50 PAPILLON		
		100 PAPILLON	50 BRASSE	50 DOS		50 DOS		
		100 DOS	400 4 NAGES	100 BRASSE		100 BRASSE		
	FINALES	50 NL	100 PAPILLON	200 PAPILLON	400 NAGE LIBRE			
		200 BRASSE	50 NL	100 NL	200 PAPILLON			
		100 4 NAGES	100 DOS	200 DOS	200 DOS			
		800 NAGE LIBRE (premières séries)	200 BRASSE	1500 NL (premières séries)	100 NAGE LIBRE			
			100 4 NAGES					

◆ Modalités de participation :

- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Juniors et Séniors (filles 14 ans et plus, garçons 15 ans et plus) sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification régionale du 1^{er} septembre 2020 au 3 décembre 2023 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
- Pour les relais, application de la règle fédérale (2 qualifiés = 1 relais, 6 qualifiés = 2 relais).
- Les séries seront nagées toutes catégories confondues et classement au temps.
- Les Juniors, Séniors pourront également s'engager sur **DEUX** épreuves complémentaires.

◆ **Modalités de participation spécifiques pour les benjamin(e)s :**

- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs benjamin(e)s sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille définie. Cette grille sera établie à partir des performances réalisées à l'issue des web-confrontation départementales (type de compétition extraNat : « *web-confrontation départementale identifiant 338* »), organisée les week-end du 18 et 19 ou 25 et 26 novembre 2023).
- Méthode utilisée pour la construction de cette grille : la 24^{ème} performance pour les 50 et 100 mètres, la 16^{ème} pour le 200 Nage Libre et le 200 4 Nages, la 8^{ème} pour les 200 de spécialité, le 400 4 Nages et 800/1500 Nage Libre.
- Les nageurs ayant réalisé ces temps seront qualifiés d'office, les autres auront jusqu'au 3 décembre 2023 pour le faire.
- Les Benjamin(e)s pourront également s'engager sur **DEUX** épreuves complémentaires.

◆ **Organisation des finales :**

- Finales A et B Toutes Catégories et Finale C (Benjamin(e)s et Juniors 1 & 2) pour les 50 et 100 mètres.
- Finales A et B Toutes catégories pour les 200 et 400 mètres.
- Pour les 800 et 1500 Nage Libre classement au temps.
- Les finales B et C seront organisées sans contrainte d'effectif d'engagement sur ladite épreuve.

◆ **Récompenses :**

- Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers des finales A.
- Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre les 3 premiers toutes catégories seront récompensés.
- Les premiers de chaque épreuve se verront décerné le titre de champion(ne) régional du Centre-Val de Loire.
- Il sera organisé pour chaque épreuve un podium « Espoirs » (catégories Benjamin(e)s et Juniors 1 et 2, filles 12-15 ans, garçons 13-16 ans).
- Dans un souci d'efficacité, les cérémonies protocolaires auront lieu juste après l'arrivée de chaque finale A ou des séries finales des 800 et 1500 Nage Libre.
- A noter qu'un même nageur pourra être médaillé en Toutes catégories ET en « Espoirs ».

◆ **Grilles de qualification :**

Performances à réaliser en bassin de 25 mètres						
DAMES				MESSIEURS		
Juniors 1 & 2 12-15 ans (2011-2008)	Juniors 3 et 4 16-17 ans (2007-2006)	Séniors 18 ans et + (2005 et -)		Séniors 19 ans et + (2004 et -)	Juniors 3 & 4 17-18 ans (2006-2005)	Juniors 1 & 2 13-16 ans (2010-2007)
00:33.25	00:31.71	00:29.92	50 NL	00:26.49	00:28.08	00:29.43
01:12.81	01:09.48	01:05.55	100 NL	00:58.20	01:01.70	01:04.68
02:37.01	02:29.82	02:21.35	200 NL	02:08.85	02:16.59	02:23.16
05:31.39	05:16.20	04:58.29	400 NL	04:30.31	04:46.57	05:00.36
11:25.13	10:53.71	10:16.67	800 NL	09:24.26	09:58.22	10:27.03
21:46.62	20:46.73	19:36.10	1500 NL	18:04.60	19:09.84	20:05.16
00:37.41	00:35.66	00:33.62	50 DOS	00:29.81	00:31.63	00:33.20
01:21.31	01:17.57	01:13.14	100 DOS	01:04.86	01:08.79	01:12.12
02:55.64	02:47.55	02:38.03	200 DOS	02:20.95	02:29.48	02:36.71
00:42.49	00:40.36	00:38.58	50 BRA	00:33.62	00:35.63	00:38.39
01:32.70	01:28.46	01:23.44	100 BRA	01:14.19	01:18.65	01:24.51
03:16.58	03:09.45	02:58.69	200 BRA	02:41.72	02:52.07	03:04.92
00:36.13	00:34.48	00:32.54	50 PAP	00:28.75	00:30.47	00:31.93
01:21.06	01:17.35	01:13.00	100 PAP	01:04.19	01:08.02	01:11.28
03:14.53	02:56.12	02:48.03	200 PAP	02:25.73	02:34.10	02:57.20
01:25.50	01:21.49	01:17.51	100 4N	01:10.41	01:14.65	01:18.23
02:58.21	02:50.06	02:40.46	200 4N	02:25.96	02:34.73	02:42.14
06:17.83	06:00.51	05:40.09	400 4N	05:10.03	05:28.70	05:44.53

Performances à réaliser en bassin de 50 mètres						
DAMES				MESSIEURS		
Juniors 1 & 2 12-15 ans (2011-2008)	Juniors 3 et 4 16-17 ans (2007-2006)	Séniors 18 ans et + (2005 et -)		Séniors 19 ans et + (2004 et -)	Juniors 3 & 4 17-18 ans (2006-2005)	Juniors 1 & 2 13-16 ans (2010-2007)
00:33.95	00:32.41	00:30.62	50 NL	00:27.19	00:28.78	00:30.13
01:14.01	01:10.68	01:06.75	100 NL	00:59.70	01:03.20	01:06.18
02:39.91	02:32.72	02:24.25	200 NL	02:12.45	02:20.19	02:26.76
05:37.59	05:22.40	05:04.49	400 NL	04:38.01	04:54.27	05:08.06
11:38.03	11:06.61	10:29.57	800 NL	09:40.16	10:14.12	10:42.93
22:11.12	21:11.23	20:00.60	1500 NL	18:34.80	19:40.04	20:35.36
00:38.71	00:36.96	00:34.92	50 DOS	00:31.31	00:33.13	00:34.70
01:23.61	01:19.87	01:15.44	100 DOS	01:07.86	01:11.79	01:15.12
03:01.04	02:52.95	02:43.43	200 DOS	02:27.85	02:36.38	02:43.61
00:43.19	00:41.06	00:39.28	50 BRA	00:34.72	00:36.73	00:39.49
01:34.60	01:30.36	01:25.34	100 BRA	01:16.69	01:21.15	01:27.01
03:21.08	03:13.95	03:03.19	200 BRA	02:47.62	02:57.97	03:10.82
00:36.73	00:35.08	00:33.14	50 PAP	00:29.45	00:31.17	00:32.63
01:22.46	01:18.75	01:14.40	100 PAP	01:05.59	01:09.42	01:12.68
03:17.83	02:59.42	02:51.33	200 PAP	02:29.03	02:37.40	03:00.50
03:01.61	02:53.46	02:43.86	200 4N	02:30.06	02:38.83	02:46.24
06:25.33	06:08.01	05:47.59	400 4N	05:19.03	05:37.70	05:53.53