

Vendredi 28, samedi 29 et  
dimanche 30 mars 2025

## CHAMPIONNATS DE NORMANDIE PRINTEMPS JUNIORS-SENIORS

**Grand-Couronne (à  
confirmer)**  
Bassin : 50 x 8 couloirs  
Chronométrage automatique

### PREAMBULE

Premier rendez-vous normand de la saison en bassin de 50m

### CATEGORIES

- 🏊 JUNIORS 1-2 Filles Garçons (2011-2010)
- 🏊 JUNIORS 3-4 Filles Garçons (2009-2008)
- 🏊 JUNIORS 5-SENIORS Filles Garçons (2006 et avant)

### MODALITES D'ACCES

- 🏊 Avoir réalisé les temps de la grille de qualification jointe (sans conversion) lors de la saison en cours 2025 (à compter du 1<sup>er</sup> janvier) et N-1 (à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2024)
- 🏊 Les performances doivent avoir été réalisées en bassins de 50 m ou de 25m, sans conversion.
- 🏊 Les nageurs et nageuses ayant réalisé au moins 2 performances de la grille régionale peuvent s'inscrire à autant de courses complémentaires qu'ils le souhaitent, exception faite des 400, 800 et 1500 NL ainsi que du 400 4 Nages (dérogation possible sur justification de niveau : niveau national)
- 🏊 Si un nageur ne réalise qu'une seule performance dans la grille de temps, le choix est laissé de nager cette épreuve et uniquement celle-ci en Elite et le reste au niveau « Honneur » ou de tout nager au niveau Honneur. L'engagement pour l'épreuve aux élites doit être envoyée par mail au plus tard le mardi 25 mars 2025 à : [philippe.marquet@ffnnormandie.com](mailto:philippe.marquet@ffnnormandie.com)

### REGLEMENT

En cas d'afflux d'engagements sur les épreuves de 800 Nage libre et 1500 Nage libre, l'organisateur se réserve le droit de limiter le nombre de séries.

### ENGAGEMENTS

- 🏊 Sur **EXTRANAT** jusqu'au **Mardi 25 mars 2025**
- 🏊 6.50 € par épreuve
- 🏊 Frais de dossier : 50€ par demi-journée (voir règlement financier 2024)
- 🏊 Règlement à envoyer à la Ligue de Normandie Natation (péricentre 4 - 147 rue de la Délivrande 14000 CAEN)

### EPREUVES

#### DAMES et MESSIEURS

**Nage libre** : 50 - 100 - 200 - 400 - 800 - 1500  
**Brasse** : 50 - 100 - 200  
**Dos** : 50 - 100 - 200  
**Papillon** : 50 - 100 - 200  
**4 Nages** : 200 - 400

### CLASSEMENT ET RECOMPENSES

Finales A Femmes-Hommes Juniors 1-2  
 Finales A Femmes-Hommes Juniors 3-4  
 Finales A Femmes-Hommes Juniors 5-Séniors

#### Récompenses 3 premiers par catégories et par épreuve

- 🏊 JUNIORS 1-2 Filles Garçons (2011-2010)
- 🏊 JUNIORS 3-4 Filles Garçons (2009-2008)
- 🏊 JUNIORS 5-SENIORS Filles Garçons (2006 et avant)

## PROGRAMME

### VENDREDI 28 MARS 2025

Ouverture des portes	13 h 30
Début des épreuves	15 h 00

#### Première réunion

##### Séries

- 50 Papillon Dames et Messieurs
- 50 Dos Dames et Messieurs
- 50 Brasse Dames et Messieurs
- 50 Nage libre Dames et Messieurs
- 800 Nage libre Dames
- 1500 Nage libre Messieurs

##### Finales

- 50 Papillon Dames et Messieurs
- 50 Dos Dames et Messieurs
- 50 Brasse Dames et Messieurs
- 50 Nage libre Dames et Messieurs

### SAMEDI 29 MARS 2025

Ouverture des portes	8 h 00
Début des épreuves	9 h 30

#### Deuxième réunion

##### Séries

- 100 Nage libre Dames et Messieurs
- 200 4 Nages Dames et Messieurs
- 200 Papillon Dames et Messieurs
- 100 Brasse Dames et Messieurs
- 100 Dos Dames et Messieurs
- 200 Nage libre Dames
- 400 Nage libre Messieurs

Ouverture des portes	14 h 00
Début des épreuves	15 h 30

#### Troisième réunion

##### Séries

- 800 Nage libre Messieurs

##### Finales

- 100 Nage libre Dames et Messieurs
- 200 4 Nages Dames et Messieurs
- 200 Papillon Dames et Messieurs
- 100 Brasse Dames et Messieurs
- 100 Dos Dames et Messieurs
- 200 Nage libre Dames
- 400 Nage libre Messieurs

### DIMANCHE 30 MARS 2025

Ouverture des portes	8 h 00
Début des épreuves	9 h 30

#### Quatrième réunion

##### Séries

- 400 4 Nages Dames et Messieurs
- 100 Papillon Dames et Messieurs
- 200 Dos Dames et Messieurs
- 200 Brasse Dames et Messieurs
- 400 Nage libre Dames
- 200 Nage libre Messieurs

Ouverture des portes	14 h 00
Début des épreuves	15 h 30

#### Cinquième réunion

##### Séries

- 1500 Nage libre Dames

##### Finales

- 400 4 Nages Dames et Messieurs
- 100 Papillon Dames et Messieurs
- 200 Dos Dames et Messieurs
- 200 Brasse Dames et Messieurs
- 400 Nage libre Dames
- 200 Nage libre Messieurs

## CHAMPIONNATS DE NORMANDIE PRINTEMPS

### Grille de temps qualification tous bassins

DAMES							MESSIEURS					
Séniors	Juniors 5	Juniors 4	Juniors 3	Juniors 2	Juniors 1		Juniors 1	Juniors 2	Juniors 3	Juniors 4	Juniors 5	Séniors
30"33	30"52	30"76	31"09	32"01	32"55	50 NL	29"12	28"98	28"18	28"05	27"85	26"73
1'06"23	1'06"46	1'07"63	1'08"19	1'10"38	1'11"87	100 NL	1'03"80	1'02"46	1'00"21	58"95	58"10	56"54
2'23"43	2'24"28	2'25"93	2'27"21	2'27"41	2'33"18	200 NL	2'22"02	2'18"68	2'11"27	2'08"84	2'07"38	2'05"79
4'57"37	5'02"28	5'04"13	5'07"32	5'13"37	5'23"11	400 NL	5'05"35	4'47"95	4'34"41	4'27"69	4'19"84	4'17"83
10'01"12	10'05"33	10'10"48	10'17"89	10'30"30	10'38"08	800 NL	10'41"99	10'15"92	9'49"20	09'36"45	09'26"45	09'15"41
19'44"47	19'57"92	20'10"50	20'32"71	20'40"88	21'08"33	1500 NL	19'51"83	18'36"47	18'21"33	18"18'49	18"10'51	17"50'32
33"51	34"33	35"29	35"81	36"97	38"34	50 DOS	34"50	33"43	32"97	32"18	31"76	30"54
1'14"27	1'15"50	1'16"29	1'17"22	1'18"41	1'20"96	100 DOS	1'13"99	1'12"31	1'11"50	1'11"14	1'10"62	1'05"61
2'45"92	2'48"93	2'51"21	2'52"13	2'54"01	2'55"84	200 DOS	2'43"47	2'41"96	02'38"45	2'37"78	2'35"88	2'29"25
38"46	39"44	40"86	41"36	41"53	43"18	50 BRASSE	38"06	37"14	35"89	35"67	35"36	33"90
1'23"22	1'25"38	1'26"55	1'27"64	1'28"57	1'33"42	100 BRASSE	1'22"51	01'21"85	1'20"55	1'19"69	1'17"67	1'14"48
3'00"45	3'02"10	3'09"61	3'11"27	3'13"42	3'18"33	200 BRASSE	3'06"01	2'56"93	2'55"16	2'53"80	2'50"97	2'46"17
31"99	32"30	33"38	34"54	35"10	35"85	50 PAPILLON	32"57	32"23	30"96	30"48	29"89	28"85
1'14"92	1'16"65	1'20"03	1'23"14	1'21"62	1'22"98	100 PAPILLON	1'14"16	1'13"73	1'10"18	1'08"58	1'06"77	1'04"67
2'53"42	2'57"16	3'01"48	3'08"30	3'11"45	3'19"00	200 PAPILLON	3'02"06	2'59"56	2'45"70	2'36"34	2'28"60	2'27"53
2'46"00	2'47"85	2'49"04	2'53"30	2'55"36	03'02"64	200 4 NAGES	2'42"16	2'38"78	2'36"04	2'32"70	2'27"26	2'22"63
6'02"09	6'06"10	6'09"09	6'16"77	6'20"83	6'30"78	400 4 NAGES	5'47"05	5'36"94	5'29"11	5'17"33	5'11"28	5'07"90