

Championnat Régional de Natation

Jeudi 07 Février 2019



Piscine d'Arques (62)

Bondues, le 02/01/18

Madame, Monsieur,

La Ligue Sport Adapté Hauts-De-France organise le Championnat de natation le :

**JEUDI 07 Février 2019
de 9h00 à 13h30**

**Piscine communautaire d'Arques
Rue Claudius Desbrosse, 62510 Arques**

Cette compétition est ouverte à l'ensemble des licenciés sport adapté **Jeunes et Adultes**.

Les sportifs doivent être en possession d'une licence en cours de validité.

Cette compétition est **qualificative** pour le Championnat de France Sport Adapté Jeunes et le Championnat de France Adultes.

L'ensemble des sportifs participants doivent avoir passé au préalable les tests (Sauv'Nage et Explora'Nage).

Vous trouverez ci-après :

- le planning de la journée,
- la liste des épreuves,
- les fiches d'engagement,
- le plan d'accès.

Date limite d'inscription le lundi 1er Février 2019
A renvoyer à la Ligue Sport Adapté, 60 rue des Ravennes, 59910 BONDUES
Email : priscille.berger@ffsa.asso.fr
ATTENTION PLUS DE FAX

Dans l'attente de vous voir nombreux, veuillez recevoir, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations sportives.

Jean-Noël DUCHATEL
Vice Président Chargé des Sports
de la LSA Hauts de France.

PLANNING DE LA JOURNEE

- 09 h 00 – 09 h 30 : Accueil des équipes, vérification des licences.
- 09 h 30 – 09 h 45 : Echauffement
- 09 h 45 – 09 h 55 : Appel des premières séries.
- 10 h 00 : Départ première série.
- 12 h 30 : Fin des courses.
- 12 h 30 – 13 h 30 : Repas, ramener un pique-nique.
- 13 h 30 – 15 h 00 : Remise des récompenses.

LES CATEGORIES D'AGES

Catégories	2018/2019
Moins de 14 ans	Né(e)s après le 1 ^{er} Janvier 2005 et après
Moins de 18 ans	Né(e)s entre le 1 ^{er} Janvier 2001 et le 31 Décembre 2004
Moins de 21 ans	Né(e)s entre le 1 ^{er} Janvier 1998 et le 31 Décembre 2000
21 ans et plus	Né(e)s entre le 1 ^{er} Janvier 1979 et le 31 Décembre 1997
Plus de 40 ans	Né(e)s en 1978 et avant

EPREUVES POUR LES JEUNES

Moins de 21 ans

Classification	Epreuves		
	-14 ans	14/17 ans	18/20 ans
Epreuve AB	25 style crawl 25 style brasse 25 style dos	50 nage libre 50 style brasse 50 style dos 50 style crawl	100 nage libre 100 style crawl 100 style brasse 100 style dos
Epreuve BC	25 nage libre 100 nage libre 100 combiné 50 dos 25 papillon 25 style brasse	50 nage libre 200 nage libre 100 combiné 100 dos 50 papillon 50 style brasse	50 nage libre 200 nage libre 200 combiné 100 dos 100 papillon 100 style brasse
Epreuve CD	25 dos 50 nage libre 50 brasse 25 papillon	50 nage libre 100 nage libre 100 4 nages 50 dos 50 papillon 50 brasse	50 nage libre 200 nage libre 200 4 nages 100 dos 100 papillon 100 brasse

EPREUVE SENIORS & VETERANS

Epreuves	
CLASSIFICATION	21 ans et plus
Epreuve AB	<p>Nage libre 50, 100, 200</p> <p>Style dos 50, 100</p> <p>Style Brasse 50, 100</p> <p>Style papillon 50</p>
Epreuve BC	<p>Nage Libre 50, 100 et 200</p> <p>Dos 50, 100 et 200</p> <p>Style Crawl Dos 100</p> <p>Style Brasse 50, 100</p> <p>Papillon 50, 100 et 200</p> <p>Combiné (papillon, dos, style brasse, nage différente des trois précédentes) : 100, 200</p>
Epreuve CD	<p>Nage Libre 50, 100, 200 400 (repères), 800 et 1 500</p> <p>Dos 50, 100, et 200</p> <p>Papillon 50, 100 et 200</p> <p>Brasse 50, 100 et 200</p> <p>4 Nages 200, 400</p>

TEMPS DE QUALIFICATION ADULTES POUR ACCEDER AU CHAMPIONNAT DE FRANCE

1 - Grille AB de référence

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétéran	Sénior		Senior	Vétéran
5'38''96	5'38''96	100 Style Brasse	5'38''96	5'38''96
1'53''08	2'08''20	50 Style Brasse	2'29''08	1'51''67
1'41''89	1'27''37	50 Nage Libre	1'55''96	1'25''30
4'58''70	3'13''64	100 Nage Libre	3'32''31	3'44''24
06'35''00	06'00''00	200 Nage Libre	05'30''00	06'00''00
2'05''30	2'41''74	50 Style Dos	2'30''94	2'48''72
4'11''81	4'44''43	100 Style Dos	4'24''78	5'47''40
01'42''00		50 Style Papillon	01'18''00	

1 - Grille BC de référence

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétéran	Senior		Senior	Vétéran
04'00''00	03'00''00	100 Style Crawl/dos	03'00''00	03'30''00
01'36''00		50 Nage Libre	01'21''00	01'27''00
02'54''00	02'52''00	100 Nage Libre	02'38''00	
06'35''00	06'00''00	200 Nage Libre	05'30''00	06'00''00
01'53''00	01'50''00	50 Style Brasse	01'47''00	01'52''00
03'42''00	02'58''00	100 Style Brasse	02'50''00	03'40''00
01'42''00		50 Papillon	01'18''00	
Ouvert		100 Papillon	Ouvert	
Ouvert		200 Papillon	Ouvert	
01'57''00		50 Dos	01'37''00	
03'22''00		100 Dos	03'10''00	
05'30''00		200 Dos	05'28''00	
Ouvert		200 Combiné	Ouvert	

1 - Grille CD de référence

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétéran	Senior		Senior	Vétéran
1:19,00	1:03,00	50 Nage Libre	53,00	1:08,00
2:48,00	2:14,00	100 Nage Libre	1:54,00	2:26,00
5:50,00	4:40,00	200 Nage Libre	4:00,00	5:08,00
12:46,00	10:13,00	400 Nage Libre	8:53,00	11:23,00
17:00,00	16:00,00	800 Nage Libre		
		1500 Nage Libre	24:50,00	25:30,00
1:35,00	1:19,00	50 Dos	1:07,00	1:26,00
3:18,00	2:39,00	100 Dos	2:20,00	2:59,00
7:40,00	6:08,00	200 Dos	5:32,00	7:05,00
1:25,00	1:08,00	50 Brasse	59,00	1:16,00
3:13,00	2:34,00	100 Brasse	2:18,00	2:57,00
6:30,00	5:12,00	200 Brasse	4:40,00	5:58,00
1:25,00	1:08,00	50 Papillon	57,00	1:13,00
3:20,00	2:40,00	100 Papillon	2:18,00	2:57,00
6:40,00	5:20,00	200 Papillon	4:36,00	5:53,00
6:59,00	5:35,00	200 4 Nages	4:32,00	5:48,00
14:10,00	11:30,00	400 4 Nages	9:12,00	12:00,00

CHAMPIONNAT REGIONAL DE NATATION SPORT ADAPTE, JEUDI 07 FEVRIER 2019 A ARQUES

ENGAGEMENTS

*** Information obligatoire**

Association/ Etablissement* : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Email* : _____

Nom du Responsable* : _____ Tel. du Responsable* : _____

NOM*	PRENOM*	N°LICENCE FFSA*	DATE DE NAISSANCE*	CATEGORIE D'AGE*	SEXE*	Classification*	Test sau'nage / explora'nage* (Lieu + date de réussite du test)	EPREUVES* (+ chrono)

PLAN D'ACCES



PROGRAMME PREVISIONNEL DES EPREUVES

HEURES	EPREUVES	CATEGORIES	DISTANCES
10H00	Nage libre	Jeunes	25, 50, 100, 200
	Nage libre	adultes	50, 100, 200, 400, 800, 1500
	Style crawl	Jeunes	25, 50, 100
	Style Crawl/dos	adultes	100
	Style brasse	Jeunes	25, 50, 100
	Style brasse	adultes	50, 100
	Brasse	Jeunes	50, 100
	Brasse	Adultes	50, 100, 200
	Style dos	jeunes	25, 50, 100
	Style Dos	adultes	50, 100
	Dos	jeunes	50, 100
	Dos	Adultes	50, 100, 200
	Combiné	jeunes	100, 200
	Combiné	Adultes	200
	Papillon	Jeunes	25, 50, 100
	Papillon	Adultes	50, 100, 200
	4 nages	Jeunes	100, 200
	4 nages	Adultes	200, 400
11h45	50 mètres non qualificatif	Jeunes/adultes	50