



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX ZONE **SUD-EST** 2024 LIGUE OCCITANIE - **NATATION ESTIVALE**

BÉDARIEUX (34)



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX OCCITANIE - ZONE SUD-EST

Les 17 et 18 août 2024 à BÉDARIEUX (34)

1 – Participants

Cette compétition est ouverte à tous les clubs affiliés à la FFN, nageurs d'été.

2 - Catégories

Saison 2023-2024 (du 1^{er} janvier 2024 au 31 décembre 2024)

<i>Catégories</i>		<i>Dames et Messieurs</i>	
<i>1</i>	<i>Avenirs 1</i>	9 ans et moins	2015 et après
<i>2</i>	<i>Avenirs 2</i>	10 - 11 ans	2013 à 2014
<i>3</i>	<i>Benjamins</i>	12 - 13 ans	2011 à 2012
<i>4</i>	<i>Juniors 1&2</i>	14 - 15 ans	2009 à 2010
<i>5</i>	<i>Juniors 3&4</i>	16 - 17 ans	2007 à 2008
<i>6</i>	<i>Juniors 5 et Seniors</i>	18 ans et plus	2006 et avant

3 – Epreuves

La compétition se disputera sur 4 réunions selon les épreuves suivantes :

SAMEDI MATIN : 9h00 : Echauffement
10h 00 : Début des épreuves

SAMEDI APRES-MIDI : 14h00 : Echauffement
14h30 : Début des épreuves

MATIN		APRES-MIDI	
Épreuves	Catégories	Épreuves	Catégories
400m 4N	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6	400m NL	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6
100m Brasse	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6	100m Pap	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6
50m Dos	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6	200m Dos	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6
200m NL	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6	50m NL	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6
		200m 4 Nages	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6
Relais 4 x 50m NL Mixtes TC	Toutes Catégories		
Relais 4 x 100m 4 Nages TC	Toutes Catégories	Relais 4 x 50m NL	Catégories (1-2), (3-4), (5-6)

DIMANCHE MATIN : 8h30 : Echauffement
9h30 : Début des épreuves

DIMANCHE APRES-MIDI : 14h00 : Echauffement
14h30 : Début des épreuves

MATIN		APRES-MIDI	
Épreuves	Catégories	Épreuves	Catégories
100m Dos	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6	100m 4 Nages	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6
50m Pap	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6	1500m NL	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6
800m NL	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6	50m Brasse	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6
100m NL	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6	200m Pap	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6
200m Brasse	Catégories 1, 2, 3, 4, 5, 6		
Relais 4 x 50m 4N Mixtes TC	Toutes Catégories	Relais 4 x 50m 4N	Catégories (1-2), (3-4), (5-6)
Relais 4 x 100m NL TC	Toutes Catégories		

Les épreuves individuelles seront disputées sur **SIX** catégories d'âge.

Les relais 4x50m NL et 4x50m 4N seront disputés sur **TROIS** catégories d'âge (Avenir 1/ Avenir 2), (Benjamin / Junior 1&2), (Junior 3&4 / Sénior) et seront illimités en nombre. Le sur classement sera possible.

Les relais 4x50m NL Mixtes, 4x50m 4N Mixtes, 4x100m NL et 4x100m 4N seront disputés sur une seule catégorie (soit en Toutes Catégories) et seront limités à une seule équipe par club.

4 – Limite de participation

Chaque nageur ne pourra participer qu'à **6 épreuves individuelles** et **4 relais** durant toute la compétition. De plus, chaque nageur ne pourra participer qu'à **1 seul relais** par réunion.

NB : Depuis plusieurs éditions, il a été décidé d'ouvrir toutes les épreuves de la compétition à toutes les catégories d'âge, sans grille de temps qualificative. Toutefois, il est demandé aux entraîneurs et dirigeants de clubs d'avoir une vigilance toute particulière quant aux inscriptions de leurs nageurs, et notamment sur les épreuves nécessitant un volume d'entraînement conséquent.

5 – Pass'Compétition

Afin de favoriser la participation d'un maximum de nageurs, le Pass'Compétition ne sera pas imposé pour participer aux Championnats Régionaux. En revanche, le Savoir Nager en Sécurité (ex-Sauv'Nage) sera obligatoire pour les enfants nés 2014 et après !

NB : Prévoir 2 jours d'attente pour le basculement de l'obtention du diplôme entre la Passerelle Ministérielle et Extranat !

6 - Récompenses

Les récompenses individuelles seront 1 médaille aux trois premiers de chaque épreuve pour les 6 catégories.

Un trophée sera également remis au nageur et à la nageuse ayant réalisé la meilleure performance individuelle de la compétition établie à la table de cotation fédérale.

Pour les relais, 1 médaille sera remise aux relayeurs des trois premiers relais.

Une coupe sera remise à chaque club en fonction du classement général établi en fin de compétition.

7 - Classement des clubs :

Le classement général des clubs lors des Championnats Régionaux se fera à la **somme de toutes les performances individuelles des nageurs à la table de cotation** (addition du « classement par équipe » Dames et Messieurs sur Extranat).

Il sera énoncé en fin de compétition en partant du club le moins bien classé jusqu'au mieux classé.

8 - Tarifs :

Engagement Individuel : 1,50€

Engagement par relais : 2,00€

Engagement sur Extranat avant le 15 août dernier délai.
La liste de départ sera diffusée le 16 août sur le site de la Ligue

CONTACT : stephanaime30@aol.fr