



## 2e JOURNEE INTER-SAISON

**Dimanche 3 MAI 2020 à PACY**

**CATEGORIES :** JEUNES - JUNIORS - SENIORS (Pas de surclassement)

### **PROGRAMME :**

#### **1<sup>ère</sup> réunion**

Ouverture 8 h 30 – début 9 h 15

50 M PAPILLON  
100 M DOS  
200 M BRASSE  
100 M N.L.  
200 M PAPILLON  
200 M 4 N  
400 M N.L.

#### **2<sup>e</sup> réunion**

Ouverture 14 h 00 – début 14 h 45

100 M 4 N  
50 M N.L.  
200 M DOS  
200 M N.L.  
100 M BRASSE  
100 M PAPILLON  
400 M 4 N

**DEUX EPREUVES MAXIMUM PAR REUNION PAR CONCURRENT**

**FRAIS D'ENGAGEMENT 1,60 € PAR EPREUVE INDIVIDUELLE**

Engagements :

**Sur EXTRANAT, pour le lundi 27 AVRIL 2020, AVANT MINUIT**

Seuls les nageurs battant une M.P. Départementale, se verront remettre une médaille.



## NAT'AVENIRS ETE Plot 2 & NAT'DECOUCVERTE

**DIMANCHE 10 MAI 2020 – Piscine de LOUVIERS**

**CATEGORIES :** AVENIRS  
Filles 2010 & Après  
Garçons 2009 & Après

**Les nageurs doivent être OBLIGATOIREMENT titulaires du pass'compétition natation course.**

### PROGRAMME :

Ouverture 8 h 30 – Début 9 h 15

50 M PAP Dames & Messieurs AVENIR  
50 M PAP Dames & Messieurs DECOUCVERTE  
100 M DOS Dames & Messieurs AVENIR  
50 M DOS Dames & Messieurs DECOUCVERTE  
100 M BR Dames & Messieurs AVENIR  
50 M BR Dames & Messieurs DECOUCVERTE

4 x 50 M NL AVENIR

Ouverture 14 h 00 - Début 14 h 45

200 M 4 N Dames & Messieurs AVENIR  
100 M 4 N Dames & Messieurs DECOUCV  
100 M NL Dames & Messieurs AVENIR  
50 M NL Dames & Messieurs DECOUCV

4 x 50 M 4 N AVENIR

**Chaque nageur doit être engagé sur 3 épreuves individuelles au minimum.  
Pour participer à la finale régionale AVENIRS (à l'issue des deux étapes été) il devra avoir  
participé aux 5 épreuves.**

Le programme DECOUCVERTE est réservé aux Avenirs qui sortent du Pass'Compétition et pour qui il serait compliqué de répondre aux exigences du Nat'Avenir Normand. Il n'y aura pas de finale régionale DECOUCVERTE. **Les nageurs engagés sur le Nat'Découverte ne pourront pas être engagés sur le Nat'Avenir.**

**RECOMPENSES :** Une médaille aux trois premiers par année d'âge, par nage.  
Une coupe aux trois premiers relais

**FRAIS D'ENGAGEMENT :** 1,60 € par épreuve individuelle  
4.00 € par relais

### Engagements :

**Sur EXTRANAT, pour le LUNDI 4 MAI 2020, AVANT MINUIT**

### Règlement :

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)

**IMPORTANT : La combi, c'est pas permis !** Le port de la combinaison sera interdit à la catégorie « Avenirs » pour toutes les compétitions départementales et régionales.



## Trophée Jeunes Eté Nageur complet

**DIMANCHE 10 MAI 2020 – Piscine de LOUVIERS**

### CATEGORIES :

- J1 : Filles 11 ans (2009) Garçons 12 ans (2008)
- J2 : Filles 12 ans (2008) Garçons 13 ans (2007)
- J3 : Filles 13 ans (2007) Garçons 14 ans (2006)

### PROGRAMME :

Ouverture 8 h 30 – Début 9 h 15

50 M N.L. J1 – J2 – J3  
50 M BRASSE. J1 – J2 – J3  
200 M 4 N J1 – J2  
400 M 4 N J3

Ouverture 14 h 00 - Début 14 h 45

50 M DOS. J1 – J2 – J3  
50 M PAPILLON J1 – J2 – J3  
400 M N.L. J1 – J2  
800 M N.L. ou 1500 N.L. J3

La participation à ce trophée est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraîneurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

**Chaque nageur devra participer uniquement aux épreuves de sa catégorie. Il pourra effectuer quatre épreuves au maximum, les deux nages imposées 200 M 4N & 400 M NL pour les J1 & J2, 400 M 4N & 800 MNL ou 1500 MNL pour les J3 ainsi que deux 50 M au choix.**

En cas de nombre important d'engagements, les séries du 400 M NL, 800 M NL et 1500 M NL seront doublées.

RECOMPENSES : Une médaille aux 5 premiers par année d'âge, au classement de la journée lors de l'addition des points de toutes les épreuves.

FRAIS D'ENGAGEMENT : 1,60 € par épreuve individuelle

### Engagements :

Sur **EXTRANAT**, pour le **LUNDI 4 MAI 2020**, AVANT MINUIT

### Règlement :

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)



## CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL INTERCLUBS Avenirs & Jeunes

DIMANCHE 17 MAI 2020 - Piscine de **CONCHES**

Ouverture 9 h 00 – Début 9 h 45

50 M Papillon Filles & Garçons Avenirs  
100 M Papillon Filles & Garçons Jeunes  
50 M Dos Filles & Garçons Avenirs  
100 M Dos filles & Garçons Jeunes  
100 M 4 Nages Filles Avenirs  
Rel 4x50 4 Nages Garçons & Fille Avenirs  
Rel 4x(100 4 nages) Garçons & Filles Jeunes

Ouverture 14 h 00 – Début 14 h 45

50 M Brasse Garçons & Filles Avenirs  
100 M BRASSE Garçons & Filles Jeunes  
50 M NL. Garçons & Filles Avenirs  
100 M NL. Garçons & Filles Jeunes  
100 M 4 Nages Garçons Avenirs  
Rel 4x50 NL Filles & Garçons Avenirs  
Rel 4x200 NL Filles & Garçons Jeunes

### REGLEMENT :

**AVENIRS** : Filles Nées en 2010 & après - Garçons nés en 2009 & après

Equipe composée uniquement de 4 nageurs.

Obligation pour chaque nageur de participer au 100 M 4N, aux deux relais et à un 50 M  
Chaque 50 M doit être nagé par un nageur différent.

**JEUNES**. Filles nées en 2007 à 2009 - Garçons nés en 2006 à 2008

Equipe composée uniquement de 4 nageurs.

2 nageurs par course (chaque épreuve individuelle doit être nagée deux fois)

Chacun des nageurs d'une équipe doit participer à 2 épreuves individuelles et aux deux relais.

Pour le relais 4 x 100 M 4 N, chaque nageur effectue un 100 M 4 N. Il sera côté et déclaré sur Extranat comme un 4 x 100 NL

Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si la précédente est complète.

Le classement sera établi à l'addition des points obtenus à la table de cotation FFN.

RECOMPENSES : AUX TROIS PREMIERES EQUIPES FILLES ET GARCONS.

FRAIS D'ENGAGEMENT : **15 €** PAR EQUIPE.

### Engagements :

Sur **EXTRANAT**, pour le **LUNDI 11 MAI 2020**, dernier délai

### Règlement :

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)



## 4e JOURNEE "MAITRES"

Piscine de **PONT-AUDEMER**

- VENDREDI 15 MAI 2020 - Ouverture du bassin : 19 h 45 - Début 20 h 30

DAMES ET MESSIEURS 25 ANS ET PLUS (nés en 95 ET AVANT)

CLASSEMENT PAR TRANCHE D'AGE DE 5 ANS

- 25 A 29 ANS
- 30 A 34 ANS
- 35 A 39 ANS etc...

PROGRAMME :

50 M PAPILLON	Dames et Messieurs
100 M BRASSE	" "
200 M 4 NAGES	" "
200 M DOS	" "
100 M N.L.	" "
50 M DOS	" "
400 M N.L.	" "

RELAIS 4 x 50 M 4 N. Dames, Messieurs, ou Mixte

TROIS EPREUVES MAXIMUM PAR NAGEUR + LE RELAIS  
DEUX RELAIS DAMES, DEUX MESSIEURS & DEUX MIXTE MAXIMUM PAR CLUB

FRAIS D'ENGAGEMENT : 1,60 € par épreuve individuelle, 4,00 € par relais.

**Engagements :**

Sur **EXTRANAT**, pour le **LUNDI 11 MAI 2020**, **AVANT MINUIT**

**Règlement :**

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)

Il ne sera pas remis de récompense.



## CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE

### Piscine de VAL DE REUIL

- **SAMEDI 13 JUN 2020** - Ouverture 14 h 00 - Début 15 h 00

- 1500 M NL
- 100 M BRASSE
- 200 M N.L.
- 50 M PAP
- 200 M 4 N
- 100 M DOS
- Relais 4 x 50 NL T.C. (**2 relais Dames & 2 relais Messieurs maximum par club**)
- Relais 4 x 100 M T.C. (**2 relais Dames & 2 relais Messieurs maximum par club**)

- **DIMANCHE 14 JUN 2020**

Ouverture 8 h 30 – Début 9 h 30

- 800 M N.L.
- 50 M N.L.
- 100 M PAP
- 200 M BRASSE
- 50 M DOS
- 400 M 4N

Ouverture 14 h 00 - Début 15 h 00

- 50 M BRASSE
- 200 M PAP
- 100 M N.L.
- 200 M DOS.
- 400 M N.L.
- Relais 4 x50 4N T.C. (**2 relais Dames & 2 relais Messieurs maximum par club...**)
- Relais 4 x 100 4N T.C. (**2 relais Dames & 2 relais Messieurs maximum par club...**)

Les séries du 800 M NL & 1500 M NL pourront être doublées, suivant le nombre d'engagés.

**Tout engagement qui ne correspondrait pas aux temps de qualification (voir grille par catégorie d'âge) sera refusé.**

**Les AVENIRS pourront être engagés s'ils ont réalisé les temps de qualification de la catégorie JEUNES, et seront classés dans cette catégorie.**

FRAIS D'ENGAGEMENT : 2,70 € PAR EPREUVE INDIVIDUELLE  
4.00 € PAR RELAIS

RECOMPENSES : Une médaille aux trois premiers dans les catégories suivantes :  
T.C. - JUNIORS1 - JUNIORS2 – JEUNES ET APRES.  
Un trophée à la meilleure performance par catégorie d'âge

**Engagements : Sur EXTRANAT, pour le LUNDI 8 JUN 2020, AVANT MINUIT**

#### **Règlement :**

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)



## FINALE DEPARTEMENTALE "MAITRES"

Piscine de SAINT-MARCEL

Vendredi 19 JUIN 2020 - Ouverture du bassin : 19 h 30 - Début 20 h 30

DAMES ET MESSIEURS 25 ANS ET PLUS (nés en 95 ET AVANT)

### CLASSEMENT PAR TRANCHE D'AGE DE 5 ANS

- 25 A 29 ANS
- 30 A 34 ANS
- 35 A 39 ANS etc...

PROGRAMME :	50 M N.L.	Dames et Messieurs		
	50 M PAPILLON	"	"	"
	100 M BRASSE	"	"	"
	100 M DOS	"	"	"
	200 M N.L.	"	"	"
	100 M 4 NAGES	"	"	"
	50 M BRASSE	"	"	"
	50 M DOS	"	"	"
	100 M N.L.	"	"	"
	100 M PAPILLON	"	"	"
	200 M 4 NAGES	"	"	"

RELAIS 4 x 50 M N.L. Dames, Messieurs, ou Mixte

RELAIS 4 x 50 M 4 N " " " "

### TROIS EPREUVES MAXIMUM PAR NAGEUR (+ RELAIS)

RECOMPENSES : Une médaille à chaque participant  
Une coupe aux trois premiers relais T.C.

FRAIS D'ENGAGEMENT : 2,70 € par épreuve individuelle, 4,00 € par relais.

### Engagements :

Sur **EXTRANAT**, pour le **LUNDI 15 JUIN 2020**, AVANT MINUIT

### Règlement :

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)



## FINALE DEPARTEMENTALE AVENIRS

Piscine de **BRETEUIL**

- DIMANCHE 21 JUIN 2020- Ouverture du bassin 14 h 00 - Début des épreuves 14 h 45

Filles 10 ans & moins (nées en 2010 & Après)  
Garçons 11 ans & moins (nés en 2009 & Après)

Compétition ouverte à tous les nageurs ayant participé au moins à une étape du Nat'Avenir **et qui n'auront pas été sélectionnés à la finale régionale** (même jour, un contrôle sera effectué) ou à une étape du Nat'découverte.

PROGRAMME :     200 M N.L.  
                      50 M BRASSE  
                      50 M DOS  
                      50 M PAPILLON  
                      100 M 4 N

Chaque nageur devra participer **obligatoirement** à trois épreuves : 200 M NL - 100 M 4 N et un 50 M AU CHOIX.

FRAIS D'ENGAGEMENT : 1,60 € par épreuve individuelle

RECOMPENSES : Une médaille aux trois premiers, par nage  
Un trophée aux trois premiers du classement général sur les trois nages

### Engagements :

Sur **EXTRANAT**, pour le **LUNDI 15 JUIN 2020, AVANT MINUIT.**

### Règlement :

par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)