

# RÈGLEMENTS

## NATATION COURSE

TRIMESTRE 4 - 2025



# CALENDRIER

MEETINGS CLUBS

Meetings Nationaux

Ligue NA

CD33 Natation

Meet. Club Avenir

osez

SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE		
1	L		1	M		1	S	JOURNEE QUALIF BENJ/JUN/SEN	1	L	
2	M		2	J		2	D	1/2 JOURNEE	2	M	
3	M		3	V	AG CD33 NATATION	3	L		3	M	
4	J		4	S		4	M		4	J	
5	V		5	D	OSEZ ARCACHON	5	M		5	V	
6	S		6	L		6	J		6	S	
7	D		7	M		7	V		7	D	
8	L		8	M		8	S		8	L	
9	M		9	J		9	D	MCA #8 - Avenir	9	M	
10	M		10	V		10	L		10	M	
11	J		11	S		11	M	MEETING MAITRES	11	J	France Juniors
12	V		12	D	MCA #7 - Avenir	12	M		12	V	
13	S		13	L		13	J		13	S	CHPTS LNA BENJ
14	D		14	M		14	V		14	D	Coupe de Noel - Avenir
15	L		15	M		15	S	ICTC - Poule B	15	L	
16	M		16	J		16	D	ICTC - Poule A	16	M	
17	M		17	V		17	L		17	M	
18	J		18	S	PRE SAISON BENJ	18	M		18	J	France Benjamins
19	V		19	D	PRE SAISON JUN/SEN	19	M		19	V	
20	S		20	L		20	J		20	S	CHPTS LNA JUN/SEN
21	D	OSEZ BORDEAUX	21	M		21	V		21	D	Finale CFD
22	L		22	M		22	S	CPTS 33 BENJ / JUN / SEN	22	L	
23	M		23	J	France Elite	23	D		23	M	
24	M		24	V	25 m	24	L		24	M	
25	J		25	S		25	M		25	J	
26	V		26	D		26	M		26	V	
27	S	OSEZ HOSTENS	27	L		27	J		27	S	
28	D	CHPTS EL LMA à HOSTENS	28	M		28	V		28	D	
29	L		29	M		29	S		29	L	
30	M		30	J		30	D	IC.AVENIRS 24/33/47	30	M	
			31	V					31	M	

## SOMMAIRE

### INFORMATIONS GENERALES :

- Engagements / tarifs / pénalités 1
- Formations "officiels" / feuille de jury / Quota officiels 2

### LES AVENIRS :

- Les Avenirs - introduction et récapitulatif des dates 3
- Le Meeting Club Avenirs (MCA) : dates, programmes et règlements 4
- MCA - les cartes, badges et pass'nageurs 5
- Les finalités Avenirs 6
- Les Interclubs 24 / 33 / 47 7
- Coupe de Noel 8

### LES BENJAMINS :

- Les Benjamins - introduction, récapitulatif des dates et trophées 9
- Les trophées FFN et récompenses 10
- Pré Saison 11
- Journées qualificatives 12
- Championnats de Gironde Automne 13 - 14

### LES JUNIORS - SENIORS :

- Les Juniors - Seniors : introduction et récapitulatif des dates 15
- Pré Saison 16
- Journées qualificatives 17
- Championnats de Gironde automne 20 - 21

### TOUTES CATEGORIES :

- Les Interclubs Toutes catégories 18 - 19

### LES MAITRES :

- Meeting Maîtres de la Gironde 2025 22

## LES LIENS INTERNET UTILES

- TOUTES les informations concernant les compétitions MCA : [c'est ICI](#)
- TOUT ce qui concerne les officiels NC (feuille de jury, formation, calendrier) : [c'est ICI](#)
- Le règlement téléchargeable et mis à jour : [c'est ICI](#)
- Le site internet du CD33 : [c'est ICI](#)
- Les performances des compétitions départementales qui sont sur le serveur FFN : [c'est ICI](#)

## LES COMPETITIONS

### ENGAGEMENTS :

Les compétitions organisées par le CD33 Natation sont publiées sur [extranat.fr](http://extranat.fr) selon les règlements qui sont dans ce document. Les engagements se font exclusivement sur [extranat.fr](http://extranat.fr) jusqu'au mercredi (23h59) précédant la compétition. Tout engagement réalisé après cette date fera l'objet d'une facturation de 10 €.

**Aucun engagement sera pris sur le bord du bassin le jour de la compétition.**

Pour chaque compétition, le CD33 Natation met en ligne le Live avec le programme et la liste des nageurs engagés le jeudi matin précédant la compétition. Un mail est également envoyé à tous les clubs participants avec tous les éléments relatifs à la compétition.

Si un club souhaite nager à l'extérieur du département\*, il devra :

- En faire la demande au CD33 Natation pour avis favorable ou défavorable
- Avoir une réponse positive écrite du CD où il souhaite s'engager et transférer cette demande par mail à [contact@ffnatation33.org](mailto:contact@ffnatation33.org)

De manière générale, un club de Gironde ne pourra pas aller nager à l'extérieur, si le CD33 Natation organise une compétition départementale pour la catégorie concernée.

\*sont exclus de cette demande les meetings "clubs" (exemple LNA challenge à Poitiers, Bayonne, etc).

### TARIFS - PENALITES :

Les engagements des clubs de Gironde sur les compétitions organisées par le CD33 Natation rentrent dans "la participation forfaitaire des clubs" votée en AG. Pour les clubs hors Gironde souhaitant participer à une compétition départementale, le tarif de l'engagement est de **6 € / course** et **10 € par relais**.

Sur chaque compétition les clubs devront respecter certaines règles. Le non respect de ces dernières entraîneront des pénalités (votées en AG) :

- Engagement en retard : 10 €
- Forfait non Déclaré (30' avant le début de chaque réunion) : 20 €
- Manque d'officiel : 40 €

## LES OFFICIELS

### FORMATIONS :

Le CD33 Natation met en place des formations

- chronométrés (visio + 40 courses chronométrées + 10 courses Juge à l'arrivée)
- Starter
- Juge
- Juge arbitre

Le calendrier des formations se trouve [ICI](#)

Le suivi des personnes en formation est disponible :

- pour les chronométrés [ICI](#) (les officiels qui ont fini leur formation ne figure plus sur cet onglet)
- pour les Juges [ICI](#)

### FEUILLE DE JURY :

Pour chaque compétition organisée par le CD33 Natation (et les MCA), il est demandé aux clubs de remplir la feuille de jury le vendredi avant 12h00, veille de la compétition.

#### RAPPEL :

- Les officiels doivent être **LICENCIÉS** pour prendre part au jury
- Aucun "examen chrono" ne sera pris sur le bord du bassin. Ils doivent être inscrits sur la feuille de jury

Cliquez [ICI](#) pour voir la feuille de jury

### QUOTA OFFICIELS / NAGEURS :

Sur chaque compétition départementale, le club doit engager des officiels par rapport aux nombre de nageurs engagés. Ce calcul se fait par réunion. Retrouvez [ICI](#) le quota selon le type de compétition (Interclubs, pré saison, circuit, etc.)













## LES BENJAMINS

- Nageurs nés en 2012 et 2013
  - Benjamins 1 = 2013
  - Benjamins 2 = 2012

Les règlements sportifs 2025 ont été construits pour permettre aux nageurs de cette catégorie de continuer leur parcours de formation. Le CD33 natation s'appuie sur les trophées FFN benjamins du **nageur complet** et **4 nageurs** pour construire les programmes. Les contenus se veulent diversifiés et innovants avec beaucoup de relais et de challenges.

Les championnats départementaux été et automne seront les compétitions références pour se qualifier aux échéances régionales et nationales.

Comme spécifié dans l'annuel règlement, les championnats de Gironde d'automne des 22 et 23 novembre seront la seule compétition qualificatives pour les championnats de France Benjamins de fin décembre 2025.

**Les nageurs de la catégorie benjamins doivent nager en maillot de bain. Le port d'une combinaison ou d'un jammer entraînera une disqualification. Se reporter à l'annuel règlement 2025.**



## PRE SAISON

<b>SAMEDI 18 OCTOBRE</b>	<b>LA TESTE DE BUCH</b>
<b>CATÉGORIE : BENJAMIN</b>	<b>25 M - 6 COULOIRS</b>

## REGLEMENT :

- Classement au temps
- 4 engagements individuels dans la journée
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé
- La composition des relais mixtes est libre : 2/2 ou 1/3

## PROGRAMME :

MATIN	APRES-MIDI
4x50 nl Mixte	4x50 4N Mixte
50 Brasse D&M	50 Papillon M & D
100 Dos D&M	100 NL M & D
50 NL D&M	50 Dos M & D
100 Papillon D&M	100 brasse M & D

## RECOMPENSES :

- Pas de récompenses sur cette compétition

## EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 15 octobre** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**



## CHAMPIONNATS DE GIRONDE AUTOMNE

**SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23  
NOVEMBRE**

**LA TESTE DE BUCH**

**CATÉGORIE : BENJ / JUN / SEN**

**25 M - 6 COULOIRS**

### REGLEMENT :

- Pour se qualifier à ces championnats départementaux les nageurs devront avoir réalisés les temps de la grille de qualification.
- Les temps sont pris en compte depuis le 1/01/2024
- 6 engagements individuels sur l'ensemble de la compétition
- 2 épreuves complémentaires sont possibles (épreuves dont le nageur n'est pas qualifié)
- Les benjamins n'ont pas le droit de nager le 1500 NL
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé

### PROGRAMME :

SAMEDI	
MATIN	APRES-MIDI
1500 NL Messieurs JUN/SEN	1500 NL Dames JUN/SEN
400 NL Dames	400 NL Messieurs
50 Brasse M & D	50 NL D & M
PODIUMS	PODIUMS
200 NL M & D	200 Papillon D & M
100 Papillon M & D	100 Dos D & M
200 4 Nages Messieurs	200 4 Nages Dames
PODIUMS	PODIUMS
DIMANCHE	
MATIN	APRES-MIDI
800 NL Dames	800 NL Messieurs
50 Papillon M & D	50 Dos D & M
200 Dos M & D	200 Brasse D & M
PODIUMS	PODIUMS
100 brasse M & D	100 NL D & M
400 4 Nages Messieurs	400 4 Nages Dames
PODIUMS	PODIUMS

### RECOMPENSES :

- Podiums sur chaque épreuve pour les benjamins, Juniors 1 et 3, Juniors 3 et +

### EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 19 novembre** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

## CHAMPIONNATS DE GIRONDE AUTOMNE

<b>SAMEDI 22</b> <b>DIMANCHE 23 NOVEMBRE</b>	<b>LA TESTE DE BUCH</b>
<b>CATÉGORIE : BENJAMIN</b>	<b>25 M - 6 COULOIRS</b>

### GRILLE DE QUALIFICATION :

FILLES		EPREUVES	GARCONS	
BENJ 1 2013	BENJ 2 2012		BENJ 2 2012	BENJ 1 2013
0.45	0.42	50 NL	0.40	0.45
1.34	1.31	100 NL	1.29	1.34
3.28	3.22	200 NL	3.17	3.28
7.30	7.00	400 NL	6.53	7.30
14.45	13.30	800 NL	13.05	14.45
0.51	0.49	50 DOS	0.47	0.51
1.48	1.43	100 DOS	1.41	1.48
3.45	3.35	200 DOS	3.30	3.45
0.52	0.49	50 BRASSE	0.48	0.52
1.55	1.51	100 BRASSE	1.46	1.55
4.15	4.05	200 BRASSE	4.00	4.15
0.50	0.47	50 PAPILLON	0.45	0.50
1.53	1.46	100 PAPILLON	1.44	1.53
4.10	4.00	200 PAPILLON	3.55	4.10
3.42	3.37	200 4 NAGES	3.32	3.42
7.22	7.16	400 4 NAGES	7.11	7.22

## LES JUNIORS - SENIORS

- Nageurs nés à partir de 2011
  - Juniors 1 = 2011 - 14 ans
  - Juniors 2 = 2010 - 15 ans
  - Juniors 3 = 2009 - 16 ans
  - Juniors 4 = 2008 - 17 ans
  - Juniors 5 = 2007 - 18 ans
  - Seniors = 2006 et avant - 19 ans et +

Les règlements sportifs 2025 pour cette catégorie ont été construits de façon à faire nager les nageurs de niveau départemental tout au long de la saison sportive. Toutes les épreuves du programme seront proposées au moins 1 fois entre janvier et les championnats régionaux été.

Les compétitions 2025 pour la catégorie Juniors-seniors organisées par le CD33 :

- Pré saison : Dimanche 19 octobre 2025
- Journées qualificatives : Samedi 1er et Dimanche 2 novembre 2025
- Championnats de Gironde Automne : Samedi 22 et 23 novembre 2025

**PRE SAISON**

<b>DIMANCHE 19 OCTOBRE</b>	<b>LA TESTE DE BUCH</b>
<b>CATÉGORIE : JUNIORS / SENIORS</b>	<b>25 M - 6 COULOIRS</b>

**REGLEMENT :**

- Classement au temps
- 4 engagements individuels dans la journée
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé
- La composition des relais mixtes est libre : 2/2 ou 1/3

**PROGRAMME :**

<b>MATIN</b>	<b>APRES-MIDI</b>
4x50 nl Mixte	4x50 4N Mixte
50 Brasse D&M	50 Papillon M & D
100 Dos D&M	100 NL M & D
400 NL Dames	400 NL Messieurs
200 4 nages Messieurs	200 4 Nages Dames
50 NL D&M	50 Dos M & D
100 Papillon D&M	100 brasse M & D

**RECOMPENSES :**

- Pas de récompenses sur cette compétition

**EXTRANAT:**

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 15 octobre** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

## JOURNEES QUALIFICATIVES

<b>SAMEDI 1ER NOVEMBRE DIMANCHE 2 NOVEMBRE APRES MIDI</b>	<b>BORDEAUX</b>
<b>CATÉGORIE : JUNIORS / SENIORS</b>	<b>25 M - 8 COULOIRS</b>

### REGLEMENT :

- Cette compétition est organisée conjointement avec la catégorie benjamine
- 6 engagements individuels sur l'ensemble de la compétition
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé
- Les épreuves de 800 et 1500 NL pourront être doublées

### PROGRAMME :

SAMEDI MATIN	SAMEDI APRES-MIDI	DIMANCHE APRES MIDI
200 NL	400 NL	50 NL
50 Papillon	50 Dos	200 brasse
1500 NL	400 4 Nages	100 Dos
100 Brasse	50 Brasse	800 NL
200 Dos	200 Pap	100 Papillon
	100 NL	200 4 Nages

### RECOMPENSES :

- Pas de récompenses

### EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 29 octobre** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

**INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES - POULES 33**

<b>SAMEDI 15 DIMANCHE 16 NOVEMBRE</b>	<b>LIBOURNE</b>
<b>TOUTES CATEGORIES</b>	<b>25 M - 8 COULOIRS</b>

**REGLEMENT :**

- Deux poules seront organisées selon le classement des IC 2024
- Les clubs devront confirmer leur équipes **le jeudi 16 Octobre** dernier délai
- Les nouvelles équipes seront intégrées directement à la poule B le samedi 15/11
- Un.e remplaçant.e par équipe. Epreuve : 100 NL (matin)
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé
- Un défilé déguisé sera organisé en début d'après midi.

**PROGRAMME :**

<b>MATIN</b>	<b>APRES-MIDI</b>
10 x 50 Nage Libre	4 x 200 NL Messieurs
Epreuve remplaçants - 100 NL	
100 Dos Dames	200 Dos Dames
200 Dos Messieurs	100 Dos Messieurs
100 brasse Dames	200 Brasse Dames
200 Brasse Messieurs	100 brasse Messieurs
100 NL Dames	400 NL Dames
400 NL Messieurs	100 NL Messieurs
100 papillon Dames	200 papillon Dames
200 Papillon Messieurs	100 papillon Messieurs
100 4 Nages Dames	200 4 Nages Dames
200 4 Nages Messieurs	100 4 Nages Messieurs
Pause 10'	Pause 10'
4 x 200 NL Dames	4 x 100 4 nages D & M

**RECOMPENSES :**

- Coupes et médailles aux 3 premières équipes filles et garçons pour chaque poule

**EXTRANAT:**

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 20 Novembre** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

<b>INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES - POULES 33</b>	
<b>SAMEDI 15 DIMANCHE 16 NOVEMBRE</b>	<b>LIBOURNE</b>
<b>TOUTES CATEGORIES</b>	<b>25 M - 8 COULOIRS</b>

## REPARTITION DES POULES A & B :

**Poule B : SAMEDI 15 NOVEMBRE**

**Poule A : DIMANCHE 16 NOVEMBRE**

<b>Dames</b>		
	<b>EQUIPES</b>	<b>POULES</b>
1	SA MÉRIGNAC [1]	POULE A
2	GIRONDINS BORDEAUX [1]	POULE A
3	ASCPA PESSAC NATATION [1]	POULE A
4	BLANQUEFORT NATATION TRIATHLON [1]	POULE A
5	SA MÉRIGNAC [2]	POULE A
6	AS AMBARÈS [1]	POULE A
7	TALENCE NATATION CLUB [1]	POULE A
8	AS LIBOURNE NATATION [1]	POULE A
9	SB BORDEAUX BASTIDE [1]	POULE A
10	CMO BASSENS NATATION [1]	POULE A
11	ASSOCIATION ORNON NATATION [1]	POULE A
12	UNION ST-BRUNO BORDEAUX [1]	POULE A
13	EYSINES AQUA PLUS [1]	POULE A
14	BORDEAUX ÉTUDIANTS CLUB [1]	POULE A
15	AS LA TESTE [1]	POULE A
16	GIRONDINS BORDEAUX [2]	POULE A
1	AS ST-MÉDARD-EN-JALLES [1]	POULE B
2	SA MÉRIGNAC [3]	POULE B
3	AS AMBARÈS [2]	POULE B
4	BLANQUEFORT NATATION TRIATHLON [1]	POULE B
5	AS AMBARÈS [3]	POULE B
6	SB BORDEAUX BASTIDE [2]	POULE B
7	VAL DE L'EYRE NATATION [1]	POULE B
8	ASCPA PESSAC NATATION [2]	POULE B
9		POULE B
10		POULE B
11		POULE B
12		POULE B
13		POULE B
14		POULE B
15		POULE B
16		POULE B

<b>Messieurs</b>		
	<b>EQUIPES</b>	<b>POULES</b>
1	GIRONDINS BORDEAUX [1]	POULE A
2	SA MÉRIGNAC [1]	POULE A
3	GIRONDINS BORDEAUX [2]	POULE A
4	TALENCE NATATION CLUB [1]	POULE A
5	AS LA TESTE [1]	POULE A
6	ASCPA PESSAC NATATION [1]	POULE A
7	SB BORDEAUX BASTIDE [1]	POULE A
8	GIRONDINS BORDEAUX [3]	POULE A
9	ASSOCIATION ORNON NATATION [1]	POULE A
10	SA MÉRIGNAC [2]	POULE A
11	GIRONDINS BORDEAUX [4]	POULE A
12	AS LIBOURNE NATATION [1]	POULE A
13	CMO BASSENS NATATION [1]	POULE A
14	UNION ST-BRUNO BORDEAUX [1]	POULE A
15	AS AMBARÈS [1]	POULE A
16	BORDEAUX ÉTUDIANTS CLUB [1]	POULE A
1	EYSINES AQUA PLUS [1]	POULE B
2	AS ST-MÉDARD-EN-JALLES [1]	POULE B
3	ASCPA PESSAC NATATION [2]	POULE B
4	BLANQUEFORT NATATION TRIATHLON [1]	POULE B
5	SA MÉRIGNAC [3]	POULE B
6	AS AMBARÈS [2]	POULE B
7	VAL DE L'EYRE NATATION [1]	POULE B
8	BORDEAUX ÉTUDIANTS CLUB [2]	POULE B
9	GIRONDINS BORDEAUX [5]	POULE B
10	SB BORDEAUX BASTIDE [2]	POULE B
11	SB BORDEAUX BASTIDE [3]	POULE B
12	ASCPA PESSAC NATATION [3]	POULE B
13		POULE B
14		POULE B
15		POULE B
16		POULE B

**LES CLUBS DOIVENT CONFIRMER LEURS ÉQUIPES  
LE JEUDI 16 OCTOBRE DERNIER DÉLAI**

## CHAMPIONNATS DE GIRONDE AUTOMNE

<b>SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 NOVEMBRE</b>	<b>LA TESTE DE BUCH</b>
<b>CATÉGORIE : BENJ / JUN /SEN</b>	<b>25 M - 6 COULOIRS</b>

### REGLEMENT :

- Pour se qualifier à ces championnats départementaux les nageurs devront avoir réalisés les temps de la grille de qualification.
- Les temps sont pris en compte depuis le 1/01/2024
- 6 engagements individuels sur l'ensemble de la compétition
- 2 épreuves complémentaires sont possibles (épreuves dont le nageur n'est pas qualifié)
- Forfait à déclarer 30' avant le début de la compétition. Tout forfait intervenant après sera facturé

### PROGRAMME :

SAMEDI	
MATIN	APRES-MIDI
1500 NL Messieurs JUN/SEN	1500 NL Dames JUN/SEN
400 NL Dames	400 NL Messieurs
50 Brasse M & D	50 NL D & M
PODIUMS	PODIUMS
200 NL M & D	200 Papillon D & M
100 Papillon M & D	100 Dos D & M
200 4 Nages Messieurs	200 4 Nages Dames
PODIUMS	PODIUMS
DIMANCHE	
MATIN	APRES-MIDI
800 NL Dames	800 NL Messieurs
50 Papillon M & D	50 Dos D & M
200 Dos M & D	200 Brasse D & M
PODIUMS	PODIUMS
100 brasse M & D	100 NL D & M
400 4 Nages Messieurs	400 4 Nages Dames
PODIUMS	PODIUMS

### RECOMPENSES :

- Podiums sur chaque épreuve pour les benjamins, Juniors 1 et 2, Juniors 3 et +

### EXTRANAT:

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **mercredi 19 novembre** (23h59)
- Tout engagement après cette date sera facturé **10 € par épreuve**

## CHAMPIONNATS DE GIRONDE AUTOMNE

**SAMEDI 22  
DIMANCHE 23 NOVEMBRE**

**LA TESTE DE BUCH**

**CATÉGORIE : JUN /SEN**

**25 M - 6 COULOIRS**

### GRILLE DE TEMPS JUNIORS / SENIORS :

EPREUVES	FILLES					
	JUN 1 2011	JUN 2 2010	JUN 3 2009	JUN 4 2008	JUN 5 2007	SENIORS 2006 et AVANT
50 NL	0.39	0.37	0.3550	0.35	0.3350	0.33
100 NL	1.26	1.21	1.17	1.16	1.15	1.1350
200 NL	3.16	3.07	2.50	2.4550	2.4250	2.3950
400 NL	6.45	6.35	6.25	6.17	6.10	6.00
800 NL	12.00	11.30	11.00	10.40	10.20	10.00
1500 NL	12 meilleurs temps seront retenus à l'issue des engagements des clubs					
50 DOS	0.46	0.4350	0.42	0.41	0.4050	0.3950
100 DOS	1.40	1.35	1.31	1.2850	1.2650	1.24
200 DOS	3.27	3.21	3.15	3.07	3.04	3.01
50 BRASSE	0.48	0.47	0.46	0.4550	0.45	0.4450
100 BRASSE	1.48	1.46	1.4250	1.4050	1.39	1.39
200 BRASSE	3.56	3.48	3.39	3.35	3.32	3.28
50 PAPILLON	0.4350	0.41	0.39	0.3850	0.3750	0.3650
100 PAPILLON	1.40	1.36	1.3350	1.30	1.27	1.22
200 PAPILLON	3.45	3.33	3.20	3.16	3.13	3.09
200 4 NAGES	3.30	3.20	3.14	3.09	3.0650	3.0350
400 4 NAGES	7	6.45	6.30	6.20	6.10	6

EPREUVES	GARCONS					
	JUN 1 2011	JUN 2 2010	JUN 3 2009	JUN 4 2008	JUN 5 2007	SENIORS 2006 et AVANT
50 NL	0.3750	0.35	0.3350	0.3150	0.3050	0.30
100 NL	1.24	1.19	1.14	1.10	1.08	1.07
200 NL	3.09	2.57	2.44	2.335	2.31	2.2850
400 NL	6.40	6.25	6.12	6.08	6	5.50
800 NL	11.45	11.15	10.50	10.30	10.10	9.50
1500 NL	12 meilleurs temps seront retenus à l'issue des engagements des clubs					
50 DOS	0.44	0.4150	0.3950	0.37	0.3650	0.3550
100 DOS	1.37	1.31	1.26	1.2250	1.21	1.20
200 DOS	3.24	3.17	3.10	3.06	2.55	2.45
50 BRASSE	0.47	0.45	0.44	0.41	0.4050	0.40
100 BRASSE	1.43	1.40	1.3650	1.34	1.3150	1.28
200 BRASSE	3.52	3.45	3.39	3.21	3.16	3.12
50 PAPILLON	0.43	0.40	0.37	0.35	0.34	0.3250
100 PAPILLON	1.33	1.28	1.2450	1.2150	1.1950	1.1700
200 PAPILLON	3.35	3.20	3.09	2.56	2.54	2.51
200 4 NAGES	3.22	3.15	3.08	3.03	2.58	2.56
400 4 NAGES	6.55	6.40	6.27	6.17	6.05	5.50

## MEETING GIRONDE DES MAITRES

**MARDI 11 NOVEMBRE**

**BORDEAUX (GRAND PARC)**

**CATÉGORIE : MAITRES**

**25 M - 8 COULOIRS**

### REGLEMENT :

- Les relais Mixtes sont composés de 2 filles et 2 garçons. Il est possible d'engager des relais avec 3 filles et 1 garçon ou inversement, mais ils ne pourront pas être récompensés.
- Epreuves proposées :
  - individuelles : 50 / 100 / 200 m
  - relais : 4 x 50 m
- plusieurs challenges sont proposés :
  - challenge 4 nages : 100 4 Nages + 200 4 Nages
  - challenge crawl : 50 + 100 + 200 NL
  - challenge dos : 50 + 100 + 200 dos
  - challenge brasse : 50 + 100 + 200 Brasse
  - challenge pap : 50 + 100 + 200 Papillon
- Il n'est pas obligatoire de participer aux 3 épreuves du challenge pour être classé. L'engagement à une épreuve classe forcément le nageur sur le challenge.

### PROGRAMME :

MATIN	APRES-MIDI
200 NL Dames	200 NL Messieurs
100 Dos M & D	50 Dos D & M
50 Pap M & D	100 PAP D & M
200 Brasse M & D	200 4 nages D & M
100 NL M & D	50 NL D & M
200 pap M & D	200 Dos D & M
100 4 Nages M & D	100 Brasse D & M
50 Brasse M & D	4 x 50 4 Nages - Mixte
4 x 50 NL - Mixte	Podiums !

### RECOMPENSES :

- Podiums aux trois premiers de chaque challenge (toutes catégories confondues)
- Podiums pour les 3 premiers relais
- Récompenses sur chaque podium : médailles, magnums de vin, bouteilles de vin, canelés et la traditionnelle médaille en chocolat

### EXTRANAT & TARIFS :

- Les engagements se font exclusivement sur extranat.
- La date limite est fixée au **jeudi 6 novembre** (23h59)
- Le montant est de 6 € par engagement individuel (clubs hors gironde) et 8 € par relais
- Tout engagement après cette date sera facturé 10 € par épreuve