

CHAMPIONNAT RÉGIONAL PARA NATATION ADAPTÉ

14 FÉVRIER 2024 - 9H30

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



ARQUES



Madame, Monsieur,

La Ligue Sport Adapté Hauts-de-France et l'association sport adapté Audomarois organisent le Championnat régional para natation adapté :

14 Février 2024

Piscine Communautaire d'Arques
Rue Claudius Desbrosse
62510 Arques
9h00-15h00

Les inscriptions sont à nous faire parvenir dernier delais pour le 08/02/2024.

Pour tout renseignement et envoi des inscriptions s'adresser à :

Adrien Louchez (adrien.louchez@sportadapte.fr – 07.82.18.82.38)

Ce championnat est qualificatif pour les championnats de France et est ouvert à l'ensemble des licenciés sport adapté Jeunes et Adultes. Les sportifs doivent être en possession d'une licence compétitive en cours de validité.

L'ensemble des sportifs participants doivent avoir passé au préalable les Sauv'Nage (BC/CD) et l'Explora'Nage (AB)

Vous trouverez ci-après:

- Le planning de la journée
- La liste des épreuves
- Les fiches d'engagement
- Le plan d'accès

Dans cette attente, veuillez recevoir, Madame, Monsieur, nos salutations sportives.

**Le Président de la L.R.S.A,
Francis FAELENS**

Planning de la journée

9h00-9h30 : Accueil des sportifs et vérification des licences

9h30-9h45 : Echauffement

09h45-09h55 : Appel des premières séries

10h00 : Départ première série

12h30 : Fin des courses

12h30-13h30 : Repas, ramener un pique-nique

13h30-15h00 : Remise des récompenses

LES CATEGORIES D'AGES

Catégories	2023/2024
Moins de 14 ans	2010 et 2011
Moins de 18 ans	2009-2008-2007-2006
Moins de 21 ans	2003-2004-2005
21 ans et plus (Séniors)	2002 à 1984
Plus de 40 ans (Vétérans)	Né(e)s en 1983 et avant

EPREUVE 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 ADULTE (PLUS DE 21 ANS)

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

La qualification pour les Championnats de France se fera avec la grille de référence sur chaque épreuve lors du championnat de zone.

GRILLE AB DE REFERENCE

Grille pour les compétitions régionales en bassin de 25 m

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétéran	Sénior		Senior	Vétéran
1'40''00	1'30''00	50 Nage Libre	1'30''00	1'40''00
4'58''70	3'32''31	100 Nage Libre	3'32''31	3'44''24
06'35''00	06'00''00	200 Nage Libre	05'30''00	06'00''00
2'45''00	2'41''74	50 Style Dos	2'30''94	2'45''00
5'00''00	5'00''00	100 Style Dos	5'00''00	5'00''00
5'38''96	5'38''96	100 Style Brasse	5'38''96	5'38''96
2'00''00	1'50''00	50 Style Brasse	1'50''00	2'00''00
01'42''00		50 Style Papillon	01'18''00	

GRILLE BC DE REFERENCE

Grille pour les compétitions de zone en bassin de 25 m

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétéran	Senior		Senior	Vétéran
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
01'57''00		50 Dos	01'37''00	
03'22''00		100 Dos	03'10''00	
05'30''00		200 Dos	05'28''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	
04'00''00	03'00''00	100 Style Crawl/dos	03'00''00	03'30''00
Ouvert		200 Combiné	Ouvert	

GRILLE CD DE REFERENCE

Grille pour les compétitions de zone en bassin de 25 m

Dames		Epreuves	Messieurs	
Vétéran	Senior		Senior	Vétéran
01:19,0	01:03,0	50 Nage Libre	0'53"00	01:08,0
02:48,0	02:14,0	100 Nage Libre	01:54,0	02:26,0
05:50,0	04:40,0	200 Nage Libre	04:00,0	05:08,0
12:46,0	10:13,0	400 Nage Libre	08:53,0	11:23,0
17:00,0	16:00,0	800 Nage Libre		
		1500 Nage Libre	24:50,0	25:30,0
01:35,0	01:19,0	50 Dos	1 :07,00	01:26,0
03:18,0	02:39,0	100 Dos	02:20,0	02:59,0
07:40,0	06:08,0	200 Dos	05:32,0	07:05,0
01:25,0	01:08,0	50 Brasse	0'59"00	01:16,0
03:13,0	02:34,0	100 Brasse	02:18,0	02:57,0
06:30,0	05:12,0	200 Brasse	04:40,0	05:58,0
01:25,0	01:08,0	50 Papillon	0'57"00	01:13,0
03:20,0	02:40,0	100 Papillon	02:18,0	02:57,0
06:40,0	05:20,0	200 Papillon	04:36,0	05:53,0
06:59,0	05:35,0	200 4 Nages	04:32,0	05:48,0
14:10,0	11:30,0	400 4 Nages	09:12,0	12:00,0

QUALIFICATION JEUNES POUR ACCEDER AU CHAMPIONNAT DE FRANCE

Pour participer au France jeunes il faut avoir nagé au moins une épreuve dans le respect du règlement FFSA natation lors d'une compétition au moins de zone.

Fiche d'inscription CR PARA NATATION ADAPTE 14 février 2024

A renvoyer avant le **08 février 2024** à :

adrien.louchez@sportadapte.fr

NOM DU RESPONSABLE :

CLUBS / ETABLISSEMENT :

N°affiliation :

ADRESSE :

Email : Numéro :

NOM*	PRENOM*	N°LICENCE FFSA*	DATE DE NAISSANCE*	CATEGORIE D'AGE*	SEXE*	CLASSIFICATION*	TEST SAU'NAGE / EXPLORA'NAGE* (LIEU + DATE DE REUSSITE DU TEST)*	EPREUVE(S)*

***Information obligatoire**

Plans d'accès :

Piscine communautaire d'Arques

Rue Claudius Desbrosse, 62510 Arques



Contact



Adrien louchez



07-82-18-82-38



adrien.louchez@sportadapte.fr