

# CHAMPIONNATS RÉGIONAUX ZONE **SUD-EST** 2023

## LIGUE OCCITANIE - **NATATION ESTIVALE**



**Thuir Natation**

Le Boulou  
natation



# CHAMPIONNATS RÉGIONAUX OCCITANIE – ZONE SUD-EST

## Les 19 et 20 Août 2023 au VIGAN (30)

### 1 – Participants

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

### 2 - Catégories

*Saison 2022-2023*

Catégories		Dames		Messieurs	
1	<i>Avenir 1</i>	9 ans et moins	2014 et après	10 ans et moins	2013 et après
2	<i>Avenir 2</i>	10 / 11 ans	2012 / 2013	11 / 12 ans	2011 / 2012
3	<i>Jeune 2/3</i>	12 / 13 ans	2010 / 2011	13 / 14 ans	2009 / 2010
4	<i>Junior 1/2</i>	14 / 15 ans	2008 / 2009	15 / 16 ans	2007 / 2008
5	<i>Junior 3/4</i>	16 / 17 ans	2006 / 2007	17 / 18 ans	2005 / 2006
6	<i>Senior</i>	18 ans et plus	2005 et avant	19 ans et plus	2004 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. Le Sauv'Nage sera par contre obligatoire pour les catégories Avenir.

#### **6 - Récompenses**

Les récompenses individuelles seront 1 médaille au 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).

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 18 août dernier délai.**  
La liste de départ sera diffusée le 19 août sur le site de la Ligue

**CONTACT : [stephanaime30@aol.fr](mailto:stephanaime30@aol.fr)**