

Dimanche 18 mai 2025	<b>CHAMPIONNATS DE NORMANDIE INTERCLUBS BENJAMINS</b>	(à confirmer) Bassin : 25 m x ? Couloirs Compétition d'animation Chronométrage manuel
----------------------	---	--

## Préambule

### Objectif :

Poursuivre le parcours de formation de ces nageurs benjamins en cours de construction  
Le tout dans un esprit festif propre à ces compétitions par équipes.  
L'accès à la compétition est laissé à l'initiative des ligues, sachant qu'il n'y a aucune possibilité d'organiser un tour éliminatoire Départemental sur la formule identique des Interclubs (compétition déclarée en tant que telle). Cette compétition est strictement limitée à la participation des nageurs licenciés à la FFN.

**RAPPEL : Les vêtements techniques de natation homologués World Aquatics ne sont pas autorisés aux 13 ans et moins**

Catégories	Modalités d'accès
------------	-------------------

<p>☛ <b>BENJAMINS 2012- 2011</b> filles et garçons</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Une équipe est composée de 4 nageurs</li> <li>☛ Les 16 premières équipes filles et garçons seront sélectionnées en poule régionale</li> <li>☛ La constitution des équipes est à envoyer sur bordereau Excel pour le 25 avril 2025 à <a href="mailto:secretariat@ffnormandie.com">secretariat@ffnormandie.com</a> copie à <a href="mailto:philippe.marquet@ffnormandie.com">philippe.marquet@ffnormandie.com</a></li> <li>☛ La parution des résultats s'effectuera le 30 avril 2025</li> <li>☛ Les performances doivent avoir été réalisées, obligatoirement (base extranat) à partir du 1er janvier 2024. Attention pour les relais, justifier une performance dans les épreuves.</li> <li>☛ Les clubs ont l'obligation de participer à la meilleure poule.</li> <li>☛ Un nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles ainsi qu'aux relais.</li> <li>☛ Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si toutes les précédentes sont complètes (quatre nageurs participant aux épreuves individuelles).</li> <li>☛ Pour les poules départementales, possibilité pour les départements de se regrouper selon la population.</li> </ul>
--	--

## Modalités de participation

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.

## Engagements

- ☛ **Sur EXTRANAT jusqu'au Mercredi 14 mai 2025**
- ☛ **30 € par équipe**
- ☛ **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

## Modalités d'échauffement

### DAMES et MESSIEURS

100 Nage Libre  
100 Brasse  
100 Dos  
100 Papillon

### **Relais :**

4 X 200 Nage Libre  
4 X 100 4 Nages (chaque relayeur réalise un  
100 4 nages dans le respect des  
règles AQUA.)

### MATIN

Ouverture des portes : 8h00  
Evacuation du bassin : 8h45

### APRES-MIDI

Ouverture des portes : 13h30  
Evacuation du bassin : 14h15

## PROGRAMME

Dimanche 18 mai 2025

MATIN		APRES - MIDI	
Ouverture des portes	8 h 00	Ouverture des portes	13 h 30
Début des épreuves	9 h 00	Début des épreuves	14 h 30
<b>Première réunion</b>		<b>Seconde réunion</b>	
4 X 200 Nage Libre dames		4 x 200 Nage Libre messieurs	
<b><i>Pause 10'</i></b>		<b><i>Pause 10'</i></b>	
100 Papillon Messieurs et Dames		100 Brasse Dames et Messieurs	
100 Dos Messieurs et Dames		100 Nage Libre Dames et Messieurs	
<b><i>Pause 10'</i></b>		<b><i>Pause 10'</i></b>	
4 X 100 4 Nages messieurs		4 x 100 4 Nages dames	