



REGLEMENTS ADMINISTRATIFS ET FINANCIERS

CALENDRIER SPORTIF

SAISON 2019 / 2020

Version du 270220

ADRESSES UTILES

Siège social : Maison des Sports
4 rue Anne Robert Jacques Turgot
29000 QUIMPER

Président

Paul HURTAUD

✉ 16 Lotissement Lanéon
29790 PONT CROIX

☎ 06 70 05 26 61

✉ paul.hurt851@orange.fr

Vice-présidente

Brigitte BONNEAU

✉ 4 place du Bot
29200 BREST

☎ 02 98 02 05 76

✉ brigitte-bonneau@laposte.net

Secrétaire

Isabelle LE BERRE

✉ Ty Foënnec
29510 LANDREVARZEC

☎ 02 98 57 36 12

✉ ffn29-secretariat@laposte.net

Trésorière

Nicole BACON

✉ Lotissement Guyader Trehubert
29910 TREGUNC

☎ 02 98 90 89 82

07 60 36 18 90

✉ nicole.bacon29290@gmail.com

Gestion des compétitions

Nathalie PAOLIN

✉ 38 rue Erwan Marec
29200 BREST

☎ 06 13 48 07 80

✉ ffn29.competition@laposte.net

Responsable de la commission sportive

Jean-Michel LE FRIEC

✉
☎ 06 62 11 53 22

✉ lefriecjm@orange.fr

Responsable des Officiels

Claude POULIQUEN

✉ 55 rue de Lesminily
29217 PLOUGONVELIN

☎ 06 81 15 94 97

✉ cpoul29@gmail.com

Responsable des jurys

Philippe BERNAUD

✉ 38 rue Erwan Marec
29200 BREST

☎ 06 87 32 62 22

✉ bernaud.ph@wanadoo.fr

CATÉGORIES D'ÂGE POUR LA SAISON 2019 - 2020

Du 16 septembre 2019 au 15 septembre 2020

	Dames		Messieurs	
AVENIRS	10 ans et moins	2010 et après	11 ans et moins	2009 et après
JEUNES	11-13 ans	2009 à 2007	12-14 ans	2008 à 2006
JUNIORS	14-17 ans	2006 à 2003	15-18 ans	2005 à 2002
SENIORS	18 ans et plus	2002 et avant	19 ans et plus	2001 et avant
MAITRES	25 ans et plus	1995 et avant	25 ans et plus	1995 et avant

AFFILIATION DES CLUBS - LICENCES

Tarifs, procédure : voir Spécial Règlement Régional.

ORGANISATION D'UNE COMPETITION DEPARTEMENTALE

Le Club organisateur

A réception du calendrier, le club ayant postulé pour une organisation prendra toutes dispositions pour **s'assurer de la disponibilité des installations**. En cas de problèmes, avertir rapidement le Comité.

Le club chargé de l'organisation devra prévoir **au minimum quatre personnes** pour l'organisation de la compétition et communiquer les noms de ces personnes au Comité à la fin de la période des engagements :

1. une au secrétariat informatique pour assurer la gestion de la compétition avec extranat
2. une à la chambre d'appel des nageurs
3. une pour relever les fiches des chronométreurs et juges
4. une pour l'affichage des résultats

Le club organisateur est chargé de la remise des récompenses.

Il veillera à la mise en place des lignes d'eau, des lignes de virage et de faux départs.

Il prévoira des sièges pour les nageurs et les officiels (ne pas oublier les juges de virages et le secrétariat).

Les résultats seront mis en ligne sur le site internet du Comité à l'issue de la compétition.

Le club organisateur a toute liberté pour s'assurer des recettes (publicitaires ou autres) dans le cadre de la compétition.

Le Comité Départemental

Les engagements sont saisis par les clubs sur extranat.fr. Voir la procédure page 10.

Le Comité met en ligne la liste de départ et le programme dès la fin des engagements. Il fournit le matériel informatique pour assurer la gestion de la compétition.

Encadrement

Pour toutes les compétitions départementales, les nageurs devront être accompagnés par un entraîneur référent sous peine de se voir refuser l'accès au bord des bassins pour raison de sécurité.

Officiels

Les clubs doivent présenter des officiels lors des compétitions à raison de :

- 1 officiel pour trois nageurs engagés dans la réunion
- 2 officiels à partir de 11 nageurs
- 3 officiels à partir de 25 nageurs
- 1 officiel par équipe interclubs.

Ces nombres doivent être considérés comme des **minima**, le bon déroulement des compétitions nécessite la présence de jurys complets.

Une pénalité de **50 euros par réunion** pour non présentation d'officiels pourra être facturée en même temps que les droits d'engagements.

Rappel : pour pouvoir officier, il faut être licencié.

Pour devenir officiel, il faut obligatoirement suivre une formation. La formation et le recyclage des officiels C et B sont organisés par le département.

Formation des officiels C : Les candidats doivent être licenciés et être âgés de 14 ans pour s'inscrire. L'examen peut être passé lors des différentes compétitions départementales et de district après accord des responsables de la formation.

Formation des officiels B : Les candidats doivent assister à une réunion de formation suivie d'une épreuve écrite. L'épreuve pratique se déroule lors d'une compétition départementale.

Recyclage des officiels C et B : Tous les officiels C et B sont tenus de suivre une session de recyclage tous les 2 ans au minimum.

Les lieux et dates de formation et de recyclage des officiels C et B sont fixés par le Comité lors de la saison.

Formation des officiels A : Elle est organisée par la région.

Pour le dossier de candidature à toutes les formations, transmettre une photo d'identité au format "jpeg" au responsable de la formation des officiels. Le dossier complet doit être visé par le Président du club et le Président Départemental avant de suivre la formation.

REGLEMENT FINANCIER DU DEPARTEMENT

Droits d'engagement

→ Interclubs toutes catégories	26.00 € par équipe
→ Autres compétitions par équipes	15.50 € par équipe
→ Epreuves individuelles	3.50 € par preuve
→ Relais	5.50 € par relais
→ Challenge Avenirs	5.00 € par nageur et par saison

Forfaits

→ Avec certificat médical fourni sous 48h00 à la trésorière	0.00 €
→ Forfait déclaré jusqu'à 24 heures avant la compétition	0.00 €
→ Forfait déclaré avant le début de compétition	5.00 € par épreuve
→ Forfait non déclaré (épreuve individuelle)	7.00 € par épreuve
→ Forfait non déclaré (relais)	10.00 € par relais
→ Interclubs	32.00 € par équipe

Amendes

- **30.00 € par nageur et par réunion pour engagement hors délai**
- Lors des épreuves avec engagement suivant grille qualificative, une amende **pourra être** perçue dans les cas de dépassement du temps qualificatif. **Cette amende sera de 5 € par épreuve individuelle.**

Une facture des droits d'engagement et des forfaits est établie et transmise aux clubs par la trésorière exclusivement.

Elle n'est en aucun cas modifiable par les destinataires.

Elle sera à régler **dès réception.**

Le club n'ayant pas réglé ses engagements dans les délais pourra se voir refuser ses engagements aux compétitions suivantes.

En cas de contestation, contacter la trésorière.

CALENDRIER DES COMPETITIONS SAISON 2019 / 2020

OCTOBRE

19 et 20	Meeting de Fougères (Organisation Club)	Fougères
20	Meeting Sprint (Organisation Les Nageurs Bigoudens)	Pont-L'Abbé
<i>Du 19/10/2019 au 03/11/2019 – Vacances scolaires</i>		

NOVEMBRE

02 et 03	Championnats Départementaux Hiver	Concarneau
09	Championnats Départementaux Interclubs TC	Brest Foch
10	Championnats Régionaux Interclubs TC	Quimper
15	AG CD 29	Quimper
17	Championnats Départementaux Hiver ½ fond	Châteaulin
23	AG Ligue de Bretagne	Douarnenez
23	Meeting des Maîtres du Bout du Monde (Organisation CN Brest)	Brest Foch
30 et 01	Championnats Régionaux Hiver 25m	Brest

DECEMBRE

07	Circuit Départemental 1	Landerneau
08	Plot 1 Yaouank	Landerneau
15	Championnat Finistère Maîtres Open	Morlaix
12 au 15	Championnat de France en bassin de 25 m	Angers
20 au 22	Championnat INRO Hiver 50m	Tours

Du 21/12/2019 au 05/01/2020 – Vacances scolaires

JANVIER

19	Championnats Régionaux Interclubs des Maîtres	Redon
25	Challenge Avenirs 1	District
26	Record de l'heure	Coëtquidan

FEVRIER

01 et 02	Meeting Régional Qualificatif Aquabaie d'Armor (CD22)	Saint Brieuc
07 et 09	FFN Golden Tour Camille Muffat n°1	Nice
08 et 09	Championnats Régionaux Open des Maîtres	Vannes
08	Plot 2 Yaouank	Brest (Foch)
09	Circuit Départemental 2	Châteaulin
<i>Du 15/02/2020 au 01/03/2020 – Vacances scolaires</i>		
27 au 01	Championnats de France Hiver Maîtres	Le Lamentin
27 au 01	Championnats de France N2 Maîtres	Angers

MARS

01	Championnats de France Open eau libre Maîtres	Le Lamentin
07 ou 08	Challenge Avenirs 2	Brest / Quimper
14 au 15	Championnats de Ligue 50 m	Saint-Brieuc
20 au 22	FFN Golden Tour Camille Muffat n°2	Marseille
21	Circuit Départemental 3	Quimperlé
22	Plot 3 Yaouank	Morlaix
22	Yaouank – Plot 3	Loudéac
26 au 31	Championnat de France Juniors	Schiltigheim

AVRIL

Du 11/04/2020 au 26/04/2020 – Vacances scolaires

04 ou 05	Challenge Avenirs 3	Brest / Châteaulin
04 et 05	Championnats de France Interclubs Maîtres	Tours
04 et 05	Meeting Nat'35 (CD 35)	Rennes
11 et 12	Meeting qualificatif « Tout commence en Finistère » (CN Brest)	Brest
14 au 19	Championnats de France ELITE	Chartres
26	Plot 4 Yaouank	Quimper

MAI

09 et 10	Nat 'Ouest 2020 (Organisation CN Brest)	Brest Foch
17	Interclubs Départementaux Jeunes et Avenirs	Quimper
22 au 24	Meeting National de l'Ouest Printemps (INRO)	Rouen
27 au 31	Championnats de France N2	Melun
30 et 31	Meeting Régional (Nationale 4)	Rennes

JUIN

06 et 07	Coupe de L'Ouest des Départements	Chinon
12 au 15	Championnats de France Eau Libre	St Raphaël
13	Finales Départementales Jeunes et Avenirs	Pleyber-Christ
14	Championnats Été du Finistère	Pleyber-Christ
20 et 21	Finale Régionale Jeunes Yaouank	Pontivy
25 au 28	Championnats de France Été Open Maîtres	Canet en Roussillon
27 au 29	Championnats de Bretagne Été 50m	Saint-Malo

JUILLET

A partir du 04/07/2020 – Vacances scolaires

04 au 05	Meeting de l'Ouest des Jeunes	Tours
08 au 12	Championnats de France Jeunes	Pau
18 au 23	Championnats de France Open d'été	Dunkerque



PROGRAMME SPORTIF

SAISON 2019 / 2020

PROCEDURE DES ENGAGEMENTS SUR EXTRANAT

1. Faire les engagements pendant la période définie.
2. Valider le bon de commande avant la fin de la période des engagements.
Il est recommandé de ne pas attendre le dernier moment pour valider le bon de commande afin d'éviter d'éventuels soucis de connexion. Les clubs peuvent valider tout ou partie des engagements et établir plusieurs bons de commande
3. **En cas de non validation par un club avant la date limite, le Comité pourra accepter la demande d'engagements, mais le club devra s'affranchir d'une amende 30 euros par nageur et par journée, en plus des droits d'engagement par épreuve.**
4. Procédure obligatoire sous peine de voir les engagements non pris en compte par le comité départemental.

A l'issue de la compétition une facture sera éditée avec la totalité des engagements et les forfaits éventuels et sera expédiée aux clubs.

Le Comité se réserve le droit d'apporter toutes modifications utiles au programme ou d'annuler la compétition pour nombre d'engagements insuffisants.

En aucun cas, la pause médiane ne sera inférieure à 01h00. Si nécessaire, l'heure de reprise de l'après midi sera décalée d'autant.

LES TROIS ÉTAPES DE L'ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

La première étape :

Le « **Sauv'nage** » - Garantir la sécurité des pratiquants. Cette première étape permet d'acquérir les compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau et une maîtrise des fondamentaux. À ce niveau, il est essentiel de préparer l'étape suivante (Pass 'sports de l'eau) par l'exigence des objectifs visés. Apprendre à ne pas se contenter du minimum est une culture, une éducation qui favorise l'apprentissage de l'exigence.

La deuxième étape :

Le « **Pass 'sports de l'eau** » - Enrichir et capitaliser les habiletés motrices. Cette seconde étape certifie l'acquisition de compétences sportives diversifiées à travers la pluridisciplinarité. Cette étape certifie l'acquisition de compétences complexes intégrées dans des environnements différents. L'exigence réclamée dans une discipline favorise son transfert dans une autre discipline.

La troisième étape :

Le « **Pass 'compétition** », propre à chaque fédération. Cette troisième étape garantit à son titulaire la capacité de se confronter aux autres, connaissance de la règle et du contexte de la compétition, maîtrise de toutes les techniques lui permettant de se confronter à « armes égales ».

Aménagements :

- Pour la saison sportive 2019/2020, les nageuses et nageurs des catégories "Jeunes" et après ne sont pas soumis au caractère obligatoire de l'ENF.
- La catégorie "Avenirs" prend part au parcours de l'ENF.

Nouveautés:

Le "Challenge Avenirs" définit dans l'Annuel Règlement Natation Course 2019/2020 servira désormais de support à l'obtention des Pass'compétition Natation Course et Eau Libre.

Les nageurs (euses) qui valideront le "Challenge Avenirs" dans les conditions définies dans les textes disposeront ainsi, à partir de cette saison 2019/2020, des Pass'compétition NC et EL et pourront s'engager dans les compétitions de leur choix de ces deux disciplines à partir des périodes définies.

La participation au "Challenge Avenirs" **n'est pas soumise à l'obtention préalable du Sauv'nage, ni du Pass'sports de l'eau.**

Les Pass'compétition NC et EL seront délivrés au cours de la semaine suivant la fin de chaque période à la condition expresse que le Sauv'nage ET le pass'sports de l'eau aient été validés en amont de chaque période échue.

Les titulaires d'un Pass'compétition doivent disposer d'une **licence compétiteur** pour s'engager dans les programmes de compétitions des disciplines concernées.

La délivrance du Pass'compétition dans le cadre du "Challenge Avenir" est **soumise à la réalisation de 5 des 9 épreuves**, dont à minima et au choix: deux 25 m, deux 50 m et un 100 m et dans le cadre de réunions comptant le même nombre et la même répartition d'épreuves, mais sachant qu'un nageur ne peut s'engager au maximum que sur 3 épreuves de son choix par réunion.

9 épreuves individuelles :

- 25 m Papillon, 25 m Dos, 25 m Brasse, 25 m Nage Libre
- 50 m Papillon-Dos, 50 m Dos-Brasse, 50 m Brasse-Nage Libre
- 100 m Nage Libre, 100.4 m Nages

La validité des épreuves réalisées dans le cadre du « Challenge Avenirs » ne sont pas limitées dans le temps.

Plus d'information sur le règlement de l'Ecole de Natation Française 2019/2020 pages 24-25

ORGANISATION CHALLENGE AVENIRS 19/20

Le Challenge avenir sert de support au pass'compétition.

Il s'organise en 3 périodes tout au long de la saison. La commission sportive 29 a choisi la **2ème période (20/01/2020 au 26/04/2020) avec 3 réunions : 25 ou 26/01/2020, 7 ou 8/03/2020 et 4 ou 5/04/2020 de 2h30 maximum.**

Il se déroule dans **2 Districts : 1 Nord et 1 Sud.**

➤District Nord :

Composition : CNB, ARMORICAINE, DEL, PLN, CNM

Compétitions : environ 90 à 95 nageurs

Challenge 1	Samedi 25/01/20	BREST Foch	OP 17H00	DE 17H45	FIN 19H30
Challenge 2	Samedi 07/03/20	BREST Foch	OP 17H00	DE 17H45	FIN 19H30
Challenge 3	Samedi 04/04/20	BREST Foch	OP 17H00	DE 17H45	FIN 19H30

➤District Sud :

Composition : UQN, CNCH, DZN, NB, CSN, CNC, CHXN, N3R, ESYN

Compétitions : environ 75 à 80 nageurs

Challenge 1	Dimanche 26/01/20	CHATEAULIN	OP 13H30	DE 14H15	FIN 16H00
Challenge 2	Dimanche 08/03/20	QUIMPER Kerlan Vian	OP 13H30	DE 14H15	FIN 16H00
Challenge 3	Dimanche 05/04/20	CHATEAULIN	OP 13H30	DE 14H15	FIN 16H00

L'organisation est assurée par le CD29, mais il est demandé **obligatoirement, la présence d'une personne d'un des clubs engagés, pour le secrétariat et des Officiels.**

Les engagements se font via extranat.fr pour une remontée des résultats à la Fédération.

Voir le programme des compétitions pages 19, 22 et 25.

CHAMPIONNATS HIVER DU FINISTÈRE - Bassin de 25m		GESTION EXTRANAT
Samedi 02 et Dimanche 03 novembre 2019		≈ 25 m / 6 couloirs
JUNIORS / SENIORS		CONCARNEAU
Engagements : du 18/10 au 25/10/19 sur extranat.fr		Compétition qualificative
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve individuelle		

Programme	Samedi 02/11/19	Dimanche 03/11/19	
Ouverture des portes	14 h 00	09 h 00	13 h 30
Officiels	14 h 00	09 h 00	13 h 30
Début des épreuves	15 h 00	10 h 00	14 h 30
Épreuves	50 m Papillon D	50 m Dos D	200 m NL D
	50 m Papillon M	50 m Dos M	200 m NL M
	50 m NL D	50 m Brasse D	100 m Papillon D
	50m NL M	50 m Brasse M	100 m Papillon M
	100 m Brasse D	200 m Papillon D	400 m NL D
	100 m Brasse M	200 m Papillon M	400 m NL M
	100 m Dos D	200 m Brasse D	200 m Dos D
	100 m Dos M	200 m Brasse M	200 m Dos M
	400 m 4N D	100 m NL D	200 m 4N D
	400 m 4N M	100 m NL M	200 m 4N M

Mode de participation

Ce championnat est réservé aux nageurs Juniors et Séniors.

Les nageurs doivent avoir réalisés 1 temps de la grille (page 31) durant la saison N ou N-1 pour pouvoir s'engager dans les épreuves de leur choix dans la limite de 3 épreuves par réunion.

Le Comité Départemental se réserve le droit de limiter le nombre de séries pour les 400 m nage libre, et 400 m 4 nages.

Classement

Classement par épreuve et par catégorie.

Récompenses

Podium pour les Juniors 1 (Filles 14/15 ans et Garçons 15/16 ans) et pour les Juniors 2 / Seniors (une médaille aux trois premiers par catégories) et une récompense au premier toute catégorie, sous réserve de réaliser les temps de la grille départementale.

CHAMPIONNATS INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX		GESTION EXTRANAT	
Samedi 09 novembre 2019		≈	25 m / 6 couloirs
TOUTES CATEGORIES		BREST Foch	
Engagements : du 25/10 au 01/11/19 sur extranat.fr		Compétition d'animation	
ENGAGEMENTS : 26 € par équipe			

Date	Samedi 09 novembre 2019	
Ouverture des portes	8h30	14h00
Officiels	8h30	14h00
Début des épreuves	9h30	15h00
EPREUVES	10 x 50 m nage libre dames	4 x 200 m nage libre messieurs
	10 x 50 m nage libre messieurs	200 m dos dames
	100 m dos dames	100 m dos messieurs
	200 m dos messieurs	200 m brasse dames
	100 m brasse dames	100 m brasse messieurs
	200 m brasse messieurs	400 m nage libre dames
	100 m nage libre dames	100 m nage libre messieurs
	400 m nage libre messieurs	200 m papillon dames
	100 m papillon dames	100 m papillon messieurs
	200 m papillon messieurs	200 m 4 nages dames
	100 m 4 nages dames	100 m 4 nages messieurs
	200 m 4 nages messieurs	PAUSE 15'
	PAUSE 15'	4 x 100 m 4 nages dames
	4 x 200 m nage libre dames	4 x 100 m 4 nages messieurs

- **Modalités de participation :**

Lorsque les titulaires du relais 10 x 50 nage libre ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.

- **Classements :**

Pour être classée, une équipe doit comporter 10 nageurs et participer à toutes les épreuves. Chaque nageur doit participer à une épreuve individuelle et au relais 10x50m. Le classement des équipes s'effectue par addition des points à la table de cotation fédérale.

- **Récompenses :**

Une coupe aux 3 premières équipes Dames et Messieurs.

- **Remplaçants :**

Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée.

CHAMPIONNATS HIVER DU FINISTÈRE ½ Fond - Bassin de 25m		GESTION EXTRANAT
Dimanche 17 Novembre	≈	25 m / 5 couloirs
JEUNES 2 et 3 / JUNIORS / SENIORS	CHATEAULIN	
Engagements : du 01/11 au 08/11/19 sur extranat.fr	Compétition qualificative	
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve individuelle		

Programme	Dimanche 17 Novembre
Ouverture des portes	08 h 30
Officiels	08 h 30
Début des épreuves	09 h 30
Épreuves	800 NL D
	800 NL M
	1500 NL D
	1500 NL M

Grilles de Temps			
	Jeunes 2 et 3	Juniors Dames Seniors	Juniors Messieurs Seniors
800 NL	13.30	13.00	12.10
1500 NL	26.10	25.15	23.20

Mode de participation

Ce championnat est réservé aux nageurs Juniors et Seniors.

Cependant, les nageurs Jeunes 2 et Jeunes 3 ont la possibilité d'y participer.

Selon le nombre de participants les courses seront susceptibles d'être doublées, voire mixtes.

Classement

Classement par épreuve et par catégorie.

Récompenses

Podium pour les Jeunes 2, Jeunes 3, Juniors 1 (Filles 14/15 ans et Garçons 15/16 ans) et pour les Juniors 2 / Seniors (une médaille aux trois premiers par catégorie) et une récompense au premier toute catégorie, sous réserve de réaliser les temps de la grille départementale.

CIRCUIT DEPARTEMENTAL 1		GESTION EXTRANAT
Samedi 07 Décembre 2019	≈	25 m / 5 couloirs
JEUNES / JUNIORS / SENIORS	LANDERNEAU	
Engagements : du 22/11 au 29/11/19 sur extranat.fr	Compétition qualificative	
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve et 5,50 € par relais		

Programme	Samedi 07 Décembre 2019
Ouverture des portes	14 h 00
Officiels	14 h 00
Début des épreuves	15 h 00
Epreuves	100 4N D / M
	50 Papillon D / M
	50 Dos D / M
	50 Brasse D / M
	50 NL D / M
	4 x 50 NL D / M

Mode de participation

Ce circuit est ouvert aux nageurs de la catégorie Juniors, Séniors et aux **Jeunes qui ne souhaitent pas participer aux plots Yaouank**. Dès lors qu'ils participent à une course sur un plot Yaouank de la saison 2019/2020, ils n'auront plus accès aux circuits départementaux.

Les nageurs de niveau Régional peuvent participer aux circuits.

Les temps réalisés lors de ce circuit sont qualificatifs pour les Meetings Régionaux Open.

Classement

Classement par épreuve et par catégorie

Récompenses

Podium aux 3 premiers D/M par épreuve et par catégorie (Jeunes/Juniors1 et Juniors2/Séniors)

Pas de récompenses pour les relais.

Pas de récompenses pour les nageurs de niveau régional.

PLOT YAOUANK 1 DEPARTEMENTAL		GESTION EXTRANAT
Dimanche 08 Décembre 2019		≈ 25 m / 5 couloirs
JEUNES Filles 11 à 13 ans / Garçons 12 à 14 ans		LANDERNEAU
Engagements : du 22/11 au 29/11/19 sur extranat.fr		Compétition qualificative
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve		

Programme	Dimanche 08 Décembre 2019	
Ouverture des portes	08 h 30	14 h 00
Officiels	08 h 30	14 h 00
Début des épreuves	09 h 30	15 h 00
<u>Épreuves</u>	200 NL Dames (Jeunes 1 et 2)	200 m NL Messieurs (Jeunes 1 et 2)
	400 NL Dames (Jeunes 3)	400 NL Messieurs (Jeunes 3)
	50 Pap Messieurs (Jeunes 1 et 2)	50 Pap Dames (Jeunes 1 et 2)
	100 Pap Messieurs (Jeunes 3)	100 Pap Dames (Jeunes 3)
	50 Dos Dames (Jeunes 1 et 2)	50 Dos Messieurs (Jeunes 1 et 2)
	100 Dos Dames (Jeunes 3)	100 Dos Messieurs (Jeunes 3)
	50 Brasse Messieurs (Jeunes 1 et 2)	50 Brasse Dames (Jeunes 1 et 2)
	100 Brasse Messieurs (Jeunes 3)	100 Brasse Dames (Jeunes 3)
	50 NL Dames (Jeunes 1 et 2)	50 NL Messieurs (Jeunes 1 et 2)
	100 NL Dames (Jeunes 3)	100 NL Messieurs (Jeunes 3)

Mode de participation

Chaque nageur ne peut être engagé que sur **4 épreuves maximum**.

Les grilles départementales de référence Yaouank sont en page 32.

Le Comité se réserve le droit de ne pas transmettre les temps hors grille.

Classement

Un classement général par épreuve, ainsi qu'un classement par année d'âge seront établis.

Récompenses

- Epreuves toutes catégories : les 3 premières Filles et les 3 premiers Garçons de chaque épreuve.
La première Fille et le premier Garçon Jeunes 1 et Jeunes 2 de chaque épreuve.

Une seule médaille par nageur par podium.

- Epreuves réservées aux Jeunes 1/ Jeunes 2 ou Jeunes 3 : les 3 premières Filles et les 3 premiers Garçons de chaque catégorie.

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DES MAITRES OPEN		GESTION EXTRANAT
Dimanche 15 Décembre 2019		25 m / 5 couloirs
MAITRES		MORLAIX
Engagements : du 29/11 au 06/12/19 sur extranat.fr		Compétition d'animation
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve et 5,50 € par relais		

Programme	Dimanche 15 Décembre 2019
Ouverture des portes	14h30
Officiels	14h30
Début des épreuves	15h30
Épreuves	50 m NL D. / M.
	100 m papillon D. / M.
	50 m brasse D. / M.
	100 m dos D. / M.
	200 m 4N D. / M.
	200 m NL D / M
	800 m NL D / M
	4 x 50 m 4N D. / M. / Mixte
	Pause
	100 m 4N D / M
	50 m papillon D / M
	100 m brasse D / M
	50 m dos D / M
	100 m NL D / M
	200 m dos D / M
	200 m brasse D / M
	200 m papillon D / M
	400 m NL D / M
4 x 50 m NL D. / M. / Mixte	

Mode de participation

Engagements à l'appréciation des entraîneurs.

Les épreuves de 200 mètres sont réservées aux nageurs qui désirent se qualifier aux Championnats de France.

Classement

Classement par épreuve et par catégorie.

Récompenses

Une récompense pour la meilleure performance à la table de cotation Dames et Messieurs.

CHALLENGE AVENIRS N°1		GESTION EXTRANAT
District Nord : Samedi 25 Janvier 2020 BREST Foch District Sud : Dimanche 26 janvier 2020 CHATEAULIN		25 m
AVENIRS		
Engagements : du mardi 14/01 au 21/01/20 sur extranat.fr		Compétition d'animation
Engagements : 5.00 € par nageur et par saison		

	BREST	CHATEAULIN
Programme	Samedi 25 Janvier 2020	Dimanche 26 janvier 2020
Ouverture des portes	17H00	13h30
Officiels	17H00	13h30
Début des épreuves	17H45	14h15
Épreuves	50 m Dos-Brasse D. / M.	
	25 m papillon D. / M.	
	25 m dos D. / M.	
	50 m Brasse-NL D. / M.	
	100 m NL D / M	

Mode de participation :

Avoir une licence "compétiteur" ou "natation pour tous".

Les nageurs déjà titulaires du pass'compétition peuvent participer au challenge avenir et aux compétitions inscrites au programme régional et départemental.

3 épreuves maximum.

Validation du pass'compétition :

Les nageurs devront être titulaires du sauv'nage et du pass'sports de l'eau avant le dernier challenge.

Nager dans les règles de la FINA au moins deux 25 m, deux 50 m et un 100 m au choix.

Chaque club doit fournir un évaluateur ENF3.

Voir règlement page 11.

PLOT YAOUANK 2 DEPARTEMENTAL		GESTION EXTRANAT
Samedi 08 Février 2020		≈ 25 m / 6 couloirs
JEUNES Filles 11 à 13 ans / Garçons 12 à 14 ans		BREST (Foch)
Engagements : du 24/01 au 31/01/20 sur extranat.fr		Compétition qualificative
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve		

Programme	Samedi 08 Février 2020	
Ouverture des portes	08 h 30	14 h 00
Officiels	08 h 30	14 h 00
Début des épreuves	09 h 30	15 h 00
<u>Épreuves</u>	200 4N Dames (Jeunes 1 et 2)	200 4N Messieurs (Jeunes 1 et 2)
	400 4N Messieurs (Jeunes 3)	400 4N Dames (Jeunes 3)
	50 Pap Dames	50 Pap Messieurs
	100 Pap Messieurs	100 Pap Dames
	50 Dos Dames	50 Dos Messieurs
	100 Dos Messieurs	100 Dos Dames
	50 Brasse Dames	50 Brasse Messieurs
	100 Brasse Messieurs	100 Brasse Dames
	50 NL Dames	50 NL Messieurs
	100 NL Messieurs	100 NL Dames

Mode de participation

Chaque nageur ne peut être engagé que sur **4 épreuves maximum**.

[200.4N + 2 courses au choix pour les Jeunes 1 et 2](#)

[400.4N + 2 courses au choix pour les Jeunes 3](#)

Les grilles départementales de référence Yaouank sont en page 32.

Le Comité se réserve le droit de ne pas transmettre les temps hors grille.

Classement

Un classement général par épreuve, ainsi qu'un classement par année d'âge seront établis.

Récompenses

- Epreuves toutes catégories : les 3 premières Filles et les 3 premiers Garçons de chaque épreuve.
La première Fille et le premier Garçon Jeunes 1 et Jeunes 2 de chaque épreuve.

Une seule médaille par nageur par podium.

- Epreuves réservées aux Jeunes 1/ Jeunes 2 ou Jeunes 3 : les 3 premières Filles et les 3 premiers Garçons de chaque catégorie.

CIRCUIT DEPARTEMENTAL 2		GESTION EXTRANAT
Dimanche 09 Février 2020		≈ 25 m / 5 couloirs
JEUNES / JUNIORS / SENIORS	CHATEAULIN QUIMPER	
Engagements : du 24/01 au 31/01/20 sur extranat.fr	Compétition qualificative	
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve et 5,50 € par relais		

Programme	Dimanche 09 Février 2020	Dimanche 09 Février 2020
Ouverture des portes	9 h 00	13 h30
Officiels	9 h 00	13h30
Début des épreuves	10 h 00	14h30
Épreuves	100 4N D / M	100 Brasse D / M
	100 Pap D / M	50 Dos D / M
	50 NL D / M	100 NL D / M
	100 Dos D / M	50 Brasse D / M
	50 Pap D / M	4 x 50.4 N D / M

Mode de participation

Ce circuit est ouvert aux nageurs de la catégorie Juniors, Séniors et aux **Jeunes qui ne souhaitent pas participer aux plots Yaouank**. Dès lors qu'ils participent à une course sur un plot Yaouank de la saison 2019/2020, ils n'auront plus accès aux circuits départementaux.

Les nageurs de niveau Régional peuvent participer aux circuits, mais **doivent être signalés avant le début de la compétition**.

Les temps réalisés lors de ce circuit sont qualificatifs pour les Meetings Régionaux Open.

Classement

Classement par épreuve et par catégorie.

Récompenses

Podium aux 3 premiers D/M par épreuve et par catégorie (Jeunes/Juniors1 et Juniors2/Séniors)

Pas de récompenses pour les relais.

Pas de récompenses pour les nageurs de niveau régional.

CHALLENGE AVENIRS N°2		GESTION EXTRANAT
District Nord : Samedi 07 Mars 2020 BREST Foch District Sud : Dimanche 08 Mars 2020 QUIMPER Kerlan Vian		25 m
AVENIRS		
Engagements : du mardi 26/02 au 04/03/20 sur extranat.fr		Compétition d'animation

	BREST	QUIMPER
Programme	Samedi 07 Mars 2020	Dimanche 08 Mars 2020
Ouverture des portes	17H00	13h30
Officiels	17H00	13h30
Début des épreuves	17H45	14h15
Épreuves	50 m Papillon-Dos D. / M.	
	100 m 4 Nages D. / M.	
	25 m Brasse D. / M.	
	25 m NL D. / M.	
	50 m Brasse-NL D / M	

Mode de participation :

Avoir une licence "compétiteur" ou "natation pour tous".

Les nageurs déjà titulaires du pass'compétition peuvent participer au challenge avenir et aux compétitions inscrites au programme régional et départemental.

3 épreuves maximum.

Validation du pass'compétition :

Les nageurs devront être titulaires du sauv'nage et du pass'sports de l'eau avant le dernier challenge.

Nager dans les règles de la FINA au moins deux 25 m, deux 50 m et un 100 m au choix.

Chaque club doit fournir un évaluateur ENF3.

Voir règlement page 11.

CIRCUIT DEPARTEMENTAL 3		GESTION EXTRANAT
Samedi 21 mars 2020	≈	25 m / 5 couloirs
JEUNES / JUNIORS / SENIORS	QUIMPERLÉ	
Engagements : du 06/03 au 13/03/20 sur extranat.fr	Compétition qualificative	
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve et 5,50 € par relais		

Programme	Samedi 21 mars 2020	Samedi 21 mars 2020
Ouverture des portes	9 h 30	13 h 30
Officiels	9 h 30	13 h 30
Début des épreuves	10 h 30	14 h 30
Épreuves	100.4 N D / M	100 Papillon D / M
	50 Papillon D / M	100 Dos D / M
	100 NL D / M	50 NL D / M
	50 Dos D / M	100 Brasse D / M
	50 Brasse D / M	200.4 N D / M
		4 x 100 NL D / M

Mode de participation

Ce circuit est ouvert aux nageurs de la catégorie Juniors, Séniors et aux **Jeunes qui ne souhaitent pas participer aux plots Yaouank**. Dès lors qu'ils participent à une course sur un plot Yaouank de la saison 2019/2020, ils n'auront plus accès aux circuits départementaux.

Les nageurs de niveau Régional peuvent participer aux circuits, mais **doivent être signalés avant le début de la compétition**.

Les temps réalisés lors de ce circuit sont qualificatifs pour les Meetings Régionaux Open.

Classement

Classement par épreuve et par catégorie.

Récompenses

Podium aux 3 premiers D/M par épreuve et par catégorie (Jeunes/Juniors1 et Juniors2/Séniors)

Pas de récompenses pour les relais.

Pas de récompenses pour les nageurs de niveau régional.

PLOT YAOUANK 3 DEPARTEMENTAL		GESTION EXTRANAT
Dimanche 22 mars 2020	≈	25 m / 5 couloirs
JEUNES Filles 11 à 13 ans / Garçons 12 à 14 ans	MORLAIX (Espace aquatique)	
Engagements : du 06/03 au 13/03/20 sur extranat.fr	Compétition qualificative	
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve		

Programme	Dimanche 22 mars 2020	
Ouverture des portes	08 h 30	14 h 00
Officiels	08 h 30	14 h 00
Début des épreuves	09 h 30	15 h 00
<u>Épreuves</u>	800 NL D/M	1500 NL D/M
	200 Brasse D/M	100 Brasse D/M
	100 Dos D/M	200 Dos D/M
	200 Pap D/M	100 Pap D/M
	100 NL D/M	200 NL D/M
	400 NL D/M	

Mode de participation

Pour les nageurs non qualifiés au niveau régional.

Chaque nageur ne peut être engagé que sur **4 épreuves maximum**.

Les grilles départementales de référence Yaouank sont en page 32.

Le Comité se réserve le droit de ne pas transmettre les temps hors grille.

Classement

Un classement général par épreuve, ainsi qu'un classement par année d'âge seront établis.

Récompenses

- Epreuves toutes catégories : les 3 premières Filles et les 3 premiers Garçons de chaque épreuve.

La première Fille et le premier Garçon Jeunes 1 et Jeunes 2 de chaque épreuve.

Une seule médaille par nageur par podium.

- Epreuves réservées aux Jeunes 1/ Jeunes 2 ou Jeunes 3 : les 3 premières Filles et les 3 premiers Garçons de chaque catégorie.

CHALLENGE AVENIRS N°3	GESTION EXTRANAT
District Nord : Samedi 04 Avril 2020 BREST Foch District Sud : Dimanche 05 Avril 2020 QUIMPER Kerlan Vian	25 m
AVENIRS	
Engagements : du mardi 24/03 au 31/03/20 sur extranat.fr	Compétition d'animation

	BREST	QUIMPER CHATEAULIN
Programme	Samedi 04 Avril 2020	Dimanche 05 Avril 2020
Ouverture des portes	17H00	13h30
Officiels	17H00	13h30
Début des épreuves	17H45	14h15
Épreuves	100 m NL D. / M.	
	25 m Brasse D. / M.	
	25 m Papillon D. / M.	
	50 m Dos-Brasse D. / M.	
	50 m Papillon-Dos D / M	

Mode de participation :

Avoir une licence "compétiteur" ou "natation pour tous".

Les nageurs déjà titulaires du pass'compétition peuvent participer au challenge avenir et aux compétitions inscrites au programme régional et départemental.

3 épreuves maximum.

Validation du pass'compétition :

Les nageurs devront être titulaires du sauv'nage et du pass'sports de l'eau avant le dernier challenge.

Nager dans les règles de la FINA au moins deux 25 m, deux 50 m et un 100 m au choix.

Chaque club doit fournir un évaluateur ENF3.

Voir règlement page 11.

PLOT YAOUANK 4 DEPARTEMENTAL		GESTION EXTRANAT
Dimanche 26 Avril 2020		≈ 25 m / 6 couloirs
JEUNES Filles 11 à 13 ans / Garçons 12 à 14 ans	QUIMPER	
Engagements : du 10/04 au 17/04/20 sur extranat.fr	Compétition qualificative	
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve		

Programme	Dimanche 26 Avril 2020	
Ouverture des portes	08 h 30	14 h 00
Officiels	08 h 30	14 h 00
Début des épreuves	09 h 30	15 h 00
Epreuves	50 Papillon D/M	50 NL D/M
	200 4N D/M	200 Pap D/M
	100 Dos D/M	100 Brasse D/M
	400 NL D/M	400 4N D/M (Jeunes 3)
	200 Brasse D/M	200 NL D/M
	100 NL D/M	200 Dos D/M
	50 Dos D/M	100 Pap D/M
	800 NL D/M (Jeunes 3)	50 Brasse D/M
		1500 NL D/M (jeunes 3)

Mode de participation

Chaque nageur ne peut être engagé que sur **5 épreuves maximum**.

Les grilles départementales de référence Yaouank sont en page 32.

Le Comité se réserve le droit de ne pas transmettre les temps hors grille.

Classement

Un classement général par épreuve, ainsi qu'un classement par année d'âge seront établis.

Récompenses

- Epreuves toutes catégories : les 3 premières Filles et les 3 premiers Garçons de chaque épreuve.

La première Fille et le premier Garçon Jeunes 1 et Jeunes 2 de chaque épreuve.

Une seule médaille par nageur par podium.

- Epreuves réservées aux Jeunes 1/ Jeunes 2 ou Jeunes 3 : les 3 premières Filles et les 3 premiers Garçons de chaque catégorie.

INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX AVENIRS*		GESTION EXTRANAT
Dimanche 17 Mai 2020	≈	25 m / 6 couloirs
AVENIRS Nageurs Titulaires de l'ENF3	QUIMPER	
Engagements : du 01/08 au 08/05/20 sur extranat.fr	Compétition d'animation	
ENGAGEMENTS : 15,50 € par équipe		

***Compétition couplée avec les Interclubs Départementaux Jeunes**

Programme	Dimanche 17 Mai 2020	
Ouverture des portes	09 h 00	13h30
Officiels	09 h 00	13h30
Début des épreuves	10 h 30	14h15
Épreuves	100 m 4N D	100 4N M
	50m Pap M	50 Pap D
	50 Dos D	50 Dos M
	50 Brasse M	50 Brasse D
	50 NL D	50 NL M
	4 x 50 4N M	4 x 50 4N D
	4 x 50 NL D	4 x 50 NL M

Mode de participation

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs.

Tous les nageuses âgées de 10 ans et moins et nageurs âgés de 11 ans et moins **doivent être titulaires de l'ENF3 pass'compétition Natation Course.**

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (un 50m et le 100m4 nages) ainsi qu'aux deux relais.

Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.

À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

Gestion des remplaçants et équipes particulières

Hors classement, des équipes mixtes ou composées par plusieurs clubs pourront être engagées.

Ces équipes seront engagées dans une compétition à part (Extranat-Pocket), mais toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes classées ou non.

Une épreuve réservée aux remplaçants pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).

Classement des équipes

Seules les équipes complètes sont comptabilisées pour un classement général. Le classement est établi au cumul des points obtenus à la table de cotation par chaque nageur. Les points des relais ne sont pas doublés.

Un classement Dames, Messieurs est réalisé.

Récompenses

Coupe et médailles aux 3 premières équipes Dames et Messieurs.

INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX JEUNES*		GESTION EXTRANAT
Dimanche 17 Mai 2020	≈	25 m / 6 couloirs
JEUNES	QUIMPER	
Engagements : du 01/08 au 08/05/20 sur extranat.fr	Compétition d'animation	
ENGAGEMENTS : 15,50 € par équipe		

***Compétition couplée avec les Interclubs Départementaux Avenirs**

Programme	Dimanche 17 Mai 2020	
Ouverture des portes	9 h 00	13 h 30
Officiels	09 h 00	13 h 30
Début des épreuves	10 h 00	14 h 30
Épreuves	4 x 200 NL Dames	100 Brasse Dames
	4 x 200 NL Messieurs	100 Brasse Messieurs
	100 Papillon Dames	100 NL Dames
	100 Papillon Messieurs	100 NL Messieurs
	100 Dos Dames	4 x 100 4N ind Dames
	100 Dos Messieurs	4 x 100 4N ind Messieurs

Mode de participation

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs.

Un nageur doit obligatoirement participer à 2 épreuves individuelles ainsi qu'aux relais.

Toutes les épreuves individuelles doivent être nagées deux fois.

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs.

Pour le relais 4 x 100 m 4 nages, chaque relayeur nage un 100 m 4 nages.

Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si toutes les précédentes sont complètes (quatre nageurs participant aux épreuves individuelles).

A l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

Gestion des remplaçants et équipes particulières

Hors classement, des équipes mixtes ou entre plusieurs clubs pourront être engagées. Ces équipes seront engagées dans une compétition à part (Extranat-Pocket), mais toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes classées ou non.

Une épreuve réservée aux remplaçants pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition).

Classement des équipes

Seules les équipes complètes sont comptabilisées pour un classement général. Le classement est établi au cumul des points obtenus à la table de cotation par chaque nageur. Les points des relais ne sont pas doublés.

Un classement Dames, Messieurs est réalisé.

Récompenses

Coupe et médailles aux 3 premières équipes Dames et Messieurs.

FINALE DEPARTEMENTALE JEUNES & AVENIRS		GESTION EXTRANAT
Samedi 13 juin 2020		≈ 25 m / 6 couloirs
JEUNES - AVENIRS		PLEYBER-CHRIST
Engagements : du 29/05 au 05/06/20 sur extranat.fr		Compétition d'animation
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve		

Programme	samedi 22 juin 2019	
Ouverture des portes	09 h 00	14 h 00
Officiels	09h 00	14 h 00
Début des épreuves	09 h 45	15 h 00
Épreuves	400 m NL filles	200 m 4N filles
	400 m NL garçons	200 m 4N garçons
	50 m NL filles	100 m NL filles
	50 m NL garçons	100 m NL garçons
	100 m Dos filles	50 m Papillon filles
	100 m Dos garçons	50 m Papillon garçons
	50 m Brasse filles	100 m Brasse filles
	50 m Brasse garçons	100 m Brasse garçons
	100 m Papillon filles	50 m Dos filles
	100 m Papillon garçons	50 m Dos garçons

Mode de participation

- Jeunes : s'adresse aux nageurs non qualifiés à la finale régionale Yaouank
- Avenirs titulaires de l'ENF3, 2 courses par réunion maximum (pas de 400 NL, ni de 200.4 Nages)

Classement

Classement par année d'âge

Récompenses

Une médaille aux trois premiers par épreuve et par année d'âge.

CHAMPIONNATS ÉTÉ DU FINISTÈRE		GESTION EXTRANAT
Dimanche 14 juin 2020	≈	25 m / 5 couloirs
JUNIORS / SENIORS	PLEYBER-CHRIST	
Engagements : du 29/05 au 05/06/20 sur extranat.fr	Compétition qualificative	
ENGAGEMENTS : 3,50 € par épreuve et 5,50 € par relais		

Programme	Dimanche 14 juin 2020	
Ouverture des portes	09 h 00	14 h 00
Officiels	09 h 00	14 h 00
Début des épreuves	10 h 00	15 h 00
Épreuves	400 m NL filles	200 m 4N filles
	400 m NL garçons	200 m 4N garçons
	50 m NL filles	100 m NL filles
	50 m NL garçons	100 m NL garçons
	100 m Dos filles	50 m Papillon filles
	100 m Dos garçons	50 m Papillon garçons
	50 m Brasse filles	100 m Brasse filles
	50 m Brasse garçons	100 m Brasse garçons
	100 m Papillon filles	50 m Dos filles
	100 m Papillon garçons	50 m Dos garçons
	4 x 50 NL	4 x 50 4 nages

Mode de participation

Ce championnat est réservé aux nageurs Juniors/Séniors.

Les nageurs doivent avoir réalisés 1 temps de la grille (page 31) durant la saison N ou N-1 pour pouvoir s'engager dans les épreuves de leur choix.

Classement

Classement par épreuve et par catégorie.

Récompenses

Podium pour les Juniors 1 (Filles 14/15 ans et Garçons 15/16 ans) et pour les Juniors 2 / Seniors (une médaille aux trois premiers par catégories) et une récompense au premier toute catégorie, sous réserve de réaliser les temps de la grille départementale.

Une récompense pour la meilleure performance à la table de cotation, en Dames et en Messieurs.

Pas de récompense pour les relais.

GRILLE DEPARTEMENTALE

DAMES	Seniors 18 ans et plus	Juniors 2 16/17 ans	Juniors 1 14/15 ans
50 NL	35.00	37.00	38.00
100 NL	1.17.00	1.19.00	1.22.00
200 NL	2.48.00	2.52.00	2.56.00
400 NL	5.54.00	6.00.00	6.06.00
800 NL	12.05.00	12.20.00	12.44.00
1500 NL	23.00.00	23.30.00	24.00.00
50 Dos	42.00	45.00	47.00
100 Dos	1.28.00	1.31.00	1.34.00
200 Dos	3.09.00	3.14.00	3.18.00
50 Brasse	46.00	48.00	50.00
100 Brasse	1.38.00	1.41.00	1.45.00
200 Brasse	3.32.00	3.36.00	3.40.00
50 Pap	40.00	42.00	44.00
100 Pap	1.27.00	1.29.00	1.31.00
200 Pap	3.10.00	3.14.00	3.18.00
100 4N	1.30.00	1.32.00	1.34.00
200 4N	3.12.00	3.16.00	3.20.00
400 4N	6.34.00	6.45.00	7.00.00

MESSIEURS	Seniors 19 ans et plus	Juniors 2 17/18 ans	Juniors 1 15/16 ans
50 NL	30.50	32.00	34.00
100 NL	1.08.00	1.11.00	1.14.00
200 NL	2.30.28	2.35.34	2.42.00
400 NL	5.22.00	5.30.00	5.46.00
800 NL	11.00.00	11.30.00	12.00.00
1500 NL	22.00.00	22.30.00	23.00.00
50 Dos	38.40	40.00	42.00
100 Dos	1.19.00	1.23.00	1.26.00
200 Dos	2.47.00	2.53.00	3.00.00
50 Brasse	41.00	43.00	46.00
100 Brasse	1.28.00	1.31.00	1.36.00
200 Brasse	3.09.00	3.16.00	3.25.00
50 Pap	35.73	38.00	40.00
100 Pap	1.19.00	1.23.00	1.26.00
200 Pap	2.50.00	3.02.00	3.12.00
100 4N	1.22.00	1.25.00	1.30.00
200 4N	2.50.00	2.56.00	3.04.00
400 4N	6.00.00	6.10.00	6.32.00

Grilles Départementales pour les plots Yaouank

Jeunes Dames	Course	Jeunes Messieurs
0.4980	50 NL	0.4740
1.4480	100 NL	1.4100
3.4290	200 NL	3.2300
7.2400	400 NL	6.4600
14.0400	800 NL	13.0840
27.1700	1500 NL	25.1820
0.5800	50 Pap	0.5500
1.5800	100 Pap	1.5500
4.0200	200 Pap	3.5500
0.5800	50 Dos	0.5500
1.5800	100 Dos	1.5500
4.0200	200 Dos	3.5500
0.5800	50 Brasse	0.5500
1.5800	100 Brasse	1.5500
4.0200	200 Brasse	3.5500
4.0200	200 4N	3.5500
7.3800	400 4N	7.0340