

Championnat promotionnel Ile-de-France			
	Compétition qualificative		 50m
	Du Vendredi 25 au Dimanche 27 juin 2021		PARIS GEORGES VALLEREY
	Juniors Séniors	Nageurs de niveau régional (voir grille) + une grille des temps limites dépassés	
	Engagements par extraNat		

■ Organisation

Un seul lieu sur 3 jours. Paris - Piscine Georges Vallerey. 500 nageuses/nageurs maximum

■ Programme

1ère réunion	2ème réunion
1- 1500m nage libre Messieurs (classement au temps) 2- 800m nage libre Dames (classement au temps) 3- 50m dos Messieurs (classement au temps) 4- 200m 4 nages Dames (classement au temps) 5- 200m 4 nages Messieurs (classement au temps)	6- 200m nage libre Dames (classement au temps) 7- 200m nage libre Messieurs (classement au temps) 8- 50m brasse Dames (classement au temps) 9- 50m brasse Messieurs (classement au temps) 10- 200m papillon Dames (classement au temps) 11- 200m papillon Messieurs (classement au temps) 12- 100m dos Dames (classement au temps)
3ème réunion	4ème réunion
13- 400m nage libre Messieurs (classement au temps) 14- 100m nage libre Dames (classement au temps) 15- 100m brasse Messieurs (classement au temps) 16- 50m dos Dames (classement au temps) 17- 100m dos Messieurs (classement au temps)	18- 400m 4 nages Dames (classement au temps) 19- 400m 4 nages Messieurs (classement au temps) 20- 50m nage libre Dames (classement au temps) 21- 50m nage libre Messieurs (classement au temps) 22- 200m dos Dames (classement au temps) 23- 200m dos Messieurs (classement au temps) 24- 50m papillon Dames (classement au temps)
5ème réunion	6ème réunion
25- 800m nage libre Messieurs (classement au temps) 26- 1500m nage libre Dames (classement au temps) 27- 100m papillon Messieurs (classement au temps) 28- 200m brasse Dames (classement au temps) 29- 200m brasse Messieurs (classement au temps)	30- 400m nage libre Dames (classement au temps) 31- 100m nage libre Messieurs (classement au temps) 32- 100m brasse Dames (classement au temps) 33- 50m papillon Messieurs (classement au temps) 34- 100m papillon Dames (classement au temps)

■ Règlement sportif

Celle-ci sera ouverte **aux nageuses et nageurs de niveau régional (la grille est jointe pour information à la fin du compte rendu)**, conscient que la grande majorité des nageurs n'ont plus de temps depuis plus d'un an, les engagements seront laissés à l'appréciation des clubs et seront libres sur extranat.fr.

Afin de permettre la souplesse qui s'impose, après ces 2 saisons compliquées, et pour éviter toute participation abusive une grille de « Temps limites dépassés » plus large que les temps régionaux est mise en place. Une amende de 20 euros par « TLD » sera appliquée.

■ Récompenses

Les 3 premiers par nage Juniors 1/2, Juniors 3/4 et Séniors recevront une médaille.

Officiels

Voir les dispositions générales concernant la désignation des jurys pour les compétitions régionales LIF

Grilles de temps (en bassin de 50m)

GRILLES BASSIN DE 50M NIVEAU REGIONAL											
DAMES (50m)						MESSIEURS (50m)					
	14	15	16	17	18 et +		15	16	17	18	19 et +
50 NL	00:31,55	00:30,96	00:30,38	00:29,94	00:29,21	50 NL	00:28,17	00:27,65	00:27,13	00:26,60	00:26,08
100 NL	01:08,40	01:07,13	01:05,86	01:04,91	01:03,33	100 NL	01:01,48	01:00,34	00:59,20	00:58,06	00:56,93
200 NL	02:29,13	02:26,37	02:23,60	02:21,53	02:18,08	200 NL	02:15,08	02:12,58	02:10,08	02:07,58	02:05,07
400 NL	05:19,21	05:13,30	05:07,38	05:02,95	04:55,56	400 NL	04:46,77	04:41,45	04:36,14	04:30,83	04:25,52
800 NL	10:56,05	10:43,90	10:31,75	10:22,64	10:07,45	800 NL	09:55,75	09:44,72	09:33,69	09:22,65	09:11,62
1500 NL	20:52,59	20:29,40	20:06,20	19:48,80	19:19,81	1500 NL	18:56,95	18:35,90	18:14,84	17:53,79	17:32,73
50 Dos	00:35,83	00:35,17	00:34,50	00:34,01	00:33,18	50 Dos	00:31,83	00:31,24	00:30,65	00:30,06	00:29,47
100 Dos	01:17,41	01:15,98	01:14,55	01:13,47	01:11,68	100 Dos	01:08,74	01:07,47	01:06,20	01:04,93	01:03,65
200 Dos	02:47,67	02:44,56	02:41,46	02:39,13	02:35,25	200 Dos	02:30,11	02:27,33	02:24,55	02:21,77	02:18,99
50 Bra.	00:40,20	00:39,46	00:38,71	00:38,16	00:37,23	50 Bra.	00:35,42	00:34,77	00:34,11	00:33,45	00:32,80
100 Bra.	01:27,57	01:25,95	01:24,33	01:23,11	01:21,09	100 Bra.	01:17,22	01:15,79	01:14,36	01:12,93	01:11,50
200 Bra.	03:08,09	03:04,61	03:01,12	02:58,51	02:54,16	200 Bra.	02:47,15	02:44,05	02:40,96	02:37,86	02:34,77
50 Pap.	00:33,32	00:32,71	00:32,09	00:31,63	00:30,85	50 Pap.	00:29,89	00:29,34	00:28,79	00:28,23	00:27,68
100 Pap.	01:15,43	01:14,03	01:12,63	01:11,59	01:09,84	100 Pap.	01:06,25	01:05,02	01:03,79	01:02,57	01:01,34
200 Pap.	02:48,09	02:44,98	02:41,87	02:39,53	02:35,64	200 Pap.	02:30,02	02:27,24	02:24,46	02:21,69	02:18,91
200 4 N.	02:51,59	02:48,42	02:45,24	02:42,86	02:38,88	200 4 N.	02:33,21	02:30,38	02:27,54	02:24,70	02:21,86
400 4 N.	06:01,87	05:55,17	05:48,47	05:43,44	05:35,06	400 4 N.	05:28,41	05:22,33	05:16,25	05:10,16	05:04,08
GRILLES "TEMPS LIMITES DEPASSES" BASSIN DE 50M -CHAMPIONNAT PROMOTIONNEL ILE-DE-France											
DAMES (50m)						MESSIEURS (50m)					
	14	15	16	17	18 et +		15	16	17	18	19 et +
50 NL	00:32,50	00:32,00	00:31,50	00:31,00	00:30,50	50 NL	00:29,50	00:28,50	00:28,00	00:27,50	00:27,00
100 NL	01:10,50	01:09,50	01:08,00	01:07,00	01:05,50	100 NL	01:03,50	01:02,50	01:01,00	01:00,00	00:59,00
200 NL	02:34,00	02:31,00	02:28,00	02:26,00	02:22,50	200 NL	02:19,50	02:17,00	02:14,00	02:11,50	02:09,00
400 NL	05:29,00	05:23,00	05:17,00	05:12,50	05:04,50	400 NL	04:55,50	04:50,00	04:44,50	04:39,00	04:33,50
800 NL	11:16,00	11:03,50	10:51,00	10:41,50	10:26,00	800 NL	10:14,00	10:02,50	09:51,00	09:40,00	09:28,50
1500 NL	21:30,50	21:06,50	20:42,50	20:24,50	19:55,00	1500 NL	19:31,50	19:09,50	18:48,00	18:26,50	18:04,50
50 Dos	00:37,00	00:36,50	00:36,00	00:35,50	00:34,50	50 Dos	00:33,00	00:32,50	00:32,00	00:31,00	00:30,50
100 Dos	01:20,00	01:18,50	01:17,00	01:16,00	01:14,00	100 Dos	01:11,00	01:09,50	01:08,50	01:07,00	01:06,00
200 Dos	02:53,00	02:49,50	02:46,50	02:44,00	02:40,00	200 Dos	02:35,00	02:32,00	02:29,00	02:26,50	02:23,50
50 Bra.	00:41,50	00:41,00	00:40,00	00:39,50	00:38,50	50 Bra.	00:36,50	00:36,00	00:35,50	00:34,50	00:34,00
100 Bra.	01:30,50	01:29,00	01:27,00	01:26,00	01:24,00	100 Bra.	01:20,00	01:18,50	01:17,00	01:15,50	01:14,00
200 Bra.	03:14,00	03:10,50	03:07,00	03:04,00	02:59,50	200 Bra.	02:52,50	02:49,00	02:46,00	02:43,00	02:39,50
50 Pap.	00:34,50	00:34,00	00:33,50	00:33,00	00:32,00	50 Pap.	00:31,00	00:30,50	00:30,00	00:29,50	00:29,00
100 Pap.	01:18,00	01:16,50	01:15,00	01:14,00	01:12,00	100 Pap.	01:08,50	01:07,00	01:06,00	01:04,50	01:03,50
200 Pap.	02:53,50	02:50,00	02:47,00	02:44,50	02:40,50	200 Pap.	02:35,00	02:32,00	02:29,00	02:26,00	02:23,50
200 4 N.	02:57,00	02:53,50	02:50,50	02:48,00	02:44,00	200 4 N.	02:38,00	02:35,00	02:32,00	02:29,50	02:26,50
400 4 N.	06:13,00	06:06,00	05:59,00	05:54,00	05:45,50	400 4 N.	05:38,50	05:32,00	05:26,00	05:19,50	05:13,50