

Calendrier Général

<i>Dates</i>	<i>Lieu et ordre du déroulement des épreuves</i>	<i>Ouverture du bassin</i>	<i>Début des épreuves</i>
OCTOBRE			
2 ou 3 Octobre	1^{er} DISTRICT Centre : CNP St Lô Sud : EV Granville	18h 18h30	18h45 19h15
9 ou 10 Octobre	CHALLENGE AVENIR 1 Nord : Cotentin Natation Centre : CS Carentan Sud : EV Granville	13h30 18h30 18h30	14h15 19h15 19h15
12 Octobre	1^{ère} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES CN Coutances	20h00	20h45
17 Octobre	MEETING ARENA Aquatic Club Cherbourg en Cotentin		
NOVEMBRE			
11 Novembre	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX TOUTES CATEGORIES AS Cherbourg Natation	8h00 14h00	9h00 14h45
14 Novembre	INTERCLUBS REGIONAUX TOUTES CATEGORIES Caen		
20 et 21 Novembre	MEETING DE LA MER AS Cherbourg Natation		
20 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JUNIORS SENIORS CN Coutances	8h 14h	9h 14h45
21 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JUNIORS SENIORS CNP Saint-Lô	8h 14h	9h 14h45
24 au 28 Novembre	CHAMPIONNAT DE FRANCE N2 Béthune		
27 et 28 Novembre	MEETING JEUNES INTER REGI NO Rouen		
27 ou 28 Novembre	CHALLENGE AVENIR 2 Nord : Aquatic Club Cherbourg en Cotentin Centre : CS Carentan Sud : CN Avranches	13h30 18h30 19h	14h15 19h15 19h45
DECEMBRE			
4 et 5 Décembre	CHAMPIONNATS REGIONAUX HIVER B25M EV Granville		
5 Décembre	TROPHEE JEUNES HIVER 4N CS Carentan	13h	13h45
8 au 12 Décembre	CHAMPIONNAT DE FRANCE ELITE		
12 et 13 Décembre	CHAMPIONNATS REGIONAUX HONNEUR HIVER B25M Val de Reuil		
12 Décembre	NAT'AVENIRS 1 CS Carentan	13h	13h45
18 et 20 Décembre	CHAMPIONNATS INTER REGI NO Tours		
18 au 22 Décembre	CHAMPIONNAT DE FRANCE JEUNES Rennes		

18 au 22 Décembre	CHAMPIONNAT DE FRANCE JUNIORS Massy		
28 et 29 Décembre	MEETING DU BOUT DE L'AN CNP Saint-Lô		
JANVIER			
9 Janvier	DEMI FOND MAITRES OPEN AS Cherbourg Natation	14h00	14h45
15 et 16 Janvier	MEETING CN Coutances		
22 ou 23 Janvier	CHALLENGE AVENIRS 3 Nord : Cotentin Natation Centre : CS Carentan Sud : CN Avranches	13h30 18h30 19h	14h15 19h15 19h45
23 Janvier	NAT'AVENIRS 2 Aquatic Club Cherbourg en Cotentin	13h30	14h15
30 Janvier	FINALE NAT'AVENIRS HIVER Pont Audemer		
30 Janvier	TROPHEE JEUNE HIVER NAGEUR COMPLET CN Avranches	8h 13h30	8h45 14h15
30 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND JUNIORS SENIORS CN Avranches	8h 13h30	8h45 14h15
FEVRIER			
6 Février	INTERCLUBS MAITRES REGIONAUX Val de Reuil		
5 ou 6 Février	2^{ème} DISTRICT Nord AS Cherbourg Natation Centre : CN Coutances Sud :CN Avranches	13h30 18h 19h	14h15 18h45 19h45
25 au 27 Février	MEETING NATIONAL DE NORMANDIE Grand Couronne		
MARS			
5 et 6 Mars	MEETING EV Granville		
6 Mars	COUPE DES REGIONS CLUBS AVENIRS Argentan		
12 ou 13 Mars	CHALLENGE AVENIRS 4 Nord : Cotentin Natation Centre :CN Coutances Sud : EV Granville	13h30 18h 18h30	14h15 18h45 19h15
16 au 20 Mars	CHAMPIONNAT DE FRANCE N2		
19 Mars	2^{ème} JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES CNP St Lô	18h30	19h15
20 Mars	TROPHEES JEUNES 4 N Aquatic Club Cherbourg en Cotentin	13h30	14h15

26 et 27 Mars	MEETING CS Carentan		
AVRIL			
2 et 3 Avril	CHPTS PRINTEMPS REGION HONNEUR JEUNES JUNIORS PRINTEMPS Gd Quevilly		
3 Avril	NAT'AVENIRS ETE 1 Hague Natation	13h30	14h15
5 au 10 Avril	CHAMPIONNAT DE FRANCE ELITE		
9 et 10 Avril	3^{ème} DISTRICT Nord : Aquatic Club Cherbourg en Cotentin Centre : CS Carentan Sud : CN Avranches	13h30 18h30 19h	14h15 19h15 19h45
30 Avril	3^{ème} JOURNEE DEPARTEMENTALE DES MAITRES AS Cherbourg Natation	13h30	14h15
MAI			
1 Mai	MEETING D'AVRANCHES		
8 Mai	CHAMPIONNATS NORMANDIE MAITRES Alençon		
8 Mai	COUPE REG DEPART AVENIRS Coutances		
8 Mai	MEETING AVENIRS JEUNE FRANCIS LEFRANC CNP Saint-Lô		
14 ou 15 Mai	CHALLENGE AVENIRS 5 Nord : Aquatic Club Cherbourg en Cotentin Centre : CNP St Lô Sud : EV Granville	13h30 19h30 18h30	14h15 20h15 19h15
15 Mai	NAT'AVENIRS ETE 2 CNP Saint-Lô	13h30	14h15
22 Mai	CHAMPIONNAT REGIONAL INTERCLUBS AVENIRS JEUNE Vire		
24 au 29 Mai	CHAMPIONNAT DE FRANCE JUNIORS Chalon sur Saône		
27 au 29 Mai	MEETING INTER REG NO 50M Saint-Malo		
JUIN			
4 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE MAITRES OPEN CS Carentan	18h30	19h15
4 et 5 Juin	COUPE DE FRANCE DEPARTEMENTS JEUNES INTER REG NO		
11 Juin	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE EV Granville	8h 13h30	8h45 14h15
12 Juin	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ETE AS Cherbourg Natation	8h 13h30	8h45 14h15
12 Juin	TROPHEE JEUNES ETE NAGEUR COMPLET AS Cherbourg Natation	9h 13h30	9h45 14h15

19 Juin	FINALE REGIONALE NAT AVENIRS CNP St Lô		
19 Juin	COUPE DE LA MANCHE CN Brécey	8h30 14h00	9h15 15h00
25 et 26 Juin	CHAMP REGION OPEN ETE JEUNES ESPOIRS Rouen		
JUILLET			
9 et 10 Juillet	TOUR DU ROC EV Granville		
13 au 17 Juillet	CHAMPIONNATS DE FRANCE JEUNES Pau		
23 au 28 Juillet	CHAMPIONNAT DE FRANCE OPEN ETE ESPOIRS RELEVE		

Centre : 2 Octobre
Sud : 2 Octobre

1^{ER} DISTRICT

Centre : CNPSL
Sud : EV Granville

Conditions d'accès

Catégories d'âge : Jeunes – Juniors Seniors

Engagements

Période d'engagements extranat : du 24 au 28 Septembre

Contenu du programme

Epreuves individuelles :

50 Nage Libre – 400 Nage Libre – 50 Dos – 100 Dos – 50 Brasse - 100 Papillon -
200 4 Nages

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://extranat.fr> pour le 28
Septembre

Récompenses

A l'initiative des « districts » : Jeunes 1/ Jeunes 2 et 3 / Juniors 1 / Juniors 2 Seniors

Horaires et Lieux

Samedi 2 Octobre : CNP Saint-Lô

Ouverture des portes 18h Début des épreuves 18h45

Samedi 2 Octobre : EV Granville

Ouverture des portes 18h30 Début des épreuves 19h15

Programmes

100 Dos
50 Brasse
200 4 Nages
50 Dos
100 Papillon
400 Nage Libre
50 Nage Libre

Nord : Cotentin Natation
Centre : CS Carentan
Sud : EV Granville

CHALLENGE AVENIRS 1

Nord : 10 Octobre
Centre : 9 Octobre
Sud : 9 Octobre

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Avenirs non-détenteur du pass'compétition

Engagements

- Période d'engagement extranat : 1 au 6 Octobre

Récompenses

3 premiers par sexe, mode de nage et année d'âge

Horaires et Lieux

Samedi 9 Octobre : CS Carentan

Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15

Samedi 9 Octobre : EV Granville

Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15

Dimanche 10 Octobre : Cotentin Natation

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme

25 Brasse
50 Dos-Brasse
100 NL
25 Dos
50 Brasse-Nage Libre

Mardi 12 Octobre	1ERE JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	CN Coutances
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagement extranat : 2 au 6 Octobre		

■ Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

100 Dos, 50 Brasse, 100 Papillon et 50 Nage Libre

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 6 Octobre

■ Récompenses

Pas de podiums

■ Horaires et Lieux

Mardi 12 Octobre : CN Coutances
Ouverture des portes 20h Début des épreuves 20h45

100 Dos
50 Brasse
100 Papillon
50 Nage Libre

Jeudi 11 Novembre	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	AS Cherbourg Natation
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toutes catégories d'âges confondues Filles et Garçons 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compétition par équipes de clubs de 10 nageurs 	
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 29 Octobre au 5 Novembre		

- Contenu du programme
 - **Epreuves individuelles**
100 nage libre, 400 nage libre, 100 dos, 200 dos, 100 brasse, 200 brasse, 100 papillon, 200 papillon, 100 4 nages, 200 4 nages.
 - **Epreuves de relais**
4 x 100 4 nages, 10 x 50 nage libre, 4 x 200 nage libre.

- Modalité de qualification
15 équipes (10 nageurs) maximum filles et garçons.
Les équipes 1 et 2 de clubs priment sur les équipes suivantes.

- Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 5 Novembre, accompagnés des droits d'engagement (30 € par équipe).

- Récompenses
Une coupe sera remise à chaque équipe sur le podium.

- Programme et horaires

Jeudi 11 Novembre AS Cherbourg Natation

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00
10 x 50 NL Dames
Pause
100 Dos Dames
100 Brasse Dames
100 NL Dames
100 Papillon Dames
100 4 Nages Dames
Pause
4 x 200 NL Dames
Pause
200 Dos Dames
200 Brasse Dames
400 NL Dames
200 Papillon Dames
200 4 Nages Dames
Pause
4 x 100 4 Nages Dames

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 14h45
10 x 50 NL Messieurs
Pause
100 Dos Messieurs
100 Brasse Messieurs
100 NL Messieurs
100 Papillon Messieurs
100 4 Nages Messieurs
Pause
4 x 200 NL Messieurs
Pause
200 Dos Messieurs
200 Brasse Messieurs
400 NL Messieurs
200 Papillon Messieurs
200 4 Nages Messieurs
Pause
4 x 100 4 Nages Messieurs

Samedi 20 et Dimanche 21 Novembre	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE JEUNES JUNIORS SENIORS	Samedi : CN Coutances Dimanche : CNP St- Lô
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Jeunes Juniors Seniors 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grille de temps d'engagements 	
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 12 au 16 Novembre 		

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

50 Nage Libre – 100 Nage Libre - 200 Nage Libre – 400 Nage Libre – 800 Nage Libre - 1500 Nage Libre – 50 Papillon - 100 Papillon – 200 Papillon – 50 Dos – 100 Dos – 200 Dos - 50 Brasse - 100 Brasse – 200 Brasse - 100 4 Nages – 200 4 Nages - 400 4 Nages
Classement au temps : Juniors 1 – Juniors 2 et Seniors

Modalité de qualification

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 6 maximums par journée.

Le Comité se réserve le droit en cas de surcharge d'engagements de doubler les épreuves du 400, 800 et 1500 nage libre.

Grille de qualifications « Championnats de la Manche » voir page suivante

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 16 Novembre accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

3 premiers par catégories : Jeunes 1, Jeunes 2 et Jeunes 3, Juniors 1, Juniors 2-Seniors

Programme et horaires

Samedi 20 Novembre : CN Coutances

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
1500 Nage Libre	200 Nage Libre
100 Papillon	50 Dos
50 Nage Libre	100 Brasse
400 4 Nages	200 Papillon
	100 4 Nages

Dimanche 21 Novembre : CNP Saint-Lô

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 14h45
400 Nage Libre	200 Dos
50 Brasse	100 Nage Libre
100 Dos	200 Brasse
50 Papillon	800 Nage Libre
200 4 Nages	

Grille de qualifications Championnat de la Manche hiver 2021-2022

DAMES	Seniors 2003 & AV	Juniors 2 2004-2005	Juniors 1 2006-2007	Jeunes 2-3 2008-2009	Jeunes 1 2010
50 nage libre	33"00	34"20	35"00	37"90	39"90
100 nage libre	1'12"50	1'14"50	1'16"50	1'22"50	1'26"50
200 nage libre	2'37"00	2'42"00	2'46"00	2'59"50	3'08"00
400 nage libre	5'31"00	5'39"50	5'49"00	6'16"50	6'35"00
800 nage libre	11'16"00	11'35"00	11'54"00	12'50"00	14'07"00
1500 nage libre	22'10"00	22'48"00	23'24"00	25'14"00	26'28"00
50 dos	37"90	38"90	40"00	43"50	45"50
100 dos	1'22"00	1'24"00	1'26"50	1'33"50	1'38"00
200 dos	2'59"00	3'04"00	3'09"00	3'24"00	3'34"00
50 brasse	42"50	43"60	44"80	48"50	51"00
100 brasse	1'33"00	1'35"00	1'38"00	1'46"00	1'51"00
200 brasse	3'20"50	3'25"80	3'31"50	3'48"00	3'59"00
50 papillon	35"50	36"50	37"50	40"50	42"50
100 papillon	1'20"00	1'22"00	1'24"50	1'31"00	1'36"00
200 papillon	3'01"50	3'06"50	3'11"50	3'27"00	3'36"50
200 4 nages	3'00"50	3'05"50	3'10"50	3'25"50	3'35"50
400 4 nages	6'20"00	6'31"00	6'41"50	7'13"50	7'34"00

MESSIEURS	Seniors 2002 & AV	Juniors 2 2003-2004	Juniors 1 2005-2006	Jeunes 2-3 2007-2008	Jeunes 1 2009
50 nage libre	29"80	30"80	31"80	34"50	36"00
100 nage libre	1'05"00	1'07"00	1'09"00	1'14"50	1'18"50
200 nage libre	2'22"00	2'26"50	2'31"00	2'43"00	2'51"50
400 nage libre	5'01"50	5'10"50	5'19"50	5'45"50	6'04"00
800 nage libre	10'28"00	10'47"00	11'06"00	12'00"00	12'38"00
1500 nage libre	19'43"00	20'19"00	20'56"00	22'36"00	23'49"00
50 dos	33"90	34"70	35"80	38"80	40"80
100 dos	1'14"00	1'16"00	1'18"00	1'24"50	1'29"00
200 dos	2'40"50	2'45"50	2'50"50	3'04"00	3'14"00
50 brasse	37"90	38"90	40"00	43"50	45"50
100 brasse	1'24"00	1'26"50	1'29"00	1'36"00	1'41"00
200 brasse	3'05"50	3'11"00	3'16"50	3'32"50	3'44"00
50 papillon	31"80	32"80	33"80	36"50	38"50
100 papillon	1'11"50	1'14"00	1'16"00	1'22"00	1'26"50
200 papillon	2'40"50	2'45"50	2'50"50	3'04"00	3'14"00
200 4 nages	2'40"00	2'45"00	2'50"00	3'03"50	3'13"50
400 4 nages	5'41"00	5'51"50	6'02"00	6'31"00	6'52"00

Nord : Aquatic Club Cherbourg
en Cotentin
Centre : CS Carentan
Sud : CN Avranches

CHALLENGE AVENIRS 2

Nord : 28 Novembre
Centre : 27 Novembre
Sud : 27 Novembre

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Avenirs non-détenteur du pass'compétition

Engagements

- Période d'engagement extranat : 19 au 23 Octobre

Récompenses

3 premiers par sexe, mode de nage et année d'âge

Horaires et Lieux

Samedi 27 Novembre : CS Carentan

Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15

Samedi 27 Novembre : CN Avranches

Ouverture des portes : 19h – Début des épreuves : 19h45

Dimanche 28 Novembre : Aquatic Club Cherbourg en Cotentin

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme

25 Papillon
50 Papillon Dos
100 4 Nages
25 Nage Libre
50 Dos Brasse

Dimanche 5 Décembre	TROPHEE JEUNES HIVER 4N	CS Carentan
---------------------	--------------------------------	-------------

Conditions d'accès

Catégories d'âge : Jeunes

Engagements

Période d'engagements extranat : du 26 au 30 Novembre

Contenu du programme

- Jeunes 1 : 50 Papillon – 50 Dos - 50 Brasse- 50 Nage Libre
- Jeunes 2 : 100 Papillon – 100 Dos - 100 Brasse- 100 Nage Libre
- Jeunes 3 : 200 Papillon –200 Dos - 200 Brasse- 200 Nage Libre

Modalités de participation

4 épreuves maximum de 4 modes de nage différents

Modalités d'engagement

Possibilité de s'engager sur 4 épreuves sans obligation de respecter les 4 modes de nages différents. Dans ce cas, les nageurs ne figureront pas dans le classement des récompenses.

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 30 Novembre accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)

Récompenses

Podiums au total des cotations des 4 épreuves de la journée pour chaque catégorie dans les 4 modes de nages différents.

Horaires et Lieux

Dimanche 5 Décembre: CS Carentan

Ouverture des portes : 13h– Début des épreuves : 13h45

Programme

200 Papillon
100 Papillon
50 Papillon
200 Dos
100 Dos
50 Dos
200 Brasse
100 Brasse
50 Brasse
200 Nage Libre
100 Nage Libre
50 Nage Libre

Dimanche 12 Décembre	NAT'AVENIR 1	CS Carentan
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Avenirs		▪ Pass'compétition obligatoire
Engagements		
Période d'engagements extranat : du 3 au 7 Décembre		

■ Contenu du programme

- Epreuves individuelles
 - 50 Papillon – 50 Dos – 50 Brasse – 50 Nage Libre – 100 4 Nages
- Epreuves de relais
 - 4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible quelle que soit la combinaison)

■ Modalités de participation

Chaque nageur peut être engagé sur 5 épreuves individuelles maximum
Les relais sont hors classement individuel

■ Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 7 Décembre, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

■ Récompenses

Les 3 premiers au total des points par année d'âge (quel que soit le nombre d'épreuves) sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

■ Programme et horaires

Dimanche 12 Décembre : CS Carentan

Ouverture des portes : 13h30

Début des épreuves : 14h15

4 x 50 4 Nages
50 Papillon
50 Dos
50 Brasse
50 Nage Libre
100 4 Nages
4 x 50 Nage Libre

Dimanche 9 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND OPEN MAITRES	AS Cherbourg Natation
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pas de grille de temps d'engagements 	
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 31 Décembre au 4 Janvier 		

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

800 nage libre, 400 4 Nages et 1500 nage libre

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 4 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Programme et horaires

Dimanche 9 Janvier : AS Cherbourg Natation

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 14h45

800 nage libre

400 4 nages

1500 nage libre

Nord : Cotentin Natation
Centre : CS Carentan
Sud : CN Avranches

CHALLENGE AVENIRS 3

Nord : 23 Janvier
Centre : 22 Janvier
Sud : 22 Janvier

Conditions d'accès

Catégories d'âge : Avenirs

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 14 au 18 Janvier

Récompenses

3 premiers par sexe, mode de nage et année d'âge

Organisation

Pour valider le pass'compétition, il faut nager 5 épreuves selon les règles fédérales sachant que le nombre d'épreuves par interécôle est limité à 3 courses individuelles maxi.

Les 5 épreuves à valider sont deux 25m, deux 50m, un 100m

Horaires et Lieux

Samedi 22 Janvier : CS Carentan

Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15

Samedi 22 Janvier : CN Avranches

Ouverture des portes : 19h – Début des épreuves : 19h45

Dimanche 23 Janvier : Cotentin Natation

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme

25 Dos
50 Brasse Nage Libre
100 Nage Libre
25 Papillon
50 Dos Brasse

Dimanche 23 Janvier	NAT'AVENIR 2	Aquatic Club Cherbourg en Cotentin
---------------------	---------------------	------------------------------------

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Avenirs

Engagements

Période d'engagements extranat : du 14 au 18 Janvier

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
 - 50 Papillon – 50 Dos – 50 Brasse – 50 Nage Libre – 100 4 Nages
- Epreuves de relais
 - 4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible quelle que soit la combinaison)

Modalités de participation

Chaque nageur peut être engagé sur 5 épreuves individuelles maximum
Les relais sont hors classement individuel

Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 18 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Les 3 premiers au total des points par année d'âge (quel que soit le nombre d'épreuves) sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

Programme et horaires

Dimanche 23 Janvier : Aquatic Club Cherbourg en Cotentin

Ouverture des portes : 13h30

Début des épreuves : 14h15

4 x 50 4 Nages
50 Papillon
50 Dos
50 Brasse
50 Nage Libre
100 4 Nages
4 x 50 Nage Libre

Dimanche 30 Janvier	TROPHEE JEUNES HIVER NAGEUR COMPLET	CN Avranches
---------------------	--	--------------

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Jeunes

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 21 au 25 Janvier

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

Jeunes 1 et 2 : deux 50 m de spécialité au choix – 200 4 Nages – 400 Nage Libre

Jeunes 3 : deux 50 m de spécialité au choix – 400 4 Nages – 800 Nage Libre Filles – 1500 Nage Libre Garçons

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 25 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles).

Récompenses

Podiums au total des cotations des 4 épreuves de la journée pour chaque catégorie.

Programme et horaires

Dimanche 30 Janvier : CN Avranches

Ouverture des portes : 8h
Début des épreuves : 8h45

50 Papillon
50 Nage Libre
400 Nage Libre
800 Nage Libre
1500 Nage Libre

Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15

50 Brasse
50 Dos
200 4 Nages
400 4 Nages

Dimanche 30 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND JEUNES JUNIORS SENIORS	CN Avranches
---------------------	--	--------------

Conditions d'accès

Catégories d'âge : Jeunes Juniors Seniors

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 21 au 25 Janvier

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

400 4 Nages – 800 Nage Libre – 1500 Nage Libre

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 25 Janvier accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)

Récompenses

Podium par catégories d'âge (Jeunes, Juniors 1, Juniors 2, Seniors) et mode de nage

Programme et horaires

Dimanche 30 Janvier à Avranches

Ouverture des portes : 8h
Début des épreuves : 8h45

800 Nage Libre
1500 Nage Libre

Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15

400 4 Nages

Nord : Aquatic Club Cherbourg
en Cotentin
Centre : CN Coutances
Sud : CN Avranches

2^{EME} DISTRICT

Nord : 6 Février
Centre : 5 Février
Sud : 5 Février

Conditions d'accès

Catégories d'âge : Avenirs (avec pass'compétition) - Jeunes – Juniors Seniors

Engagements

Période d'engagements extranat : du 28 Janvier au 1 Mars

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
100 Nage Libre - 200 Nage Libre - 100 Brasse - 200 Brasse - 50 Papillon
- 200 Papillon - 200 Dos - 100 4 Nages
- Epreuves relais
4 x 100 4 Nages – 4 x 100 Nage Libre
Les relais au choix : filles ou garçons ou mixte (2F et 2G)
Classement aux temps

Modalités de participation

4 épreuves maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 1 Mars.

Récompenses

A l'initiative des « districts » : Avenirs / Jeunes 1/ Jeunes 2 et 3 / Juniors 1 / Juniors 2 Seniors

Horaires et Lieux

Samedi 5 Février : CN Coutances

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

Samedi 5 Février : CN Avranches

Ouverture des portes : 19h – Début des épreuves : 19h45

Dimanche 6 Février : Aquatic Club Cherbourg en Cotentin

Ouverture des portes : 13h30– Début des épreuves : 14h15

Programme

4 x 100 4 Nages
100 Nage Libre
200 Brasse
100 4 Nages
50 Papillon
200 Dos
100 Brasse
200 Nage Libre
200 Papillon
4 x 100 Nage Libre

Nord :Cotentin Natation Centre : CN Coutances Sud : EV Granville	CHALLENGE AVENIRS 4	Nord : 13 Mars Centre : 12 Mars Sud : 12 Mars
--	----------------------------	---

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Avenirs

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 4 au 8 Mars

Récompenses

3 premiers par sexe, mode de nage et année d'âge

Organisation

Pour valider le pass'compétition, il faut nager 5 épreuves selon les règles fédérales sachant que le nombre d'épreuves par interécole est limité à 3 courses individuelles maxi.

Les 5 épreuves à valider sont deux 25m, deux 50m, un 100m

Horaires et Lieux

Samedi 12 Mars : CN Coutances

Ouverture des portes : 18h – Début des épreuves : 18h45

Samedi 12 Mars : EV Granville

Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15

Dimanche 13 Mars : Cotentin Natation

Ouverture des portes : 13h30– Début des épreuves : 14h15

Programme

25 Nage Libre
50 Papillon Dos
100 4 Nages
25 Brasse
50 Brasse Nage Libre

Samedi 19 Mars	2ème JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	CNP Saint-Lô
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 11 au 15 Mars		

■ Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

100 Brasse, 50 Papillon, 100 4 Nages, 50 Dos et 100 Nage Libre

■ Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 15 Mars.

■ Récompenses

Pas de podiums.

■ Programme et horaires

Samedi 19 Mars : CNP Saint-Lô

Ouverture des portes : 18h30

Début des épreuves : 19h15

100 Brasse

50 Papillon

100 4 Nages

50 Dos

100 Nage Libre

Dimanche 20 Mars

TROPHEE JEUNES ETE 4N

Aquatic Club Cherbourg en
Cotentin

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Jeunes

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 11 au 15 Mars

Contenu du programme

- Jeunes 1 : 50 Papillon – 50 Dos - 50 Brasse- 50 Nage Libre
- Jeunes 2 : 100 Papillon – 100 Dos - 100 Brasse- 100 Nage Libre
- Jeunes 3 : 200 Papillon – 200 Dos - 200 Brasse- 200 Nage Libre

Modalités de participation

4 épreuves maximum de 4 modes de nage différents

Modalités d'engagement

Possibilité de s'engager sur 4 épreuves sans obligation de respecter les 4 modes de nages différents. Dans ce cas, les nageurs ne figureront pas dans le classement des récompenses.

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 15 Mars accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)

Récompenses

Podiums au total des cotations des 4 épreuves de la journée pour chaque catégorie dans les 4 modes de nages différents.

Programme et horaires

Dimanche 20 Mars : Aquatic Club Cherbourg en Cotentin

Ouverture des portes : 13h30

Début des épreuves : 14h

200 Papillon

100 Papillon

50 Papillon

200 Dos

100 Dos

50 Dos

200 Brasse

100 Brasse

50 Brasse

200 Nage Libre

100 Nage Libre

50 Nage Libre

Dimanche 3 Avril

NAT'AVENIR ETE 1

Hague Natation

Conditions d'accès

Catégories d'âge : Avenir

Engagements

Période d'engagements extranat : du 25 au 29 Mars

Contenu du programme

- Epreuves individuelles
50 Papillon – 100 Dos – 100 Brasse – 100 Nage Libre – 200 4 Nages
- Epreuves de relais
4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible quelle que soit la combinaison)

Modalités de participation

Chaque nageur peut être engagé sur 5 épreuves individuelles maximum
Les relais sont hors classement individuel

Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 29 Mars, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Les 3 premiers au total des points par année d'âge (quel que soit le nombre d'épreuves) sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

Programme et horaires

Dimanche 3 Avril : Hague Natation

Ouverture des portes : 13h30

Début des épreuves : 14h15

4 x 50 4 Nages
50 Papillon
100 Dos
100 Brasse
100 Nage Libre
200 4 Nages
4 x 50 Nage Libre

Nord : AS Cherbourg Natation
Centre : CS Carentan
Sud : CN Avranches

3^{EME} DISTRICT

Nord : 10 Avril
Centre : 9 Avril
Sud : 9 Avril

Conditions d'accès

Catégories d'âge : Avenirs (avec pass'compétition) - Jeunes – Juniors Seniors

Engagements

Période d'engagements extranat : du 1 au 5 Avril

Contenu du programme

Epreuves individuelles :

50 Nage Libre - 100 Nage Libre – 400 Nage Libre – 100 Dos – 200 Dos
– 100 Brasse - 100 Papillon -100 4 Nages

Epreuves relais :

4 x 50 4 Nages – 4 x 50 Nage Libre

Les relais aux choix : filles ou garçons ou mixte (2F et 2G)

Modalités de participation

4 épreuves individuelles maximum
2 relais maximum

Modalités d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://extranat.fr> pour le 5 Avril.

Récompenses

A l'initiative des « districts » :Avenirs / Jeunes 1/ Jeunes 2 et 3 / Juniors 1 / Juniors
2 Seniors

Horaires et Lieux

Samedi 9 Avril : CS Carentan

Ouverture des portes :18h30 – Début des épreuves : 19h15

Samedi 9 Avril : CN Avranches

Ouverture des portes : 19h– Début des épreuves : 19h45

Dimanche 10 Avril : AS Cherbourg Natation

Ouverture des portes : 13h30– Début des épreuves : 14h15

Programme

4 x 50 4 nages
100 Nage Libre
100 Brasse
100 Dos
50 Nage Libre
100 Papillon
100 4 Nages
400 Nage Libre
4 x 50 Nage Libre

Samedi 30 Avril	3ème JOURNEE DEPARTEMENTALE MAITRES	AS Cherbourg Natation
-----------------	--	-----------------------

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)
- Pas de grille de temps d'engagements

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 22 au 26 Avril

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

50 Nage Libre, 100 Nage Libre, 50 Brasse, 100 Brasse, 50 Papillon, 100 Papillon, 50 Dos, 100 Dos, 100 4 Nages

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 26 Avril.

Récompenses

Pas de podiums.

Programme et horaires

Samedi 30 Avril : AS Cherbourg Natation

Ouverture des portes : 13h30

Début des épreuves : 14h15

100 Brasse
50 Papillon
100 Nage Libre
50 Dos
100 4 Nages

100 Papillon
50 Brasse
100 Dos
50 Nage Libre

Nord : Aquatic Club Cherbourg en Cotentin Centre : CNPSL Sud : EV Granville	CHALLENGE AVENIRS 5	Nord : 15 Mai Centre : 14 Mai Sud : 14 Mai
---	----------------------------	--

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Avenirs

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 6 au 10 Mai

Récompenses

3 premiers par sexe, mode de nage et année d'âge

Organisation

Pour valider le pass'compétition, il faut nager 5 épreuves selon les règles fédérales sachant que le nombre d'épreuves par interécole est limité à 3 courses individuelles maxi.

Les 5 épreuves à valider sont deux 25m, deux 50m, un 100m

Horaires et Lieux

Samedi 14 Mai : CNPSL

Ouverture des portes : 19h30 – Début des épreuves : 20h15

Samedi 14 Mai : EV Granville

Ouverture des portes : 18h30 – Début des épreuves : 19h15

Dimanche 15 Mai : Aquatic Club Cherbourg en Cotentin

Ouverture des portes : 13h30 – Début des épreuves : 14h15

Programme

25 Dos
100 Nage Libre
25 Brasse
100 4 Nages
50 Dos Brasse

Dimanche 15 Mai	NAT'AVENIR ETE 2	CNP Saint-Lô
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Avenir	▪ Pass'compétition obligatoire	
Engagements		
Période d'engagements extranat : 6 au 10 Mai		

■ Contenu du programme

- Epreuves individuelles
 - 50 Papillon – 100 Dos – 100 Brasse – 100 Nage Libre – 200 Nage Libre – 200 4 Nages
- Epreuves de relais
 - 4 x 50 4 Nages - 4 x 50 Nage Libre (mixité possible quelle que soit la combinaison)

■ Modalités de participation

Chaque nageur peut être engagé sur 5 épreuves individuelles maximum
Les relais sont hors classement individuel

■ Modalités d'engagements

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 10 Mai accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

■ Récompenses

Les 3 premiers au total des points par année d'âge (quel que soit le nombre d'épreuves) sont récompensés ainsi que les 3 premiers relais.

■ Programme et horaires

Dimanche 15 Mai à St Lô
Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15

4 x 50 4 Nages
200 Nage Libre
50 Papillon
100 Dos
100 Brasse
100 Nage Libre
200 4 Nages
4 x 50 Nage Libre

Samedi 4 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE OPEN MAITRES	CS Carentan
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pas de grille de temps d'engagements 	
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 27 au 31 Mai 		

Contenu du programme

▪ **Epreuves individuelles**

50 papillon, 50 dos, 100 brasse, 100 nage libre, 100 4 nages, 200 nage libre, 100 papillon, 100 dos, 50 brasse, 50 nage libre

▪ **Epreuves de relais**

4 x 50 nage libre

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 31 Mai, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Programme et horaires

Samedi 4 Juin

Ouverture des portes : 18h30

Début des épreuves : 19h15

50 papillon
100 dos
50 brasse
100 nage libre
100 4 nages
200 nage libre
100 papillon
50 dos
100 brasse
50 nage libre
4 x 50 nage libre

Dimanche 12 Juin

**TROPHEE JEUNES ETE
NAGEUR COMPLET**

AS Cherbourg Natation

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Jeunes

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 3 au 7 Juin

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

Jeunes 1 et 2 : deux 50 m de spécialité au choix – 200 4 Nages – 400 Nage Libre

Jeunes 3 : deux 50 m de spécialité au choix – 400 4 Nages – 800 Nage Libre Filles – 1500 Nage Libre Garçons

Modalités de participation

4 épreuves maximum de 4 modes de nage différents

Modalités d'engagement

Possibilité de s'engager sur 4 épreuves sans obligation de respecter les 4 modes de nages différents. Dans ce cas, les nageurs ne figureront pas dans le classement des récompenses.

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 7 Juin accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles)

Récompenses

Podiums au total des cotations des 4 épreuves de la journée pour chaque catégorie dans les 4 modes de nages différents.

Programme et horaires

Dimanche 12 Juin : AS Cherbourg Natation

Ouverture des portes : 9h
Début des épreuves : 9h45

50 Papillon
50 Nage Libre
400 Nage Libre
800 Nage Libre
1500 Nage Libre

Ouverture des portes : 13h30
Début des épreuves : 14h15

50 Brasse
50 Dos
200 4 Nages
400 4 Nages

Samedi 11 et Dimanche 12 Juin	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE ETE	Samedi : EV Granville Dimanche : AS Cherbourg Natation
----------------------------------	---	--

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Jeunes - Juniors - Seniors
- Grille de temps d'engagements

Engagements

- Période d'engagements extranat : du 3 au 7 Juin

Contenu du programme

▪ Epreuves individuelles

50 Nage Libre – 100 Nage Libre - 200 Nage Libre – 400 Nage Libre – 800 Nage Libre -
1500 Nage Libre – 50 Papillon - 100 Papillon – 200 Papillon – 50 Dos – 100 Dos – 200
Dos - 50 Brasse - 100 Brasse – 200 Brasse - 100 4 Nages – 200 4 Nages - 400 4
Nages

Classement au temps : Juniors 1 – Juniors 2 et Seniors

Modalité de qualification

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 6 maximum par journée.

Le Comité se réserve le droit en cas de surcharge d'engagements de doubler les épreuves du 400, 800 et 1500 nage libre. Grille de qualifications « Championnats de la Manche » voir page suivante

Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 7 Juin accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

3 premiers par catégories : Jeunes 1, Jeunes 2/3, Juniors 1, Juniors 2 et Seniors

Programme et horaires

Samedi 11 Juin : EV Granville

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

1500 Nage Libre
100 Papillon
50 Nage Libre
400 4 Nages

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 14h45

200 Nage Libre
50 Dos
100 Brasse
200 Papillon
100 4 Nages

Dimanche 12 Juin : AS Cherbourg Natation

1^{ère} réunion

Ouverture des portes : 8h00
Début des épreuves : 9h00

400 Nage Libre
50 Brasse
100 Dos
50 Papillon
200 4 Nages

2^{ème} réunion

Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 14h45

200 Dos
100 Nage Libre
200 Brasse
800 Nage Libre

Grille de qualifications Championnat de la Manche été 2021-2022

	1	2	3	4	5
DAMES	Seniors 2003 & AV	Juniors 2 2004-2005	Juniors 1 2006-2007	Jeunes 2-3 2008-2009	Jeunes 1 2010
50 nage libre	33"00	34"20	35"00	37"90	39"90
100 nage libre	1'12"50	1'14"50	1'16"50	1'22"50	1'26"50
200 nage libre	2'37"00	2'42"00	2'46"00	2'59"50	3'08"00
400 nage libre	5'31"00	5'39"50	5'49"00	6'16"50	6'35"00
800 nage libre	11'16"00	11'35"00	11'54"00	12'50"00	14'07"00
1500 nage libre	22'10"00	22'48"00	23'24"00	25'14"00	26'28"00
50 dos	37"90	38"90	40"00	43"50	45"50
100 dos	1'22"00	1'24"00	1'26"50	1'33"50	1'38"00
200 dos	2'59"00	3'04"00	3'09"00	3'24"00	3'34"00
50 brasse	42"50	43"60	44"80	48"50	51"00
100 brasse	1'33"00	1'35"00	1'38"00	1'46"00	1'51"00
200 brasse	3'20"50	3'25"80	3'31"50	3'48"00	3'59"00
50 papillon	35"50	36"50	37"50	40"50	42"50
100 papillon	1'20"00	1'22"00	1'24"50	1'31"00	1'36"00
200 papillon	3'01"50	3'06"50	3'11"50	3'27"00	3'36"50
200 4 nages	3'00"50	3'05"50	3'10"50	3'25"50	3'35"50
400 4 nages	6'20"00	6'31"00	6'41"50	7'13"50	7'34"00

	Seniors 2002 & AV	Juniors 2 2003-2004	Juniors 1 2005-2006	Jeunes 2-3 2007-2008	Jeunes 1 2009
50 nage libre	29"80	30"80	31"80	34"50	36"00
100 nage libre	1'05"00	1'07"00	1'09"00	1'14"50	1'18"50
200 nage libre	2'22"00	2'26"50	2'31"00	2'43"00	2'51"50
400 nage libre	5'01"50	5'10"50	5'19"50	5'45"50	6'04"00
800 nage libre	10'28"00	10'47"00	11'06"00	12'00"00	12'38"00
1500 nage libre	19'43"00	20'19"00	20'56"00	22'36"00	23'49"00
50 dos	33"90	34"70	35"80	38"80	40"80
100 dos	1'14"00	1'16"00	1'18"00	1'24"50	1'29"00
200 dos	2'40"50	2'45"50	2'50"50	3'04"00	3'14"00
50 brasse	37"90	38"90	40"00	43"50	45"50
100 brasse	1'24"00	1'26"50	1'29"00	1'36"00	1'41"00
200 brasse	3'05"50	3'11"00	3'16"50	3'32"50	3'44"00
50 papillon	31"80	32"80	33"80	36"50	38"50
100 papillon	1'11"50	1'14"00	1'16"00	1'22"00	1'26"50
200 papillon	2'40"50	2'45"50	2'50"50	3'04"00	3'14"00
200 4 nages	2'40"00	2'45"00	2'50"00	3'03"50	3'13"50
400 4 nages	5'41"00	5'51"50	6'02"00	6'31"00	6'52"00

Dimanche 19 Juin	COUPE DE LA MANCHE	Brécey
Conditions d'accès		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catégories d'âge : Avenirs Jeunes - Juniors - Seniors 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avenirs titulaires du pass'compétition 	
Engagements		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Période d'engagements extranat : du 10 au 15 Juin 		

Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

50 brasse, 100 brasse, 50 nage libre, 100 nage libre, 50 dos, 100 dos, 50 papillon, 100 papillon, 100 4 nages - 200 4 nages.

- **Epreuves relais**

4 x 50 Nage Libre, 4 x 50 4 Nages

Modalité d'engagement

Les nageurs qualifiés au championnat de Normandie sur une nage maximum peuvent participer en dehors de leur qualification.

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 15 Juin, accompagnés des droits d'engagement (4 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

Récompenses

Les podiums de chaque épreuve sont récompensés en catégories avenir, jeunes, juniors et seniors.

Programme et horaires

Dimanche 19 Juin à Brécey

1 ^{ère} réunion	2 ^{ème} réunion
Ouverture des portes : 8h30	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h15	Début des épreuves : 15h00
50 brasse	4 x 50 4 Nages
100 dos	50 dos
50 nage libre	100 brasse
100 papillon	50 papillon
100 4 nages	100 nage libre
4 x 50 Nage Libre	200 4 nages