



LIGUE
GRAND EST DE NATATION
13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX HIVER JUNIORS ET PLUS

▪ Du 9 décembre 2022 au 11 décembre 2022	▪ A EPINAL	
▪ 6 réunions	▪ Compétition qualificative	
Conditions d'accès		
▪ Junior et plus	▪ Nageurs qualifiés à partir des performances PB et GB des grilles de temps correspondantes ▪ Nageurs qualifiés à l'issue de la période qualificative, du 1 ^{er} janvier 2021 au 27 Novembre 2022	
Engagements		
▪ Propositions ExtraNat : du 21 novembre au 5 décembre 2022 ▪ Liste des engagés : 6 décembre 2022 ▪ Réunion Technique : le 9 décembre 2022	Résultats	
	▪ Envoi serveur : Jour J ▪ Publications web : J+1 ▪ Réclamations : J+8 (reclamation.natation@ffnatation.fr)	

Équipements

Bassin de 50m homologué.

Chronométrage automatique obligatoire.

Contenu du Programme

- Épreuves individuelles :

50-100-200m Papillon, 50-100-200m Dos, 50-100-200m Brasse, 50-100-200-400-800-1500m NL, 200-400m 4N.

Séries – 3 finales par épreuves (50-100-200,400 nl, 50, 100, 200 dos-brasse-pap, 200-400 4N)

- 1 Finale Toutes Catégories
- 1 Finale Juniors 1-2
- 1 Finale Juniors 3-4

Séries – pour les épreuves de demi-fond 800-1500 NL Filles et Garçons

- Série constituée au temps
- Série Lente le matin
- Série Rapide en début de réunion de l'après-midi

Concernant les nageurs « Etranger » (nageurs de club hors région et de nationalité étrangère (y compris pour ceux licenciés dans les clubs LGEN)

- 1 seul « Etranger » par finale
- Si un étranger est sur le podium, la LGEN délivre une quatrième médaille en référence à la notion « Open » des Championnats régionaux hiver OPEN.

NATATION - WATER POLO - NATATION ARTISTIQUE - PLONGEON - EAU LIBRE

03 83 18 87 32
secretariat@lge-natation.fr



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**
13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

Jury

Le jury est constitué par la Ligue selon les règles FFN. Les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validés pour la saison en cours.

Mode de participation

La qualification est soumise à la réalisation d'un temps limite à partir des performances petit et grand bassins dans la période du 1^{er} janvier 2021 au 27 Novembre 2022. Les nageuses et nageurs peuvent participer aux épreuves pour lesquelles ils se sont qualifiés, plus une épreuve complémentaire de leur choix.

Procédures d'engagements

Les engagements s'effectuent via l'interface ExtraNat. Les clubs adresseront les droits d'engagements, fixés à 6€ par épreuve individuelle directement à la Ligue Grand Est de Natation.

Récompenses

Une médaille aux 3 premiers podium toutes catégories et une médaille au 3 premiers Juniors.



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**
13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

Critères de qualification

DAMES	TEMPS DE QUALIFICATION A REALISER EN PETIT BASSIN – 25m			
ÉPREUVES	Juniors 1 14 ans	Juniors 2 15 ans	Juniors 3 16 ans	Juniors 4 et + 17 ans et +
50 NL	30"51	30"11	29"72	29"34
100 NL	1'05"96	1'05"15	1'04"36	1'03"57
200 NL	2'24"60	2'22"78	2'20"98	2'19"21
400 NL	5'02"08	4'58"40	4'54"76	4'51"18
800 NL	10'01"43	9'54"56	9'41"51	9'35"66
1500 NL	19'46"44	19'22"40	18'48"58	18'23"67
50 Dos	34"65	34"14	33"64	33"14
100 Dos	1'13"89	1'12"84	1'11"81	1'10"79
200 Dos	2'35"97	2'33"89	2'31"84	2'29"81
50 Bra	38"79	38"26	37"74	37"22
100 Bra	1'24"87	1'23"66	1'22"47	1'21"29
200 Bra	2'58"82	2'56"43	2'54"06	2'51"73
50 Pap	32"92	32"48	32"04	31"61
100 Pap	1'13"66	1'12"65	1'11"66	1'10"68
200 Pap	2'37"64	2'35"67	2'33"72	2'31"80
200 4N	2'39"54	2'37"54	2'35"56	2'33"62
400 4N	5'33"07	5'29"05	5'25"08	5'21"17



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**
13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

DAMES TEMPS DE QUALIFICATION A REALISER EN GRAND BASSIN – 50m				
ÉPREUVES	Juniors 1 14 ans	Juniors 2 15 ans	Juniors 3 16 ans	Juniors 4 et + 17 ans et +
50 NL	31"21	30"81	30"42	30"04
100 NL	1'07"16	1'06"35	1'05"56	1'04"77
200 NL	2'27"50	2'25"68	2'23"88	2'22"11
400 NL	5'08"28	5'04"60	5'00"96	4'57"38
800 NL	10'14"33	10'07"46	9'54"41	9'48"56
1500 NL	20'10"84	19'46"90	19'13"08	18'48"17
50 Dos	35"95	35"44	34"94	34"44
100 Dos	1'16"19	1'15"14	1'14"11	1'13"09
200 Dos	2'41"37	2'39"29	2'37"24	2'35"21
50 Bra	39"49	38"96	38"44	37"92
100 Bra	1'26"77	1'25"56	1'24"37	1'23"19
200 Bra	3'03"32	3'00"93	2'58"56	2'56"23
50 Pap	33"52	33"08	32"64	32"21
100 Pap	1'15"06	1'14"05	1'13"06	1'12"08
200 Pap	2'40"94	2'38"97	2'37"02	2'35"10
200 4N	2'42"94	2'40"94	2'38"96	2'37"02
400 4N	5'40"57	5'36"55	5'32"58	5'28"67

NATATION - WATER POLO - NATATION ARTISTIQUE - PLONGEON - EAU LIBRE

03 83 18 87 32
secretariat@lge-natation.fr



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**
13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

MESSIEURS TEMPS DE QUALIFICATION A REALISER EN PETIT BASSIN – 25m				
ÉPREUVES	Juniors 1 14 ans	Juniors 2 15 ans	Juniors 3 16 ans	Juniors 4 et + 17 ans et +
50 NL	27"80	27"40	27"00	26"60
100 NL	1'00"33	59"49	58"67	57"85
200 NL	2'10"02	2'08"34	2'06"68	2'05"04
400 NL	4'33"63	4'30"24	4'26"90	4'23"60
800 NL	9'22"60	9'00"64	8'51"53	8'45"45
1500 NL	17'44"54	17'30"67	16'57"56	16'52"60
50 Dos	30"75	30"27	29"80	29"34
100 Dos	1'05"73	1'04"73	1'03"75	1'02"78
200 Dos	2'19"92	2'17"92	2'15"94	2'13"99
50 Bra	34"33	33"79	33"27	32"75
100 Bra	1'14"96	1'13"89	1'12"84	1'11"79
200 Bra	2'38"14	2'35"98	2'33"86	2'31"76
50 Pap	29"70	29"28	28"86	28"45
100 Pap	1'06"83	1'05"86	1'04"89	1'03"94
200 Pap	2'24"15	2'22"21	2'20"30	2'18"41
200 4N	2'24"46	2'22"57	2'20"70	2'18"86
400 4N	5'03"36	4'59"56	4'55"82	4'52"12

NATATION - WATER POLO - NATATION ARTISTIQUE - PLONGEON - EAU LIBRE

03 83 18 87 32
secretariat@lge-natation.fr



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**
13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

MESSIEURS TEMPS DE QUALIFICATION A REALISER EN GRAND BASSIN – 50m				
ÉPREUVES	Juniors 1 14 ans	Juniors 2 15 ans	Juniors 3 16 ans	Juniors 4 et + 17 ans et +
50 NL	28"50	28"10	27"70	27"30
100 NL	1'01"83	1'00"99	1'00"17	59"35
200 NL	2'13"62	2'11"94	2'10"28	2'08"64
400 NL	4'41"33	4'37"94	4'34"60	4'31"30
800 NL	9'38"50	9'16"54	9'07"43	9'01"35
1500 NL	18'14"64	18'00"77	17'27"66	17'22"70
50 Dos	32"25	31"77	31"30	30"84
100 Dos	1'08"73	1'07"73	1'06"75	1'05"78
200 Dos	2'26"82	2'24"82	2'22"84	2'20"89
50 Bra	35"43	34"89	34"37	33"85
100 Bra	1'17"46	1'16"39	1'15"34	1'14"29
200 Bra	2'44"04	2'41"88	2'39"76	2'37"66
50 Pap	30"40	29"98	29"56	29"15
100 Pap	1'08"23	1'07"26	1'06"29	1'05"34
200 Pap	2'27"45	2'25"51	2'23"60	2'21"71
200 4N	2'28"56	2'26"67	2'24"80	2'22"96
400 4N	5'12"36	5'08"56	5'04"82	5'01"12

NATATION - WATER POLO - NATATION ARTISTIQUE - PLONGEON - EAU LIBRE

03 83 18 87 32
secretariat@lge-natation.fr



**LIGUE
GRAND EST DE NATATION**
13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

Programme et horaires

Horaires précisés à titre indicatif, ils pourront être modifiés à la clôture des engagements.

Vendredi 9 décembre 2022	
O.P. : 7h – 1^{er} Départ : 9h	O.P. : 15h30 – 1^{er} Départ : 17h30
1-100 NL Messieurs (<i>séries</i>)	12-1500 NL Dames (<i>série rapide</i>)
2-100 Pap Dames (<i>séries</i>)	13-200 Pap Messieurs (<i>Finales</i>)
3-200 Pap Messieurs (<i>séries</i>)	14-100 Pap Dames (<i>Finales</i>)
4-400 NL Dames (<i>séries</i>)	15-200 4N Messieurs (<i>Finales</i>)
5-200 4N Messieurs (<i>séries</i>)	16-100 Dos Messieurs (<i>Finales</i>)
6-50 Dos Dames (<i>séries</i>)	17-400 NL Dames (<i>Finales</i>)
7-100 Dos Messieurs (<i>séries</i>)	18-100 Brasse Messieurs (<i>Finales</i>)
8-200 Brasse Dames (<i>séries</i>)	19-50 Dos Dames (<i>Finales</i>)
9-100 Brasse Messieurs (<i>séries</i>)	20-50 NL Dames (<i>Finales</i>)
10-50 NL Dames (<i>séries</i>)	21-100 NL Messieurs (<i>Finales</i>)
11-1500 NL Messieurs (<i>séries</i>)	22-200 Brasse Dames (<i>Finales</i>)
	23-1500 NL Dames (<i>séries lentes</i>)

Samedi 10 décembre 2022	
O.P. : 7h – 1^{er} Départ : 9h	O.P. : 15h30 – 1^{er} Départ : 17h30
24-200 Dos Dames (<i>séries</i>)	35-1500 NL Messieurs (<i>Finale A</i>)
25-200 Dos Messieurs (<i>séries</i>)	36-200 Dos Dames (<i>Finales</i>)
26-50 Pap Dames (<i>séries</i>)	37-200 Dos Messieurs (<i>Finales</i>)
27-50 Pap Messieurs (<i>séries</i>)	38-50 Pap Dames (<i>Finales</i>)
28-400 4N Dames (<i>séries</i>)	39-50 Pap Messieurs (<i>Finales</i>)
29-400 4N Messieurs (<i>séries</i>)	40-400 4N Dames (<i>Finales</i>)
30-200 NL Dames (<i>séries</i>)	41-400 4N Messieurs (<i>Finales</i>)
31-200 NL Messieurs (<i>séries</i>)	42-200 NL Dames (<i>Finales</i>)
32-50 Brasse Dames (<i>séries</i>)	43-200 NL Messieurs (<i>Finales</i>)
33-50 Brasse Messieurs (<i>séries</i>)	44-50 Brasse Dames (<i>Finales</i>)
34-800 NL Dames (<i>séries</i>)	45-50 Brasse Messieurs (<i>Finales</i>)



LIGUE
GRAND EST DE NATATION
13 rue Jean Moulin
CS 70001
54510 TOMBLAINE

Dimanche 11 décembre 2022

O.P. : 7h – 1^{er} Départ : 9h	O.P. : 14h30 – 1^{er} Départ : 16h
46-100 NL Dames (<i>séries</i>)	57-800 NL Dames (<i>Finale</i>)
47-100 Pap Messieurs (<i>séries</i>)	58-200 Pap Dames (<i>Finales</i>)
48-200 Pap Dames (<i>séries</i>)	59-100 Pap Messieurs (<i>Finales</i>)
49-400 NL Messieurs (<i>séries</i>)	60-200 4N Dames (<i>Finales</i>)
50-200 4N Dames (<i>séries</i>)	61-400 NL Messieurs (<i>Finales</i>)
51-50 Dos Messieurs (<i>séries</i>)	62-100 Dos Dames (<i>Finales</i>)
52-100 Dos Dames (<i>séries</i>)	63-50 Dos Messieurs (<i>Finales</i>)
53-200 Brasse Messieurs (<i>séries</i>)	64-100 Brasse Dames (<i>Finales</i>)
54-100 Brasse Dames (<i>séries</i>)	65-200 Brasse Messieurs (<i>Finales</i>)
55-50 NL Messieurs (<i>séries</i>)	66-100 NL Dames (<i>Finales</i>)
56-800 NL Messieurs (<i>Clst au temps</i>)	67-50 NL Messieurs (<i>Finales</i>)