

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE



Annuel

Règlement

Occitanie

Année 2027

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

CATÉGORIES D'ÂGE – SAISON 2027

2026 voit l'abandon de la classification des compétiteurs par catégorie, exit avenir, benjamins, juniors. La confrontation est au centre de notre discipline, situation privilégiée pour la réalisation de la performance. En postulant que la confrontation est source de performance, il convient de la favoriser dès que possible au sein de l'organisation de nos compétitions.

Se défaire de la catégorisation de nos compétiteurs nous permet de considérer la performance comme le repère majeur de l'accès à nos championnats. Nous adoptons la classification par U associé à un âge, à l'instar du water-polo, comme étant les nouveaux repères pour guider nos nageurs dans nos règlements. Tout engagement pour une compétition via extraNat nécessitera la souscription d'une licence « compétiteur ». Le chiffre associé au U considère l'âge atteint au cours de l'année et évite ainsi les changements en cours de saison. Le chiffre est donc inclus au U.

Exemple : U16, en 2026 considère tous les nageurs nés en 2010 et après, tous les nageurs de 16 ans et moins. Ces dispositions auront essentiellement un impact pour la population des ex-Juniors, néo U18.

Exemple des France U18 :

- L'accès aux championnats est proscrit aux plus de 18 ans mais totalement ouvert à tous les nageurs de 18 ans et moins. Ainsi, un 13 ans, s'il réalise un temps de qualification U14, sera qualifié aux France U18.
- La finale A U18 permet techniquement à un 14 ans d'y participer si sa performance le lui permet.

Classification	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
Age sportif	12 ans et -	13 ans et -	14 ans et -	15 ans et -	16 ans et -	17 ans et -	18 ans et -	19 ans et +
Année de naissance	2015 et +	2014 et +	2013 et +	2012 et +	2011 et +	2010 et +	2009 et +	2008 et -

Protection de la politique sportive de développement

L'abandon des catégories ne signifie pas pour autant la dérégulation totale de nos programmes. Nous devons conserver une structuration minimale de nos compétitions, notamment quand elles ont un objectif avéré de développement et garder les repères qui alimentent nos indicateurs de suivi. Ainsi, nous bornerons la limite d'âge inférieure dès que cela s'imposera.

Exemple : les Interclubs U13 ne seront pas ouverts aux 11 ans et moins car la mention 12-13 ans apparaîtra dans le descriptif de la compétition.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

DISPOSITIONS RELATIVES À L'ORGANISATION DES JURYS DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES

Club organisateur :

- Local pour le jury :
La réunion du jury doit pouvoir se faire dans le calme et la concentration, dans un local adapté où les consignes peuvent être données clairement et sereinement. Il est demandé au club organisateur de prévoir un local isolé du bassin équipé d'au moins une table et de chaises en nombre suffisant.
- Repas des officiels :
L'organisateur d'une compétition régionale a la possibilité, sans que cela soit une obligation, d'offrir le repas de midi aux officiels inscrits pour la journée (ou sur une journée pour les compétitions de plusieurs jours). L'organisateur qui fait ce choix devra le signaler au moins quinze jours avant le premier jour de la compétition à l'adresse officiels@occitanie.ffnatation.fr en précisant la journée choisie. Pour que les officiels puissent signaler leur participation à ce repas, une colonne spéciale sera rajoutée au lien d'inscription qui sera publié.

Tous les clubs :

- Un club participant à une compétition régionale est tenu de fournir, à chaque réunion, le nombre d'officiels correspondant au barème de la compétition.
- Pour chaque compétition régionale, un lien d'inscription sera diffusé 10 à 15 jours avant la date de la compétition. Les inscriptions seront closes 48 heures avant la première réunion de la compétition.
- Il est demandé aux clubs devant fournir plus d'un officiel par réunion d'après le barème d'éviter d'inscrire uniquement des officiels chronométreurs.
- A compter du 1er septembre 2026, quelle que soit la discipline concernée, le port du pantalon noir est mis en place pour tous les arbitres, juges et officiels lors des compétitions et manifestations placées sous l'égide de la Fédération Française de Natation.
- La tenue se compose comme suit :
 - Haut : le t-shirt ou le polo de la Ligue
 - Pantalon noir
 - Chaussures fermées de couleur noire (et chaussettes noires)

Pour toutes les compétitions du programme sportif régional, le délai de présentation à la chambre d'appel est fixé à 10 minutes avant chaque course.

Pour toutes les compétitions du programme sportif régional composées de séries qualificatives pour des finales, le délai de déclaration des forfaits est fixé à 30 minutes après l'annonce au micro de la composition de la (ou des) finale(s) sur cette épreuve.

En cas de forfaits le délai est de 10 minutes suite à l'annonce au micro, pour confirmer la participation du nageur repêché.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

RÈGLEMENT FINANCIER 2027

Droits d'engagements

Engagement individuel :	soumis au vote de l'AG du 09/01/2027
Engagement relais :	soumis au vote de l'AG du 09/01/2027
Engagement par équipes (Interclubs Toutes Catégories, Interclubs Maîtres, Coupe des Départements) :	soumis au vote de l'AG du 09/01/2027

Aucun droit d'engagement pour le club support concerné par la compétition organisée en collaboration avec la Ligue Occitanie Pyrénées-Méditerranée de Natation.

Procédure

Paiement dans un délai maximal de 15 jours à l'issue de la période de clôture des engagements par (au choix) :

1. carte bancaire.
2. virement bancaire en précisant systématiquement le nom complet du club et l'ordre de virement.

Aides spécifiques à la Coupe des Départements (Natation Course)

Aide par équipes départementales engagée au niveau régional :	soumis au vote de l'AG du 09/01/2027
Aide par équipes départementales engagée au niveau national :	soumis au vote de l'AG du 09/01/2027

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

COMPÉTITIONS DU PROGRAMME RÉGIONAL 2027

Meeting Régional d'Hiver Toutes Catégories – 50 m 30 et 31 janvier 2027 (4 réunions) TOULOUSE (Léo LAGRANGE) Club support : Les Dauphins du TOEC
Championnats de Ligue Toutes Catégories (Webconfrontations) – 50 m 5 au 7 Mars 2027 (6 réunions) MONTPELLIER Club support : Montpellier Méditerranée Métropole UC Natation
Challenge National 1 - 50m 19 au 21 Mars 2027 (6 réunions) MONTPELLIER Club support : ASPTT MONTPELLIER
Meeting Régional Toutes Catégories – 50 m 7 au 9 mai 2027 (5 réunions) TOULOUSE (Léo LAGRANGE) Club support : Les Dauphins du TOEC
Championnats de ligue Occitanie U13 – 50 m 26 et 27 juin 2026 (4 réunions) NÎMES Club support : Nautic Club Nimois
Coupe Occitanie des Départements U13 – 25 m 28 juin 2026 (2 réunions) ALES Club support : CNC Alès
Championnats de Ligue d'été Toutes Catégories (Webconfrontations) – 50 m 2 au 4 juillet 2026 (6 réunions) CANET-EN-ROUSSILLON Club support : Canet 66 Natation
Championnats Interclubs - TC – 25 m 6 novembre 2027 (2 réunions) ALES Club support : CNC Alès
Meeting Régional Occitanie – 50m 17 au 19 décembre 2027 (5 réunions) NÎMES Club support : Nautic Club Nimois

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

DATES PROTÉGÉES

**Assemblée Générale Extraordinaire et Ordinaire de la Ligue Occitanie Pyrénées-Méditerranée de
Natation**

9 janvier 2027

MONTPELLIER

Championnats Interclubs - TC – 25 m

6 novembre 2027 – poule régionale

ALÈS

7 novembre 2027 – poules départementales

Départements et inter-départements

Version du 5 octobre 2026

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Meeting Régional d'Hiver Toutes Catégories – 50 m

- Samedi 30 et dimanche 31 janvier 2027
- 2 jours - 4 réunions
- Lieu : TOULOUSE (Léo LAGRANGE)
- Bassin : 50 m

Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : Toutes Catégories
- Nageurs qualifiés sur les performances de la saison N-2 à la saison en cours

Engagements

- Propositions ExtraNat : 14/01/2027
- Clôture des engagements : 28/01/2027
- Liste des engagés : 29/01/2027
- Réunion technique : 30/01/2027 à 7h15

Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8 via engagements@occitanie.ffnatation.fr

CONTENU DU PROGRAMME

Épreuves individuelles (17 en filles, 17 en garçons).

Classement aux temps à l'issue des séries. Les séries se nagent toutes années d'âge confondues.

MODE DE QUALIFICATION

Les nageurs et nageuses ayant réalisé au cours de la saison sportive ou depuis la saison sportive n-2, une performance de la grille de qualification jointe.

Dans la limite de 8 épreuves par nageur.

PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.

BARÈME OFFICIEL

- de 1 à 3 nageurs engagés pas d'officiel
- de 4 à 7 nageurs engagés 1 officiel
- de 8 à 14 nageurs engagés 2 officiels
- de 15 à 18 nageurs engagés 3 officiels
- à partir de 19 nageurs engagés 4 officiels

RÉCOMPENSES

Médailles aux 3 premiers U15 et aux 3 premiers 16-17 ans.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.

Samedi 30 janvier 2027			
Ouverture des portes : 7h00		Ouverture des portes : 14h00	
Début des épreuves : 8h15		Début des épreuves : 15h30	
200 nl dames	séries	50 nl dames	séries
400 4 nages messieurs	séries	200 brasse messieurs	séries
100 brasse dames	séries	200 dos dames	séries
100 nl messieurs	séries	100 dos messieurs	séries
100 papillon dames	séries	200 4 nages dames	séries
800 nage libre messieurs	séries	200 papillon messieurs	séries
50 brasse messieurs	séries	1500 nage libre dames	séries
50 dos dames	séries	400 nage libre messieurs	séries
50 papillon messieurs	séries		
Dimanche 31 janvier 2027			
Ouverture des portes : 7h00		Ouverture des portes : 14h00	
Début des épreuves : 8h15		Début des épreuves : 15h00	
200 nl messieurs	séries	50 nl messieurs	séries
400 4n dames	séries	200 brasse dames	séries
100 brasse messieurs	séries	200 4n messieurs	séries
100 nl dames	séries	100 dos dames	séries
100 papillon messieurs	séries	200 dos messieurs	séries
50 brasse dames	séries	200 papillon dames	séries
50 dos messieurs	séries	1500 nage libre messieurs	séries
50 papillon dames	séries	400 nage libre dames	séries
800 nage libre dames	séries		

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLE DE QUALIFICATIONS

Grille Meeting Régional Dames													
Temps bassin 50m							Temps bassin 25m						
DAMES	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS	DAMES	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
	2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +		2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +
50 NL	00:33,21	00:32,70	00:32,36	00:32,02	00:31,35	00:31,35	50 NL	00:32,51	00:32,00	00:31,66	00:31,32	00:30,65	00:30,65
100 NL	01:12,16	01:11,27	01:10,54	01:09,85	01:08,50	01:08,50	100 NL	01:10,96	01:10,07	01:09,34	01:08,65	01:07,30	01:07,30
200 NL	02:36,77	02:35,02	02:30,32	02:27,80	02:28,95	02:28,95	200 NL	02:33,87	02:32,12	02:27,42	02:24,90	02:26,05	02:26,05
400 NL	05:30,78	05:24,64	05:19,01	05:16,38	05:11,93	05:11,93	400 NL	05:24,58	05:18,44	05:12,81	05:10,18	05:05,73	05:05,73
800 NL	11:23,80	11:09,04	10:57,44	10:52,30	10:42,84	10:42,84	800 NL	11:10,90	10:56,14	10:44,54	10:39,40	10:29,94	10:29,94
1500 NL	22:04,32	21:35,71	21:12,83	21:03,11	20:44,54	20:44,54	1500 NL	21:39,82	21:11,21	20:48,33	20:38,61	20:20,04	20:20,04
50 Dos	00:39,50	00:38,85	00:38,36	00:38,00	00:37,68	00:37,68	50 Dos	00:38,20	00:37,55	00:37,06	00:36,70	00:36,38	00:36,38
100 dos	01:24,96	01:23,06	01:21,90	01:20,50	01:18,44	01:18,44	100 dos	01:22,66	01:20,76	01:19,60	01:18,20	01:16,14	01:16,14
200 Dos	03:02,00	02:58,27	02:56,00	02:55,23	02:53,60	02:53,60	200 Dos	02:56,60	02:52,87	02:50,60	02:49,83	02:48,20	02:48,20
50 Bra.	00:43,71	00:42,99	00:42,66	00:42,08	00:41,64	00:41,64	50 Bra.	00:43,01	00:42,29	00:41,96	00:41,38	00:40,94	00:40,94
100 Bra.	01:35,30	01:33,73	01:32,50	01:31,26	01:29,66	01:29,66	100 Bra.	01:33,40	01:31,83	01:30,60	01:29,36	01:27,76	01:27,76
200 Bra.	03:24,71	03:21,34	03:18,16	03:15,10	03:12,43	03:12,43	200 Bra.	03:20,21	03:16,84	03:13,66	03:10,60	03:07,93	03:07,93
50 Pap.	00:36,68	00:35,96	00:35,68	00:35,00	00:34,32	00:34,32	50 Pap.	00:36,08	00:35,36	00:35,08	00:34,40	00:33,72	00:33,72
100 Pap.	01:21,97	01:20,02	01:18,98	01:16,40	01:15,27	01:15,27	100 Pap.	01:20,57	01:18,62	01:17,58	01:15,00	01:13,87	01:13,87
200 Pap.	03:00,23	02:57,26	02:55,87	02:53,52	02:51,15	02:51,15	200 Pap.	02:56,93	02:53,96	02:52,57	02:50,22	02:47,85	02:47,85
200 4N	03:00,93	02:56,63	02:53,57	02:49,19	02:48,72	02:48,72	200 4N	02:57,53	02:53,23	02:50,17	02:45,79	02:45,32	02:45,32
400 4N	06:22,47	06:12,74	06:06,28	06:01,42	05:58,15	05:58,15	400 4N	06:14,97	06:05,24	05:58,78	05:53,92	05:50,65	05:50,65

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLE DE QUALIFICATIONS

Grille Meeting Régional Messieurs													
Temps bassin 50m							Temps bassin 25m						
MESSIEURS	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS	MESSIEURS	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
	2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +		2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +
50 NL	00:31,88	00:29,64	00:29,41	00:28,66	00:27,94	00:27,04	50 NL	00:31,18	00:28,94	00:28,71	00:27,96	00:27,24	00:26,34
100 NL	01:10,37	01:05,06	01:03,33	01:02,22	01:01,34	00:59,97	100 NL	01:08,87	01:03,56	01:01,83	01:00,72	00:59,84	00:58,47
200 NL	02:27,12	02:24,03	02:19,99	02:17,24	02:15,67	02:12,50	200 NL	02:23,52	02:20,43	02:16,39	02:13,64	02:12,07	02:08,90
400 NL	05:13,61	05:05,06	04:52,14	04:49,74	04:45,66	04:41,66	400 NL	05:05,91	04:57,36	04:44,44	04:42,04	04:37,96	04:33,96
800 NL	-*	10:38,03	10:05,07	09:59,92	09:51,74	09:43,69	800 NL	-*	10:22,13	09:49,17	09:44,02	09:35,84	09:27,79
1500 NL	-*	19:56,77	19:18,24	19:08,72	18:52,53	18:36,69	1500 NL	-*	19:26,67	18:48,14	18:38,62	18:22,43	18:06,59
50 Dos	00:39,42	00:34,30	00:34,03	00:33,57	00:33,26	00:33,13	50 Dos	00:37,92	00:32,80	00:32,53	00:32,07	00:31,76	00:31,63
100 dos	01:20,82	01:14,12	01:13,54	01:12,56	01:11,88	01:10,68	100 dos	01:17,82	01:11,12	01:10,54	01:09,56	01:08,88	01:07,68
200 Dos	02:50,01	02:41,69	02:40,43	02:38,29	02:36,82	02:32,19	200 Dos	02:43,11	02:34,79	02:33,53	02:31,39	02:29,92	02:25,29
50 Bra.	00:42,50	00:37,67	00:37,38	00:36,88	00:35,53	00:35,09	50 Bra.	00:41,40	00:36,57	00:36,28	00:35,78	00:34,43	00:33,99
100 Bra.	01:30,45	01:22,58	01:21,93	01:20,84	01:20,09	01:18,87	100 Bra.	01:27,95	01:20,08	01:19,43	01:18,34	01:17,59	01:16,37
200 Bra.	03:14,77	02:59,55	02:58,15	02:55,76	02:53,36	02:51,83	200 Bra.	03:08,87	02:53,65	02:52,25	02:49,86	02:47,46	02:45,93
50 Pap.	00:35,67	00:32,13	00:31,78	00:30,96	00:29,98	00:29,55	50 Pap.	00:34,97	00:31,43	00:31,08	00:30,26	00:29,28	00:28,85
100 Pap.	01:19,88	01:11,67	01:11,11	01:10,16	01:08,13	01:07,10	100 Pap.	01:18,48	01:10,27	01:09,71	01:08,76	01:06,73	01:05,70
200 Pap.	-*	02:39,16	02:37,92	02:35,81	02:34,36	02:33,74	200 Pap.	-*	02:35,86	02:34,62	02:32,51	02:31,06	02:30,44
200 4N	02:53,21	02:43,60	02:35,30	02:34,03	02:31,86	02:29,73	200 4N	02:49,11	02:39,50	02:31,20	02:29,93	02:27,76	02:25,63
400 4N	-*	05:49,60	05:45,58	05:41,68	05:35,51	05:27,15	400 4N	-*	05:40,60	05:36,58	05:32,68	05:26,51	05:18,15

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Championnats de Ligue Toutes Catégories – 50 m

- Vendredi 5 au dimanche 7 mars 2026
- 3 jours, 6 réunions
- Lieu : MONTPELLIER
- Bassin : 50 m

Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : Toutes Catégories
- Nageurs qualifiés sur les performances de la saison N-2 à la saison en cours

Engagements

- Propositions ExtraNat : 17/02/2027
- Clôture des Engagements : 03/03/2027
- Liste des engagés : 04/03/2027
- Réunion technique : 05/03/2026 07h45

Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8 via engagements@occitanie.ffnatation.fr

CONTENU DU PROGRAMME

34 épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs) : 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 m nage libre, 1500 m nage libre, 50 m dos, 100 m dos, 200 m dos, 50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse, 50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon, 200 m 4 nages, 400 m 4 nages, Les séries se déroulent « Toutes catégories d'âge confondues ».

Catégories d'âge concernées

Toutes Catégories.

Mode de participation

Les nageurs pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge. Deux épreuves complémentaires sont autorisées.

La recherche de performance sera effectuée sur la saison N-2 à N. Elle sera effectuée en bassin de 50m PUIS en bassin de 25m (grille de conversion). Si un temps en 25m est retenu, il sera converti en 50m selon la table fédérale.

Organisation des séries et des finales

Séries et Finales A, B et C sur toutes les épreuves, sauf pour les 800 m et 1500 m nage libre Filles et Garçons où les séries se nagent toutes années d'âge confondues avec classement aux temps.

Finale B : U17 (17 ans et moins) - Nageurs nés en 2010 et +.

Finale C : U15 (15 ans et moins) - Nageurs nés en 2012 et +.

Finales	Filles	Garçons
Finales A	Toutes Catégories	Toutes Catégories
Finales B	U17	U17
Finales C	U15	U15

PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.

BARÈME OFFICIEL

- de 1 à 3 nageurs engagés pas d'officiel
- de 4 à 7 nageurs engagés 1 officiel
- de 8 à 14 nageurs engagés 2 officiels
- de 15 à 18 nageurs engagés 3 officiels
- à partir de 19 nageurs engagés 4 officiels

RÉCOMPENSES

Les trois premiers de la finale toutes catégories.

Les trois premiers 16-17 ans : un nageur 16-17 ans qualifié en finale A sera classé avant le premier de la finale B, quels que soient leurs temps respectifs en finale.

Les trois premiers U15 : un nageur U15 qualifié en finale A ou B sera classé avant le premier nageur de la finale C, quels que soient leurs temps respectifs en finale.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Un nageur 16-17 ans pourra être sur deux podiums : 3ème en toutes catégories et 1er en catégorie 16-17 ans, par exemple.

Il en sera de même pour un nageur U15 pour les podiums toutes catégories et U15.

PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous avons la possibilité d'avoir deux séries rapides pour les épreuves des 800 et 1500 nage libre sur les réunions de l'après-midi. Les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.

Vendredi 5 mars 2027			
Matin Ouverture des portes : 7h30 Début des épreuves : 9h00		Après-midi Ouverture des portes : 15h00 Début des épreuves : 16h30	
50 Dos dames	séries	1500 NL dames	série rapide
50 Dos messieurs	séries	1500 NL messieurs	série rapide
100 Brasse dames	séries	50 Dos dames	finale
100 Brasse messieurs	séries	50 Dos messieurs	finale
200 Papillon dames	séries	100 Brasse dames	finale
200 Papillon messieurs	séries	100 Brasse messieurs	finale
200 NL dames	séries	200 Papillon dames	finale
200 NL messieurs	séries	200 Papillon messieurs	finale
1500 NL dames	premières séries	200 NL dames	finale
1500 NL messieurs	premières séries	200 NL messieurs	finale
Samedi 6 mars 2027			
Matin Ouverture des portes : 7h30 Début des épreuves : 9h00		Après-midi Ouverture des portes : 15h00 Début des épreuves : 16h30	
100 Papillon dames	séries	100 Papillon dames	finale
100 Papillon messieurs	séries	100 Papillon messieurs	finale
50 Brasse dames	séries	50 Brasse dames	finale
50 Brasse messieurs	séries	50 Brasse messieurs	finale
50 NL dames	séries	50 NL dames	finale
50 NL messieurs	séries	50 NL messieurs	finale
200 Dos dames	séries	200 Dos dames	finale
200 Dos messieurs	séries	200 Dos messieurs	finale
200 4 N dames	séries	200 4 N dames	finale
200 4 N messieurs	séries	200 4 N messieurs	finale
400 NL dames	séries	400 NL dames	finale
400 NL messieurs	séries	400 NL messieurs	finale
Dimanche 8 mars 2027			
Matin Ouverture des portes : 7h30 Début des épreuves : 9h00		Après-midi Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 15h00	
800 NL dames	premières séries	800 NL dames	série rapide
800 NL messieurs	premières séries	800 NL messieurs	série rapide
50 Papillon dames	séries	50 Papillon dames	finale
50 Papillon messieurs	séries	50 Papillon messieurs	finale
200 Brasse dames	séries	200 Brasse dames	finale
200 Brasse messieurs	séries	200 Brasse messieurs	finale
100 Dos dames	séries	100 Dos dames	finale
100 Dos messieurs	séries	100 Dos messieurs	finale
400 4 N dames	séries	400 4 N dames	finale
400 4 N messieurs	séries	400 4 N messieurs	finale
100 NL dames	séries	100 NL dames	finale
100 NL messieurs	séries	100 NL messieurs	finale

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLES DE QUALIFICATIONS

Grille Championnats de Ligue Dames													
Temps bassin 50m								Temps bassin 25m					
DAMES	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS	DAMES	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +		14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +		2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +
50 NL	00:31,74	00:31,07	00:30,51	00:30,14	00:29,41	00:29,41	50 NL	00:31,04	00:30,37	00:29,81	00:29,44	00:28,71	00:28,71
100 NL	01:09,97	01:08,01	01:07,26	01:06,81	01:05,90	01:05,90	100 NL	01:08,77	01:06,81	01:06,06	01:05,61	01:04,70	01:04,70
200 NL	02:31,47	02:28,07	02:26,18	02:23,49	02:19,89	02:19,89	200 NL	02:28,57	02:25,17	02:23,28	02:20,59	02:16,99	02:16,99
400 NL	05:27,06	05:06,00	04:57,84	04:53,76	04:49,43	04:49,43	400 NL	05:20,86	04:59,80	04:51,64	04:47,56	04:43,23	04:43,23
800 NL	11:09,12	10:27,44	10:12,00	09:57,21	09:43,44	09:43,44	800 NL	10:56,22	10:14,54	09:59,10	09:44,31	09:30,54	09:30,54
1500 NL	21:09,89	20:03,59	19:38,09	19:32,99	19:19,92	19:19,92	1500 NL	20:45,39	19:39,09	19:13,59	19:08,49	18:55,42	18:55,42
50 Dos	00:37,72	00:37,34	00:36,26	00:35,92	00:35,44	00:35,44	50 Dos	00:36,42	00:36,04	00:34,96	00:34,62	00:34,14	00:34,14
100 dos	01:22,11	01:20,58	01:19,66	01:18,10	01:16,18	01:16,18	100 dos	01:19,81	01:18,28	01:17,36	01:15,80	01:13,88	01:13,88
200 Dos	02:55,44	02:48,81	02:44,51	02:44,02	02:42,68	02:42,68	200 Dos	02:50,04	02:43,41	02:39,11	02:38,62	02:37,28	02:37,28
50 Bra.	00:42,84	00:42,36	00:41,27	00:40,61	00:39,34	00:39,34	50 Bra.	00:42,14	00:41,66	00:40,57	00:39,91	00:38,64	00:38,64
100 Bra.	01:30,78	01:29,60	01:28,75	01:27,68	01:25,75	01:25,75	100 Bra.	01:28,88	01:27,70	01:26,85	01:25,78	01:23,85	01:23,85
200 Bra.	03:19,92	03:11,03	03:10,23	03:09,46	03:06,41	03:06,41	200 Bra.	03:15,42	03:06,53	03:05,73	03:04,96	03:01,91	03:01,91
50 Pap.	00:35,19	00:33,69	00:32,59	00:32,08	00:30,85	00:30,85	50 Pap.	00:34,59	00:33,09	00:31,99	00:31,48	00:30,25	00:30,25
100 Pap.	01:17,52	01:16,70	01:15,58	01:13,40	01:12,37	01:12,37	100 Pap.	01:16,12	01:15,30	01:14,18	01:12,00	01:10,97	01:10,97
200 Pap.	02:53,40	02:50,85	02:50,20	02:49,25	02:44,37	02:44,37	200 Pap.	02:50,10	02:47,55	02:46,90	02:45,95	02:41,07	02:41,07
200 4N	02:53,40	02:47,79	02:47,16	02:45,03	02:42,61	02:42,61	200 4N	02:50,00	02:44,39	02:43,76	02:41,63	02:39,21	02:39,21
400 4N	06:07,20	05:59,61	05:51,92	05:49,29	05:44,94	05:44,94	400 4N	05:59,70	05:52,11	05:44,42	05:41,79	05:37,44	05:37,44

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLES DE QUALIFICATIONS

Grille Championnats de Ligue Messieurs													
Temps bassin 50m								Temps bassin 25m					
MESSIEURS	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS	MESSIEURS	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +		14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +		2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +
50 NL	00:30,96	00:29,07	00:27,79	00:27,52	00:26,80	00:26,40	50 NL	00:30,26	00:28,37	00:27,09	00:26,82	00:26,10	00:25,70
100 NL	01:07,60	01:03,75	01:00,43	01:00,02	00:59,33	00:57,70	100 NL	01:06,10	01:02,25	00:58,93	00:58,52	00:57,83	00:56,20
200 NL	02:23,06	02:20,25	02:16,51	02:14,48	02:10,59	02:06,42	200 NL	02:19,46	02:16,65	02:12,91	02:10,88	02:06,99	02:02,82
400 NL	05:02,66	04:47,64	04:41,32	04:34,18	04:30,42	04:25,31	400 NL	04:54,96	04:39,94	04:33,62	04:26,48	04:22,72	04:17,61
800 NL	10:14,55	09:51,60	09:38,34	09:31,91	09:14,54	09:02,64	800 NL	09:58,65	09:35,70	09:22,44	09:16,01	08:58,64	08:46,74
1500 NL	19:12,53	18:47,09	18:36,89	18:13,43	17:50,99	17:20,39	1500 NL	18:42,43	18:16,99	18:06,79	17:43,33	17:20,89	16:50,29
50 Dos	00:36,16	00:33,29	00:32,91	00:32,68	00:32,48	00:31,24	50 Dos	00:34,66	00:31,79	00:31,41	00:31,18	00:30,98	00:29,74
100 dos	01:16,14	01:11,16	01:09,72	01:09,53	01:07,99	01:06,51	100 dos	01:13,14	01:08,16	01:06,72	01:06,53	01:04,99	01:03,51
200 Dos	02:36,66	02:31,82	02:30,41	02:29,36	02:27,23	02:25,54	200 Dos	02:29,76	02:24,92	02:23,51	02:22,46	02:20,33	02:18,64
50 Bra.	00:40,47	00:36,93	00:35,66	00:35,25	00:34,67	00:34,15	50 Bra.	00:39,37	00:35,83	00:34,56	00:34,15	00:33,57	00:33,05
100 Bra.	01:27,85	01:22,36	01:19,41	01:17,14	01:16,22	01:13,90	100 Bra.	01:25,35	01:19,86	01:16,91	01:14,64	01:13,72	01:11,40
200 Bra.	03:00,40	02:55,93	02:53,02	02:51,76	02:46,91	02:44,42	200 Bra.	02:54,50	02:50,03	02:47,12	02:45,86	02:41,01	02:38,52
50 Pap.	00:33,55	00:31,02	00:30,05	00:29,37	00:28,94	00:27,78	50 Pap.	00:32,85	00:30,32	00:29,35	00:28,67	00:28,24	00:27,08
100 Pap.	01:14,35	01:11,20	01:08,52	01:07,18	01:06,49	01:05,18	100 Pap.	01:12,95	01:09,80	01:07,12	01:05,78	01:05,09	01:03,78
200 Pap.	02:44,73	02:37,41	02:30,96	02:27,52	02:26,28	02:24,99	200 Pap.	02:41,43	02:34,11	02:27,66	02:24,22	02:22,98	02:21,69
200 4N	02:46,02	02:38,59	02:30,59	02:28,05	02:26,42	02:24,39	200 4N	02:41,92	02:34,49	02:26,49	02:23,95	02:22,32	02:20,29
400 4N	05:41,59	05:28,95	05:18,18	05:09,14	05:08,05	04:57,43	400 4N	05:32,59	05:19,95	05:09,18	05:00,14	04:59,05	04:48,43

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Challenge National #1

- Vendredi 19 au dimanche 21 mars 2026
- 3 jours, 6 réunions
- Lieu : MONTPELLIER
- Bassin : 50 m

Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : en attente

Engagements

- Propositions ExtraNat : en attente
- Clôture des Engagements : en attente
- Liste des engagés : en attente
- Réunion technique : en attente

Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8 via engagements@occitanie.ffnatation.fr

CONTENU DU PROGRAMME

En attente de l'Annuel Règlement Fédéral Natation Course 2027

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Meeting Régional Toutes Catégories – 50 m

- Vendredi 7 au dimanche 9 mai 2027
- 3 jours, 5 réunions
- Lieu : TOULOUSE (Léo LAGRANGE)
- Bassin : 50 m

Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : Toutes Catégories
- Nageurs qualifiés sur les performances de la saison N-2 à la saison en cours

Engagements

- Propositions ExtraNat : 20/04/2027
- Clôture des Engagements : 04/05/2027
- Liste des engagés : 06/05/2027
- Réunion technique : 07/05/2027 à 13h45

Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8 via engagements@occitanie.ffnatation.fr

CONTENU DU PROGRAMME

34 épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs) : 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 m nage libre, 1500 m nage libre, 50 m dos, 100 m dos, 200 m dos, 50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse, 50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon, 200 m 4 nages, 400 m 4 nages. Les séries se déroulent « Toutes catégories d'âge confondues ».

Catégories d'âge concernées

Catégories d'âge : Toutes Catégories.

Mode de participation

Les nageurs et nageuses ayant réalisé au cours de la saison sportive ou de la saison sportive N-2, une performance de la grille de qualification jointe.
Dans la limite de 8 épreuves par nageur.

Organisation des séries et des finales

Séries et Finales A, B et C sur toutes les épreuves, sauf pour 800 m et 1500 m nage libre Filles et Garçons où les séries se nagent toutes années d'âge confondues avec classement aux temps. Les séries sont organisées par ordre inversé, des plus rapides aux plus lentes pour les épreuves de 800 m et 1500 m nage libre. Une finale est organisée sur les épreuves de 400 m nage libre et 400 m 4 nages en présence d'un minimum de 6 nageurs par finale.

Finales	Filles	Garçons
Finales A	Élites*	Élites*
Finales A	Toutes Catégories (Hors Élites)	Toutes Catégories (Hors Élites*)
Finales B	16-17 ans (Hors Élites*)	16-17 ans (Hors Élites*)
Finales C	U15 (Hors Élites*)	U15 (Hors Élites*)

*Nageurs qualifiés aux Championnats de France Élites

PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.

BARÈME OFFICIEL

- de 1 à 3 nageurs engagés pas d'officiel
- de 4 à 7 nageurs engagés 1 officiel
- de 8 à 14 nageurs engagés 2 officiels
- de 15 à 18 nageurs engagés 3 officiels
- à partir de 19 nageurs engagés 4 officiels

RÉCOMPENSES

Les trois premiers de la finale toutes catégories élités.

Les trois premiers de la finale toutes catégories hors élités.

Les trois premiers 16-17 ans : un nageur 16-17 ans qualifié en finale A sera classé avant le premier de la finale B, quels que soient leurs temps respectifs en finale.

Les trois premiers U15 : un nageur U15 qualifié en finale A sera classé avant le premier nageur de la finale C, quels que soient leurs temps respectifs en finale.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Un nageur 16-17 ans pourra être sur deux podiums : 3ème en toutes catégories et 1er en catégorie 16-17 ans, par exemple.

Il en sera de même pour un nageur U15 pour les podiums toutes catégories et U15.

PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous gardons la possibilité d'avoir deux séries rapides pour les épreuves des 800 et 1500 nage libre sur les réunions de l'après-midi. Les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.

Vendredi 7 mai 2027	Samedi 8 mai 2027	Dimanche 9 mai 2027
	Ouverture des portes : 7h30 Début des épreuves : 9h00	Ouverture des portes : 7h30 Début des épreuves : 9h00
	100 NL dames (séries)	100 NL messieurs (séries)
	100 Papillon messieurs (séries)	100 Papillon dames (séries)
	200 Papillon dames (séries)	200 Papillon messieurs (séries)
	200 4n messieurs (séries)	200 4 N dames (séries)
	400 4n dames (séries)	400 4 N messieurs (séries)
	100 Brasse messieurs (séries)	100 Brasse dames (séries)
	200 Brasse dames (séries)	200 Brasse messieurs (séries)
	200 Dos messieurs (séries)	200 Dos dames (séries)
	100 Dos dames (séries)	100 Dos messieurs (séries)
	200 NL messieurs (séries)	200 NL dames (séries)
	400 NL dames (séries)	400 NL messieurs (séries)
	800 NL messieurs (séries rapides)	1500 NL dames (séries rapides)
Vendredi 7 mai 2027	Samedi 8 mai 2027	Dimanche 9 mai 2027
Ouverture des portes : 13h30 Début des épreuves : 15h00	Ouverture des portes : 15h00 Début des épreuves : 16h30	Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 15h00
50 Dos dames (séries)	800 NL messieurs (série lente)	1500 NL dames (série lente)
50 Dos messieurs (séries)	100 NL dames (finales)	100 NL messieurs (finales)
50 Brasse dames (séries)	100 Papillon messieurs (finales)	100 Papillon dames (finales)
50 Brasse messieurs (séries)	200 Papillon dames (finales)	200 Papillon messieurs (finales)
50 Papillon dames (séries)	200 4n messieurs (finales)	200 4 N dames (finales)
50 Papillon messieurs (séries)	400 4n dames (finales)	400 4 N messieurs (finales)
50 NL dames (séries)	100 Brasse messieurs (finales)	100 Brasse dames (finales)
50 NL messieurs (séries)	200 Brasse dames (finales)	200 Brasse messieurs (finales)
800 NL dames (séries*)	200 Dos messieurs (finales)	200 Dos dames (finales)
1500 NL messieurs (séries*)	100 Dos dames (finales)	100 Dos messieurs (finales)
50 Dos dames (finales)	200 NL messieurs (finales)	200 NL dames (finales)
50 Dos messieurs (finales)	400 NL dames (finales)	400 NL messieurs (finales)
50 Brasse dames (finales)		
50 Brasse messieurs (finales)		
50 Papillon dames (finales)		
50 Papillon messieurs (finales)		
50 NL dames (finales)		
50 NL messieurs (finales)		

(*) séries par ordre inversé i.e des séries rapides aux séries les plus lentes.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLES DE QUALIFICATION

Grille Meeting Régional Dames													
Temps bassin 50m							Temps bassin 25m						
DAMES	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS	DAMES	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
	2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +		2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +
50 NL	00:33,21	00:32,70	00:32,36	00:32,02	00:31,35	00:31,35	50 NL	00:32,51	00:32,00	00:31,66	00:31,32	00:30,65	00:30,65
100 NL	01:12,16	01:11,27	01:10,54	01:09,85	01:08,50	01:08,50	100 NL	01:10,96	01:10,07	01:09,34	01:08,65	01:07,30	01:07,30
200 NL	02:36,77	02:35,02	02:30,32	02:27,80	02:28,95	02:28,95	200 NL	02:33,87	02:32,12	02:27,42	02:24,90	02:26,05	02:26,05
400 NL	05:30,78	05:24,64	05:19,01	05:16,38	05:11,93	05:11,93	400 NL	05:24,58	05:18,44	05:12,81	05:10,18	05:05,73	05:05,73
800 NL	11:23,80	11:09,04	10:57,44	10:52,30	10:42,84	10:42,84	800 NL	11:10,90	10:56,14	10:44,54	10:39,40	10:29,94	10:29,94
1500 NL	22:04,32	21:35,71	21:12,83	21:03,11	20:44,54	20:44,54	1500 NL	21:39,82	21:11,21	20:48,33	20:38,61	20:20,04	20:20,04
50 Dos	00:39,50	00:38,85	00:38,36	00:38,00	00:37,68	00:37,68	50 Dos	00:38,20	00:37,55	00:37,06	00:36,70	00:36,38	00:36,38
100 dos	01:24,96	01:23,06	01:21,90	01:20,50	01:18,44	01:18,44	100 dos	01:22,66	01:20,76	01:19,60	01:18,20	01:16,14	01:16,14
200 Dos	03:02,00	02:58,27	02:56,00	02:55,23	02:53,60	02:53,60	200 Dos	02:56,60	02:52,87	02:50,60	02:49,83	02:48,20	02:48,20
50 Bra.	00:43,71	00:42,99	00:42,66	00:42,08	00:41,64	00:41,64	50 Bra.	00:43,01	00:42,29	00:41,96	00:41,38	00:40,94	00:40,94
100 Bra.	01:35,30	01:33,73	01:32,50	01:31,26	01:29,66	01:29,66	100 Bra.	01:33,40	01:31,83	01:30,60	01:29,36	01:27,76	01:27,76
200 Bra.	03:24,71	03:21,34	03:18,16	03:15,10	03:12,43	03:12,43	200 Bra.	03:20,21	03:16,84	03:13,66	03:10,60	03:07,93	03:07,93
50 Pap.	00:36,68	00:35,96	00:35,68	00:35,00	00:34,32	00:34,32	50 Pap.	00:36,08	00:35,36	00:35,08	00:34,40	00:33,72	00:33,72
100 Pap.	01:21,97	01:20,02	01:18,98	01:16,40	01:15,27	01:15,27	100 Pap.	01:20,57	01:18,62	01:17,58	01:15,00	01:13,87	01:13,87
200 Pap.	03:00,23	02:57,26	02:55,87	02:53,52	02:51,15	02:51,15	200 Pap.	02:56,93	02:53,96	02:52,57	02:50,22	02:47,85	02:47,85
200 4N	03:00,93	02:56,63	02:53,57	02:49,19	02:48,72	02:48,72	200 4N	02:57,53	02:53,23	02:50,17	02:45,79	02:45,32	02:45,32
400 4N	06:22,47	06:12,74	06:06,28	06:01,42	05:58,15	05:58,15	400 4N	06:14,97	06:05,24	05:58,78	05:53,92	05:50,65	05:50,65

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLE DE QUALIFICATION

Grille Meeting Régional Messieurs														
Temps bassin 50m								Temps bassin 25m						
MESSIEURS	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS		MESSIEURS	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
	2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +			2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +
50 NL	00:31,88	00:29,64	00:29,41	00:28,66	00:27,94	00:27,04		50 NL	00:31,18	00:28,94	00:28,71	00:27,96	00:27,24	00:26,34
100 NL	01:10,37	01:05,06	01:03,33	01:02,22	01:01,34	00:59,97	100 NL	01:08,87	01:03,56	01:01,83	01:00,72	00:59,84	00:58,47	
200 NL	02:27,12	02:24,03	02:19,99	02:17,24	02:15,67	02:12,50	200 NL	02:23,52	02:20,43	02:16,39	02:13,64	02:12,07	02:08,90	
400 NL	05:13,61	05:05,06	04:52,14	04:49,74	04:45,66	04:41,66	400 NL	05:05,91	04:57,36	04:44,44	04:42,04	04:37,96	04:33,96	
800 NL	-*	10:38,03	10:05,07	09:59,92	09:51,74	09:43,69	800 NL	-*	10:22,13	09:49,17	09:44,02	09:35,84	09:27,79	
1500 NL	-*	19:56,77	19:18,24	19:08,72	18:52,53	18:36,69	1500 NL	-*	19:26,67	18:48,14	18:38,62	18:22,43	18:06,59	
50 Dos	00:39,42	00:34,30	00:34,03	00:33,57	00:33,26	00:33,13	50 Dos	00:37,92	00:32,80	00:32,53	00:32,07	00:31,76	00:31,63	
100 dos	01:20,82	01:14,12	01:13,54	01:12,56	01:11,88	01:10,68	100 dos	01:17,82	01:11,12	01:10,54	01:09,56	01:08,88	01:07,68	
200 Dos	02:50,01	02:41,69	02:40,43	02:38,29	02:36,82	02:32,19	200 Dos	02:43,11	02:34,79	02:33,53	02:31,39	02:29,92	02:25,29	
50 Bra.	00:42,50	00:37,67	00:37,38	00:36,88	00:35,53	00:35,09	50 Bra.	00:41,40	00:36,57	00:36,28	00:35,78	00:34,43	00:33,99	
100 Bra.	01:30,45	01:22,58	01:21,93	01:20,84	01:20,09	01:18,87	100 Bra.	01:27,95	01:20,08	01:19,43	01:18,34	01:17,59	01:16,37	
200 Bra.	03:14,77	02:59,55	02:58,15	02:55,76	02:53,36	02:51,83	200 Bra.	03:08,87	02:53,65	02:52,25	02:49,86	02:47,46	02:45,93	
50 Pap.	00:35,67	00:32,13	00:31,78	00:30,96	00:29,98	00:29,55	50 Pap.	00:34,97	00:31,43	00:31,08	00:30,26	00:29,28	00:28,85	
100 Pap.	01:19,88	01:11,67	01:11,11	01:10,16	01:08,13	01:07,10	100 Pap.	01:18,48	01:10,27	01:09,71	01:08,76	01:06,73	01:05,70	
200 Pap.	-*	02:39,16	02:37,92	02:35,81	02:34,36	02:33,74	200 Pap.	-*	02:35,86	02:34,62	02:32,51	02:31,06	02:30,44	
200 4N	02:53,21	02:43,60	02:35,30	02:34,03	02:31,86	02:29,73	200 4N	02:49,11	02:39,50	02:31,20	02:29,93	02:27,76	02:25,63	
400 4N	-*	05:49,60	05:45,58	05:41,68	05:35,51	05:27,15	400 4N	-*	05:40,60	05:36,58	05:32,68	05:26,51	05:18,15	

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Championnats Régionaux Occitanie U13 – 50 m

- Samedi 26 et dimanche 27 juin 2027
- 2 jours, 4 réunions
- Lieu : NIMES
- Bassin : 50 m

Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : 11 à 13 ans (filles) et 12 et 13 ans (garçons)
- Réalisation du trophée 4 nageur ou du trophée nageur complet

Engagements

- Propositions ExtraNat : 11/06/2027
- Clôture des Engagements : 25/06/2027
- Liste des engagés : 26/06/2027
- Réunion technique : 25/06/2027 à 8h

Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8 via engagements@occitanie.ffnatation.fr

(sous réserve de modification de l'Annuel Règlement Fédéral Natation Course 2027)

CONTENU DU PROGRAMME

13 ans : 32 épreuves.

12 ans (et 11 ans filles) : 26 épreuves (200 papillon, 400 4 nages, 800 et 1500 nage libre ne sont pas au programme). Ce choix est porté par la Direction des équipes de France qui souhaite que l'accent soit mis sur le développement des habiletés motrices, pour cette année d'âge, avant de prioriser la charge de travail qui mettrait cette préoccupation de côté.

Toutes les épreuves sont au format « Classement au Temps ».

MODE DE QUALIFICATION

Dans l'optique de favoriser la formation complète du nageur, la réalisation du trophée nageur complet ou du trophée 4 nageur dans la période du 1 janvier au 20 juin 2027 permettra de se qualifier aux championnats régionaux Occitanie Benjamins.

Trophée du 4 nageur, au cumul des points marqués :

- **12 ans** : 100 papillon, 100 dos, 100 brasse et 100 nage libre. **Les 8 premières et 8 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés.
- **13 ans** : 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 nage libre. **Les 10 premières et 10 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés.

Trophée du nageur complet, au cumul des points marqués :

- **12 ans** : 50 de spécialité* (le meilleur pris en compte), 200 4 nages, 800 nage libre. **Les 8 premières et 8 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés. * 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse
- **13 ans** : 50 de spécialité* (le meilleur pris en compte), 400 4 nages, 800 nage libre ou 1500 nage libre (le meilleur pris en compte). **Les 10 premières et 10 premiers sont qualifiés directement aux championnats de France** avec choix illimité sur l'ensemble des épreuves qui leur sont proposés. * 50 papillon ou 50 dos ou 50 brasse

PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.

BARÈME OFFICIEL

- de 1 à 3 nageurs engagés pas d'officiel
- de 4 à 7 nageurs engagés 1 officiel
- de 8 à 14 nageurs engagés 2 officiels
- de 15 à 18 nageurs engagés 3 officiels
- à partir de 19 nageurs engagés 4 officiels

RÉCOMPENSES

Les trois premiers 13 ans sur chaque épreuve.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Les trois premiers 12 ans et -.

Sur cette compétition, un trophée sera remis aux 5 premiers du classement régional Occitanie de chaque trophée par année d'âge.

PROGRAMME ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition.

*Les épreuves suivies d'un astérisque ne sont ouvertes qu'aux nageurs âgés de 13 ans (nés en 2014).

Samedi 26 juin 2027			
Ouverture des portes : 7h45		Ouverture des portes : 14h00	
Début des épreuves : 9h30		Début des épreuves : 15h30	
800 nl dames*	séries	400 nl messieurs	séries
100 papillon messieurs	séries	50 dos dames	séries
200 dos dames	séries	200 papillon messieurs*	séries
200 nl messieurs	séries	200 4n dames	séries
50 brasse dames	séries	50 nl messieurs	séries
100 dos messieurs	séries	200 brasse dames	séries
100 nl dames	séries	400 4n messieurs*	séries
		50 papillon dames	séries
		100 brasse messieurs	séries
Dimanche 27 juin 2027			
Ouverture des portes : 7h45		Ouverture des portes : 14h00	
Début des épreuves : 9h30		Début des épreuves : 15h00	
800 nl messieurs*	séries	400 nl dames	séries
100 papillon dames	séries	50 dos messieurs	séries
200 dos messieurs	séries	200 papillon dames*	séries
200 nl dames	séries	200 4N messieurs	séries
50 brasse messieurs	séries	50 nl dames	séries
100 dos dames	séries	200 brasse messieurs	séries
100 nl messieurs	séries	400 4N dames*	séries
		50 papillon messieurs	séries
		100 Brasse dames	séries

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Coupe Occitanie des Départements U13 – 25 m

- Lundi 28 juin 2027
- 1 jour, 2 réunions

- Lieu : ALÈS
- Bassin : 25 m

Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : U13
- Equipes de Comités Départementaux

Engagements

- Propositions ExtraNat : 12/06/2027
- Clôture des Engagements : 26/06/2027
- Liste des engagés : 27/06/2027
- Réunion technique : 28/06/2027 à 8h

Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8 via engagements@occitanie.ffnatation.fr

(sous réserve de modification de l'Annuel Règlement National)

COMPOSITION DES ÉQUIPES

Équipes de 10 nageuses et/ou 10 nageurs composées avec maximum CINQ nageurs 13 ans. Jusqu'à deux équipes de 10 filles et/ou deux équipes de 10 garçons par Comité Départemental.

10 ÉPREUVES INDIVIDUELLES

400 et 200 nage libre, 200 dos, 200 brasse, 200 papillon, 400 et 200 4 nages, 50 papillon, 50 dos, 50 brasse.

4 ÉPREUVES DE RELAIS

10x50 nage libre, 4x100 4 nages, 4x50 4 nages, 10x100 nage libre.

RÈGLEMENT DE LA COMPÉTITION

Organisée par la Ligue les engagements se feront sous la bannière du département d'appartenance. L'utilisation d'un bassin de 8 ou 10 couloirs est fortement recommandé.

Chaque nageur s'engagera sur UNE épreuve individuelle. Chaque nageur devra participer au relais 10 x 50 nage libre ET au relais 10 x 100 nage libre. Les relais 4 x 50 4 nages et 4 x 100 4 nages seront composés par HUIT nageurs différents. Huit nageurs devront ainsi disputer une épreuve individuelle et trois relais, deux nageurs devront disputer une épreuve individuelle et deux relais.

CLASSEMENT

Le classement des équipes se fera au cumul des points de toutes les épreuves (individuelles et relais).

En cas d'égalité, le relais 10x100 nage libre sera pris en considération pour départager les ex-aequo, puis le 10x50 nage libre, puis le 4x100 4 nages, puis le 4x50 4 nages.

Le classement sera publié la 2ème quinzaine de juillet. Les organisateurs adoptent la plus grande vigilance et la plus grande rigueur possible pour vérifier l'exactitude des résultats à remonter vers le serveur fédéral. La période de réclamation s'étendra jusqu'à la fin juillet.

MOBILISATION DES REMPLAÇANTS

En cas de blessure d'un membre de l'équipe, et jusqu'à un quart d'heure précédant le départ du 10x50 nage libre (1ère épreuve), il peut être fait appel à un remplaçant. Passé ce délai, il ne peut plus y avoir de modifications dans les engagements individuels.

Aucun remplaçant ne peut se substituer à l'un des titulaires du relais 10 x 50 nage libre.

Dans le cas où les résultats feraient apparaître plus de 10 nageurs dans la composition d'une équipe, celle-ci sera déclassée à 0 point.

Dans TOUS les cas, une équipe ne pourra pas présenter plus de 5 nageurs de 13 ans dans sa composition. Ainsi un 12 ans peut remplacer un 13 ans et l'équipe afficher six 12 ans et quatre 13 ans, mais un 13 ans ne pourra pas remplacer un 12 ans et afficher quatre 12 ans et six 13 ans. Les remplacements de 12 ans pour 12 ans et 13 ans pour 13 ans restent possibles.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.

BARÈME OFFICIEL

- 1 officiel minimum par équipe engagée.

RÉCOMPENSES

Une coupe et des médailles seront remises aux trois premières équipes filles et aux trois premières équipes garçons.

PROGRAMME

Lundi 28 juin 2027

Matin

Ouverture des portes : 7h30

Début des épreuves : 9h00

Réunion N°1

10 x 50 nage libre messieurs	séries M
10 x 50 nage libre dames	séries D
200 4 nages messieurs	séries M
400 4 nages dames	séries D
200 papillon messieurs	séries M
50 brasse dames	séries D
50 brasse messieurs	séries M
200 papillon dames	séries D
200 dos messieurs	séries M
200 dos dames	séries D
400 nage libre messieurs	séries M
200 nage libre dames	séries D
4 x 50 4 nages messieurs	séries M
4 x 50 4 nages dames	séries D

Après-midi

Ouverture des portes : 15h00

Début des épreuves : 16h00

Réunion N°2

10 x 100 nage libre dames	séries D
10 x 100 nage libre messieurs	séries M
200 4 nages dames	séries D
400 4 nages messieurs	séries M
50 papillon dames	séries D
50 papillon messieurs	séries M
200 brasse dames	séries D
200 brasse messieurs	séries M
50 dos dames	séries D
50 dos messieurs	séries M
400 nage libre dames	séries D
200 nage libre messieurs	séries M
4 x 100 4 nages Dames	séries D
4 x 100 4 nages Messieurs	séries M

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Championnats de Ligue d'été Toutes Catégories – 50 m

- Vendredi 2 au dimanche 4 juillet 2027
- 3 jours - 6 réunions
- Lieu : CANET-EN-ROUSSILLON
- Bassin : 50 m

Conditions d'accès

- Catégories d'âge : Toutes Catégories
- Nageurs qualifiés sur les performances de la saison saison N-2 à la saison en cours

Engagements

- Propositions ExtraNat : 16/06/2027
- Clôture des engagements : 30/06/2027
- Liste des engagés : 01/07/2027
- Réunion technique : 02/07/2027 à 07h45

Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8 via engagements@occitanie.ffnatation.fr

CONTENU DU PROGRAMME

34 épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs) : 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 m nage libre, 1500 m nage libre, 50 m dos, 100 m dos, 200 m dos, 50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse, 50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon, 200 m 4 nages, 400 m 4 nages, en Dames comme en Messieurs.

Les séries se déroulent « Toutes catégories d'âge confondues ».

Catégories d'âge concernées

Toutes Catégories.

Mode de participation

Les nageurs pourront s'engager dans chaque épreuve pour laquelle ils auront réalisé le temps de la grille de temps de leur année d'âge. Deux épreuves complémentaires sont autorisées.

Les performances réalisées lors de la saison N-1 sont prises en compte pour se qualifier.

La recherche de performance sera effectuée sur la saison N-1 + N. Elle sera effectuée en bassin de 50m PUIS en bassin de 25m (grille de conversion). Si un temps en 25m est retenu, il sera converti en 50m selon la table fédérale.

Organisation des séries et des finales

Séries et Finales A, B et C sur toutes les épreuves, sauf pour les 800 m et 1500 m nage libre Filles et Garçons où les séries se nageront toutes années d'âge confondues avec classement aux temps.

Finale B : U17 (17 ans et moins) - Nageurs nés en 2010 et +.

Finale C : U15 (15 ans et moins) - Nageurs nés en 2012 et +.

Finales	Filles	Garçons
Finales A	Toutes Catégories	Toutes Catégories
Finales B	U17	U17
Finales C	U15	U15

PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.

BARÈME OFFICIEL

- de 1 à 3 nageurs engagés pas d'officiel
- de 4 à 7 nageurs engagés 1 officiel
- de 8 à 14 nageurs engagés 2 officiels
- de 15 à 18 nageurs engagés 3 officiels
- à partir de 19 nageurs engagés 4 officiels

RÉCOMPENSES

Les trois premiers de la finale toutes catégories.

Les trois premiers 16-17 ans : un nageur 16-17 ans qualifié en finale A sera classé avant le premier de la finale B, quels que soient leurs temps respectifs en finale.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Les trois premiers U15 : un nageur U15 qualifié en finales A et B sera classé avant le premier nageur de la finale C, quels que soient leurs temps respectifs en finale.

Un nageur 16-17 ans pourra être sur deux podiums : 3ème en toutes catégories et 1er en catégorie 16-17 ans, par exemple.

Il en sera de même pour un nageur U15 pour les podiums toutes catégories et U15.

PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous avons la possibilité d'avoir deux séries rapides pour les épreuves de 800 et 1500 nage libre sur les réunions de l'après-midi. Les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.

Vendredi 2 juillet 2027			
Matin		Après-midi	
Ouverture des portes : 7h30		Ouverture des portes : 15h00	
Début des épreuves : 9h00		Début des épreuves : 16h30	
50 Dos dames	séries	1500 NL dames	série rapide
50 Dos messieurs	séries	1500 NL messieurs	série rapide
100 Brasse dames	séries	50 Dos dames	finales
100 Brasse messieurs	séries	50 Dos messieurs	finales
200 Papillon dames	séries	100 Brasse dames	finales
200 Papillon messieurs	séries	100 Brasse messieurs	finales
200 NL dames	séries	200 Papillon dames	finales
200 NL messieurs	séries	200 Papillon messieurs	finales
1500 NL dames	premières séries	200 NL dames	finales
1500 NL messieurs	premières séries	200 NL messieurs	finales
Samedi 3 juillet 2027			
Matin		Après-midi	
Ouverture des portes : 7h30		Ouverture des portes : 15h00	
Début des épreuves : 9h00		Début des épreuves : 16h30	
100 Papillon dames	séries	100 Papillon dames	finales
100 Papillon messieurs	séries	100 Papillon messieurs	finales
50 Brasse dames	séries	50 Brasse dames	finales
50 Brasse messieurs	séries	50 Brasse messieurs	finales
50 NL dames	séries	50 NL dames	finales
50 NL messieurs	séries	50 NL messieurs	finales
200 Dos dames	séries	200 Dos dames	finales
200 Dos messieurs	séries	200 Dos messieurs	finales
200 4 N dames	séries	200 4 N dames	finales
200 4 N messieurs	séries	200 4 N messieurs	finales
400 NL dames	séries	400 NL dames	finales
400 NL messieurs	séries	400 NL messieurs	finales
Dimanche 4 juillet 2027			
Matin		Après-midi	
Ouverture des portes : 7h30		Ouverture des portes : 14h00	
Début des épreuves : 9h00		Début des épreuves : 15h00	
800 NL dames	premières séries	800 NL dames	série rapide
800 NL messieurs	premières séries	800 NL messieurs	série rapide
50 Papillon dames	séries	50 Papillon dames	finales
50 Papillon messieurs	séries	50 Papillon messieurs	finales
200 Brasse dames	séries	200 Brasse dames	finales
200 Brasse messieurs	séries	200 Brasse messieurs	finales
100 Dos dames	séries	100 Dos dames	finales
100 Dos messieurs	séries	100 Dos messieurs	finales
400 4 N dames	séries	400 4 N dames	finales
400 4 N messieurs	séries	400 4 N messieurs	finales
100 NL dames	séries	100 NL dames	finales
100 NL messieurs	séries	100 NL messieurs	finales

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLES DE QUALIFICATION

Grille Championnats de Ligue Dames													
Temps bassin 50m							Temps bassin 25m						
DAMES	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS	DAMES	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +		14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +		2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +
50 NL	00:31,74	00:31,07	00:30,51	00:30,14	00:29,41	00:29,41	50 NL	00:31,04	00:30,37	00:29,81	00:29,44	00:28,71	00:28,71
100 NL	01:09,97	01:08,01	01:07,26	01:06,81	01:05,90	01:05,90	100 NL	01:08,77	01:06,81	01:06,06	01:05,61	01:04,70	01:04,70
200 NL	02:31,47	02:28,07	02:26,18	02:23,49	02:19,89	02:19,89	200 NL	02:28,57	02:25,17	02:23,28	02:20,59	02:16,99	02:16,99
400 NL	05:27,06	05:06,00	04:57,84	04:53,76	04:49,43	04:49,43	400 NL	05:20,86	04:59,80	04:51,64	04:47,56	04:43,23	04:43,23
800 NL	11:09,12	10:27,44	10:12,00	09:57,21	09:43,44	09:43,44	800 NL	10:56,22	10:14,54	09:59,10	09:44,31	09:30,54	09:30,54
1500 NL	21:09,89	20:03,59	19:38,09	19:32,99	19:19,92	19:19,92	1500 NL	20:45,39	19:39,09	19:13,59	19:08,49	18:55,42	18:55,42
50 Dos	00:37,72	00:37,34	00:36,26	00:35,92	00:35,44	00:35,44	50 Dos	00:36,42	00:36,04	00:34,96	00:34,62	00:34,14	00:34,14
100 dos	01:22,11	01:20,58	01:19,66	01:18,10	01:16,18	01:16,18	100 dos	01:19,81	01:18,28	01:17,36	01:15,80	01:13,88	01:13,88
200 Dos	02:55,44	02:48,81	02:44,51	02:44,02	02:42,68	02:42,68	200 Dos	02:50,04	02:43,41	02:39,11	02:38,62	02:37,28	02:37,28
50 Bra.	00:42,84	00:42,36	00:41,27	00:40,61	00:39,34	00:39,34	50 Bra.	00:42,14	00:41,66	00:40,57	00:39,91	00:38,64	00:38,64
100 Bra.	01:30,78	01:29,60	01:28,75	01:27,68	01:25,75	01:25,75	100 Bra.	01:28,88	01:27,70	01:26,85	01:25,78	01:23,85	01:23,85
200 Bra.	03:19,92	03:11,03	03:10,23	03:09,46	03:06,41	03:06,41	200 Bra.	03:15,42	03:06,53	03:05,73	03:04,96	03:01,91	03:01,91
50 Pap.	00:35,19	00:33,69	00:32,59	00:32,08	00:30,85	00:30,85	50 Pap.	00:34,59	00:33,09	00:31,99	00:31,48	00:30,25	00:30,25
100 Pap.	01:17,52	01:16,70	01:15,58	01:13,40	01:12,37	01:12,37	100 Pap.	01:16,12	01:15,30	01:14,18	01:12,00	01:10,97	01:10,97
200 Pap.	02:53,40	02:50,85	02:50,20	02:49,25	02:44,37	02:44,37	200 Pap.	02:50,10	02:47,55	02:46,90	02:45,95	02:41,07	02:41,07
200 4N	02:53,40	02:47,79	02:47,16	02:45,03	02:42,61	02:42,61	200 4N	02:50,00	02:44,39	02:43,76	02:41,63	02:39,21	02:39,21
400 4N	06:07,20	05:59,61	05:51,92	05:49,29	05:44,94	05:44,94	400 4N	05:59,70	05:52,11	05:44,42	05:41,79	05:37,44	05:37,44

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLE DE QUALIFICATION

Grille Championnats de Ligue Messieurs														
Temps bassin 50m								Temps bassin 25m						
MESSIEURS	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS	MESSIEURS	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS	
	14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +		14 ans et -	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +	
	2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +		2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +	
50 NL	00:30,96	00:29,07	00:27,79	00:27,52	00:26,80	00:26,40	50 NL	00:30,26	00:28,37	00:27,09	00:26,82	00:26,10	00:25,70	
100 NL	01:07,60	01:03,75	01:00,43	01:00,02	00:59,33	00:57,70	100 NL	01:06,10	01:02,25	00:58,93	00:58,52	00:57,83	00:56,20	
200 NL	02:23,06	02:20,25	02:16,51	02:14,48	02:10,59	02:06,42	200 NL	02:19,46	02:16,65	02:12,91	02:10,88	02:06,99	02:02,82	
400 NL	05:02,66	04:47,64	04:41,32	04:34,18	04:30,42	04:25,31	400 NL	04:54,96	04:39,94	04:33,62	04:26,48	04:22,72	04:17,61	
800 NL	10:14,55	09:51,60	09:38,34	09:31,91	09:14,54	09:02,64	800 NL	09:58,65	09:35,70	09:22,44	09:16,01	08:58,64	08:46,74	
1500 NL	19:12,53	18:47,09	18:36,89	18:13,43	17:50,99	17:20,39	1500 NL	18:42,43	18:16,99	18:06,79	17:43,33	17:20,89	16:50,29	
50 Dos	00:36,16	00:33,29	00:32,91	00:32,68	00:32,48	00:31,24	50 Dos	00:34,66	00:31,79	00:31,41	00:31,18	00:30,98	00:29,74	
100 dos	01:16,14	01:11,16	01:09,72	01:09,53	01:07,99	01:06,51	100 dos	01:13,14	01:08,16	01:06,72	01:06,53	01:04,99	01:03,51	
200 Dos	02:36,66	02:31,82	02:30,41	02:29,36	02:27,23	02:25,54	200 Dos	02:29,76	02:24,92	02:23,51	02:22,46	02:20,33	02:18,64	
50 Bra.	00:40,47	00:36,93	00:35,66	00:35,25	00:34,67	00:34,15	50 Bra.	00:39,37	00:35,83	00:34,56	00:34,15	00:33,57	00:33,05	
100 Bra.	01:27,85	01:22,36	01:19,41	01:17,14	01:16,22	01:13,90	100 Bra.	01:25,35	01:19,86	01:16,91	01:14,64	01:13,72	01:11,40	
200 Bra.	03:00,40	02:55,93	02:53,02	02:51,76	02:46,91	02:44,42	200 Bra.	02:54,50	02:50,03	02:47,12	02:45,86	02:41,01	02:38,52	
50 Pap.	00:33,55	00:31,02	00:30,05	00:29,37	00:28,94	00:27,78	50 Pap.	00:32,85	00:30,32	00:29,35	00:28,67	00:28,24	00:27,08	
100 Pap.	01:14,35	01:11,20	01:08,52	01:07,18	01:06,49	01:05,18	100 Pap.	01:12,95	01:09,80	01:07,12	01:05,78	01:05,09	01:03,78	
200 Pap.	02:44,73	02:37,41	02:30,96	02:27,52	02:26,28	02:24,99	200 Pap.	02:41,43	02:34,11	02:27,66	02:24,22	02:22,98	02:21,69	
200 4N	02:46,02	02:38,59	02:30,59	02:28,05	02:26,42	02:24,39	200 4N	02:41,92	02:34,49	02:26,49	02:23,95	02:22,32	02:20,29	
400 4N	05:41,59	05:28,95	05:18,18	05:09,14	05:08,05	04:57,43	400 4N	05:32,59	05:19,95	05:09,18	05:00,14	04:59,05	04:48,43	

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Championnats Interclubs – TC – 25m

- Samedi 6 novembre 2027
- 1 jour, 2 réunions
- Lieu : ALÈS
- Bassin : 25 m

Conditions d'accès

- Toutes catégories d'âges confondues
- Compétition par équipes de clubs de 10 nageurs

Engagements

- Propositions ExtraNat : 21/10/2027
- Clôture des Engagements : 04/11/ 2027
- Liste des engagés : 05/11/2027
- Réunion technique : 06/11/2027 à 08h15

Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8 via engagements@occitanie.ffnatation.fr

PRÉAMBULE

Objectif : Toute la natation française sur le pont ! La performance est cette fois-ci quantitative (plus de 25.000 licenciés mouillent le maillot). Ce qui n'empêche pas quelques chronos de bonne facture de devenir de nouvelles références nationales, surtout dans le créneau des meilleures performances françaises 12 ans à 18 ans filles et garçons en bassin de 25 m ou bien encore des records de France. Enfin, c'est aussi une occasion unique pour les « petits » de côtoyer les plus « grands ».

ÉQUIPEMENTS

Bassin de 25m homologué. Chronométrage automatique obligatoire pour les meilleures poules régionales. À titre exceptionnel et sous réserve d'un accord préalable de la Commission sportive de Natation Course de la Fédération Française de Natation, l'utilisation du chronométrage semi-automatique peut être exceptionnellement autorisée à l'unique condition de disposer de trois chronomètres (bouton presseur) par ligne.

BARÈME OFFICIEL

- 1 officiel à chaque réunion pour une équipe qualifiée.
- 2 officiels à chaque réunion pour 2, 3 ou 4 équipes qualifiées au total (dames ou messieurs).

CONTENU DU PROGRAMME

Épreuves individuelles (10 en dames et 10 en messieurs)

100 nage libre, 400 nage libre, 100 dos, 200 dos, 100 brasse, 200 brasse, 100 papillon, 200 papillon, 100 4 nages, 200 4 nages.
Classement au temps.

Épreuves de relais (3 en dames et 3 en messieurs)

4 x 100 4 nages, 10 x 50 nage libre, 4 x 200 nage libre.
Classement au temps.

NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des Règlements techniques de la AQUA.

JURY

Les juges arbitres affectés seront désignés par la ligue. Les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validées pour la saison en cours.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

DISPOSITIONS PARTICULIÈRES

L'organisation de cette compétition se déroulera à l'échelon régional avec un classement national. Le nombre d'équipes en finales régionales est fixé à 24 **en conservant l'exigence que la meilleure équipe de chaque club doit participer à la meilleure poule régionale ; Tout forfait d'équipe devra être déclarée avant 17 Octobre 2026 à 12h.**

Pour être classé, un club doit obligatoirement disputer la compétition dans sa Ligue et toutes les épreuves doivent être nagées.

Précision : la notion "d'épreuve nagée" signifie que le nageur a effectué son parcours dans le respect des caractéristiques de l'épreuve (style et distance) du départ à l'arrivée.

Exemples :

1. Un nageur respecte la distance, mais pas le style (exemple : 200m nage libre au lieu de 200m papillon) : **l'épreuve n'a pas été nagée.**
2. Si un nageur abandonne, quelle que soit la raison : **l'épreuve n'a pas été nagée.**
3. Sous réserve qu'il l'ait terminée, **l'épreuve est considérée comme nagée** même si le nageur est disqualifié pour une faute technique (nage ou virage).
4. Un nageur est forfait, y compris pour cause de blessure justifiée par un certificat médical : **l'épreuve n'a pas été nagée.**
5. Deuxième faux départ (cas n° 1) - Le nageur tombe dans l'eau alors que le signal de départ n'a pas été donné. Le nageur fautif est disqualifié et pour lui **l'épreuve n'a pas été nagée.**
6. Deuxième faux départ (cas n° 2) - Le nageur fautif est disqualifié à l'issue de la course après avoir parcouru la totalité de la distance et respecté le style de nage : **l'épreuve a été nagée.**
7. Deuxième faux départ (cas n° 3) - Alors que le signal de départ a été donné, un nageur s'arrête et ne termine pas la course considérant qu'il a fait un faux départ et qu'il sera disqualifié à l'arrivée. Cela équivaut à un abandon : **l'épreuve n'a pas été nagée.**

Rappel : le juge-arbitre est responsable de la validation des résultats, comprenant notamment le respect des codes informatiques (dis- qualifications, abandon, forfait...).

MODE DE PARTICIPATION

Chaque équipe est composée de dix nageurs avec l'obligation, pour chaque nageur, de participer à une épreuve individuelle et au relais 10 x 50 nage libre.

Tout remplacement est possible 15 minutes avant le départ de la première épreuve : le 10x50 nage libre. Passé ce délai, tout remplacement dans les épreuves individuelles conduira l'équipe à son déclassement à 0 point.

Un même nageur ne peut disputer qu'une seule fois* les Interclubs.

** Dans le cas contraire, toute équipe qui aura engagé ce nageur dès la 2ème fois sera déclassée à 0 point*

En cas de forfait d'un ou plusieurs clubs, dans les poules régionales, les clubs (dans l'ordre du classement) du niveau inférieur sont qualifiés (en tenant compte de la poule régionale à laquelle ils appartiennent).

Chaque équipe pourra être composée :

- De 10 nageurs titulaires d'une licence compétiteur en cours de validité au sein d'un club affilié à la Fédération Française de Natation.
- Parmi ces 10 nageurs, DEUX au maximum ne justifiant pas d'une activité principale de compétition au sein de la Fédération Française de Natation (voir définition de l'activité principale de compétition dans le paragraphe Précisions et contrôle des règles ci-après).
- Parmi ces 10 nageurs, DEUX au maximum, transférés du 1er janvier au 15 novembre 2026, inscrits sur la liste des nageurs soumis aux droits de transferts.

L'activité de compétition principale est définie et sera contrôlée comme suit :

L'activité principale de compétition s'entend comme la présence dans l'historique fédéral de chaque nageur, d'une majorité* de performances réalisées lors de compétitions officielles organisées sur le ressort territorial de la Fédération Française de Natation du 17 novembre 2025 au 25 octobre 2026.

** La majorité s'entend comme plus de 50 % des performances enregistrées sur la période de référence. En l'absence totale d'activité de compétition sur ladite période, la condition tenant à la majorité est réputée satisfaite. Par conséquent, ne peuvent participer aux interclubs les nageurs dont l'activité principale de compétition est exercée en dehors du ressort territorial de la Fédération Française de Natation.*

PROCÉDURES D'ENGAGEMENTS

Les engagements doivent s'effectuer via l'interface extraNat. Les dispositions financières (droits d'engagements, modalités concernant les forfaits...) et les récompenses sont laissées à l'initiative des ligues.

Gestion des remplaçants ou des équipes particulières

Pour éviter toute confusion avec la compétition « officielle », il est demandé au gestionnaire de créer directement avec le logiciel extraNat-Pocket une compétition « Locale » en utilisant un autre vocable pour le titre de cette

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

compétition.

Cette compétition pourra contenir des épreuves individuelles pour les remplaçants, des équipes mixtes, des équipes composées de plusieurs clubs. Dans ce cas précis, le gestionnaire transmettra par mail, directement au service des systèmes d'information, les résultats de cette compétition spécifique au format FFNex.

CLASSEMENTS DES ÉQUIPES

Toutes les équipes sont classées, sauf celles qui ne respectent pas les règles de participation et/ou la composition des équipes. Voir Précisions et contrôle des règles Le déclassement d'une équipe à 0 point n'entraîne pas celui des autres équipes du même club et les performances des membres non disqualifiés de l'équipe seront validées et enregistrées. Le classement des équipes de clubs s'effectue au cumul des points marqués sur chaque épreuve individuelle et de relais, à la table de cotation fédérale. En cas d'égalité au total des points, lors des classements des interclubs toutes catégories, l'addition des temps des relais (10 x 50 nage libre, 4 x 100 4 nages et 4 x 200 nage libre) servira à départager les équipes.

Classement général

Un classement général par niveau (une seule équipe par club et par niveau) sera effectué par la FFN et tiendra compte des résultats obtenus par l'ensemble des équipes interclubs au sein de chacune des ligues responsables de l'organisation de ses propres poules régionales et départementales.

Ce classement permettra d'attribuer à l'issue des championnats de Ligue interclubs un rang national à chaque équipe.

- les vingt premières équipes dames et les vingt premières équipes messieurs ayant totalisé le plus grand nombre de points seront classées de Série Nationale 1A interclubs ;
- les vingt équipes suivantes en dames et les vingt équipes suivantes en messieurs seront classées de Série Nationale 1B interclubs.
- les 160 équipes suivantes en dames et les 160 équipes suivantes en messieurs seront classées de Série Nationale 2 interclubs.

Pour le classement des clubs en série Nationale, seule la meilleure équipe de chaque club sera prise en considération : il ne peut y avoir un même club classé en N1A, en N1B et en N2.

Classement national des clubs « L'équipe »

Le classement final se fera à l'addition des points obtenus par chaque équipe de club.

Le premier club au classement national totalise 1 300 points.

RÉCOMPENSES

Coupes et médailles aux 3 premières équipes masculines et féminines.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

PROGRAMME ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Les horaires pourront être modifiés selon le contexte à l'approche de la compétition.

Samedi 6 novembre 2027	
Matin Ouverture des portes : 08h00 Début des épreuves : 09h30	Après-midi Ouverture des portes : 14h00 Début des épreuves : 15h00
10x50 nage libre dames	4x200 nage libre messieurs
10x50 nage libre messieurs	200 dos dames
100 dos dames	100 dos messieurs
200 dos messieurs	200 brasse dames
100 brasse dames	100 brasse messieurs
200 brasse messieurs	400 nage libre dames
100 nage libre dames	100 nage libre messieurs
400 nage libre messieurs	200 papillon dames
100 papillon dames	100 papillon messieurs
200 papillon messieurs	200 4 nages dames
100 4 nages dames	100 4 nages messieurs
200 4 nages messieurs	Pause 15'
Pause 15'	4x100 4 nages dames
4x200 nage libre dames	4x100 4 nages messieurs

DISPOSITION LOCALE

La poule régionale étant prévue le samedi 6 novembre 2027, toutes les poules départementales se dérouleront le dimanche 7 novembre 2027 au sein de chaque ressort départemental ou inter-départemental.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

Meeting Régional Occitanie – 50 m

- Vendredi 17 au dimanche 19 décembre 2027
- 3 jours, 5 réunions
- Lieu : NIMES
- Bassin : 50m

Conditions d'accès

- Catégorie d'âge : Toutes Catégories
- Nageurs qualifiés sur les performances de la saison N-2 à la saison en cours

Engagements

- Propositions ExtraNat : 01/12/2027
- Clôture des Engagements : 15/12/2027
- Liste des engagés : 16/12/2027
- Réunion technique : 17/12/2027 à 13h45

Résultats

- Envoi serveur : J (dernier jour de compétition)
- Publication web : J + 1
- Réclamations : J + 8 via engagements@occitanie.ffnatation.fr

CONTENU DU PROGRAMME

34 épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs) : 50 m nage libre, 100 m nage libre, 200 m nage libre, 400 m nage libre, 800 m nage libre, 1500 m nage libre, 50 m dos, 100 m dos, 200 m dos, 50 m brasse, 100 m brasse, 200 m brasse, 50 m papillon, 100 m papillon, 200 m papillon, 200 m 4 nages, 400 m 4 nages, Les séries se déroulent « Toutes catégories d'âge confondues ».

Catégories d'âge concernées

Toutes Catégories.

MODE DE PARTICIPATION

Les nageurs et nageuses ayant réalisé au cours de la saison sportive ou depuis la saison sportive n-2, une performance de la grille de qualification jointe.
Dans la limite de 8 épreuves par nageur.

Organisation des séries et des finales

Séries et Finales A, B et C sur toutes les épreuves, sauf pour les 800 m et 1500 m nage libre Filles et Garçons où les séries se nageront toutes années d'âge confondues avec classement aux temps.

Finale B : U17 (17 ans et moins) - Nageurs nés en 2019 et +.

Finale C : U15 (15 ans et moins) - Nageurs nés en 2012 et +.

Finales	Filles	Garçons
Finales A	Toutes Catégories	Toutes Catégories
Finales B	U17	U17
Finales C	U15	U15

PROCÉDURES D'ENGAGEMENT

Les engagements s'effectuent via l'interface extraNat. Pour le paiement, se référer à la rubrique spécifique des Règlements Financiers de la Natation Course inclus dans ce document.

BARÈME OFFICIEL

- de 1 à 3 nageurs engagés pas d'officiel
- de 4 à 7 nageurs engagés 1 officiel
- de 8 à 14 nageurs engagés 2 officiels
- de 15 à 18 nageurs engagés 3 officiels
- à partir de 19 nageurs engagés 4 officiels

RÉCOMPENSES

Les trois premiers de la finale toutes catégories.

Les trois premiers 16-17 ans : un nageur 16-17 ans qualifié en finale A sera classé avant le premier de la finale B, quels que soient leurs temps respectifs en finale.

Les trois premiers U15 : un nageur U15 qualifié en finale A ou B sera classé avant le premier nageur de la finale C, quels que soient leurs temps respectifs en finale.

Un nageur 16-17 ans pourra être sur deux podiums : 3ème en toutes catégories et 1er en catégorie 16-17 ans, par exemple.

Il en sera de même pour un nageur U15 pour les podiums toutes catégories et U15.

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

PROGRAMMES ET HORAIRES

Les horaires sont précisés à titre indicatif, il convient de vérifier sur le live de la compétition. Selon les horaires, nous avons la possibilité d'avoir deux séries rapides pour les épreuves de 800 et 1500 nage libre sur les réunions de l'après-midi. Les horaires pourront être modifiés en fonction du nombre d'engagements.

Vendredi 17 décembre 2027	Samedi 18 décembre 2027	Dimanche 19 décembre 2027
	Ouverture des portes : 7h30	Ouverture des portes : 7h30
	Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 9h00
	100 NL dames (séries)	100 NL messieurs (séries)
	100 Papillon messieurs (séries)	100 Papillon dames (séries)
	200 Papillon dames (séries)	200 Papillon messieurs (séries)
	200 4n messieurs (séries)	200 4 N dames (séries)
	400 4n dames (séries)	400 4 N messieurs (séries)
	100 Brasse messieurs (séries)	100 Brasse dames (séries)
	200 Brasse dames (séries)	200 Brasse messieurs (séries)
	200 Dos messieurs (séries)	200 Dos dames (séries)
	100 Dos dames (séries)	100 Dos messieurs (séries)
	200 NL messieurs (séries)	200 NL dames (séries)
	400 NL dames (séries)	400 NL messieurs (séries)
	800 NL messieurs (séries lentes)	1500 NL dames (séries lentes)
Vendredi 17 décembre 2027	Samedi 18 décembre 2027	Dimanche 19 décembre 2027
Ouverture des portes : 13h30	Ouverture des portes : 15h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 15h00	Début des épreuves : 16h30	Début des épreuves : 15h00
50 NL dames (séries)	800 NL messieurs (série rapide)	1500 NL dames (série rapide)
50 NL messieurs (séries)	100 NL dames (finales)	100 NL messieurs (finales)
50 Brasse dames (séries)	100 Papillon messieurs (finales)	100 Papillon dames (finales)
50 Brasse messieurs (séries)	200 Papillon dames (finales)	200 Papillon messieurs (finales)
50 Dos dames (séries)	200 4n messieurs (finales)	200 4 N dames (finales)
50 Dos messieurs (séries)	400 4n dames (finales)	400 4 N messieurs (finales)
50 Papillon dames (séries)	100 Brasse messieurs (finales)	100 Brasse dames (finales)
50 Papillon messieurs (séries)	200 Brasse dames (finales)	200 Brasse messieurs (finales)
800 NL dames (Classement au temps)	200 Dos messieurs (finales)	200 Dos dames (finales)
1500 NL messieurs (Classement au temps)	100 Dos dames (finales)	100 Dos messieurs (finales)
50 NL dames (finales)	200 NL messieurs (finales)	200 NL dames (finales)
50 NL messieurs (finales)	400 NL dames (finales)	400 NL messieurs (finales)
50 Brasse dames (finales)		
50 Brasse messieurs (finales)		
50 Dos dames (finales)		
50 Dos messieurs (finales)		
50 Papillon dames (finales)		
50 Papillon messieurs (finales)		

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLE DE QUALIFICATIONS

Grille Meeting Régional Dames													
Temps bassin 50m							Temps bassin 25m						
DAMES	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS	DAMES	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
	2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +		2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +
50 NL	00:33,21	00:32,70	00:32,36	00:32,02	00:31,35	00:31,35	50 NL	00:32,51	00:32,00	00:31,66	00:31,32	00:30,65	00:30,65
100 NL	01:12,16	01:11,27	01:10,54	01:09,85	01:08,50	01:08,50	100 NL	01:10,96	01:10,07	01:09,34	01:08,65	01:07,30	01:07,30
200 NL	02:36,77	02:35,02	02:30,32	02:27,80	02:28,95	02:28,95	200 NL	02:33,87	02:32,12	02:27,42	02:24,90	02:26,05	02:26,05
400 NL	05:30,78	05:24,64	05:19,01	05:16,38	05:11,93	05:11,93	400 NL	05:24,58	05:18,44	05:12,81	05:10,18	05:05,73	05:05,73
800 NL	11:23,80	11:09,04	10:57,44	10:52,30	10:42,84	10:42,84	800 NL	11:10,90	10:56,14	10:44,54	10:39,40	10:29,94	10:29,94
1500 NL	22:04,32	21:35,71	21:12,83	21:03,11	20:44,54	20:44,54	1500 NL	21:39,82	21:11,21	20:48,33	20:38,61	20:20,04	20:20,04
50 Dos	00:39,50	00:38,85	00:38,36	00:38,00	00:37,68	00:37,68	50 Dos	00:38,20	00:37,55	00:37,06	00:36,70	00:36,38	00:36,38
100 dos	01:24,96	01:23,06	01:21,90	01:20,50	01:18,44	01:18,44	100 dos	01:22,66	01:20,76	01:19,60	01:18,20	01:16,14	01:16,14
200 Dos	03:02,00	02:58,27	02:56,00	02:55,23	02:53,60	02:53,60	200 Dos	02:56,60	02:52,87	02:50,60	02:49,83	02:48,20	02:48,20
50 Bra.	00:43,71	00:42,99	00:42,66	00:42,08	00:41,64	00:41,64	50 Bra.	00:43,01	00:42,29	00:41,96	00:41,38	00:40,94	00:40,94
100 Bra.	01:35,30	01:33,73	01:32,50	01:31,26	01:29,66	01:29,66	100 Bra.	01:33,40	01:31,83	01:30,60	01:29,36	01:27,76	01:27,76
200 Bra.	03:24,71	03:21,34	03:18,16	03:15,10	03:12,43	03:12,43	200 Bra.	03:20,21	03:16,84	03:13,66	03:10,60	03:07,93	03:07,93
50 Pap.	00:36,68	00:35,96	00:35,68	00:35,00	00:34,32	00:34,32	50 Pap.	00:36,08	00:35,36	00:35,08	00:34,40	00:33,72	00:33,72
100 Pap.	01:21,97	01:20,02	01:18,98	01:16,40	01:15,27	01:15,27	100 Pap.	01:20,57	01:18,62	01:17,58	01:15,00	01:13,87	01:13,87
200 Pap.	03:00,23	02:57,26	02:55,87	02:53,52	02:51,15	02:51,15	200 Pap.	02:56,93	02:53,96	02:52,57	02:50,22	02:47,85	02:47,85
200 4N	03:00,93	02:56,63	02:53,57	02:49,19	02:48,72	02:48,72	200 4N	02:57,53	02:53,23	02:50,17	02:45,79	02:45,32	02:45,32
400 4N	06:22,47	06:12,74	06:06,28	06:01,42	05:58,15	05:58,15	400 4N	06:14,97	06:05,24	05:58,78	05:53,92	05:50,65	05:50,65

RÈGLEMENT NATATION COURSE OCCITANIE

GRILLE DE QUALIFICATIONS

Grille Meeting Régional Messieurs													
Temps bassin 50m							Temps bassin 25m						
MESSIEURS	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS	MESSIEURS	U14	U15	U16	U17	U18	SENIORS
	2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +		2013 et -	2012	2011	2010	2009	2008 et +
50 NL	00:31,88	00:29,64	00:29,41	00:28,66	00:27,94	00:27,04	50 NL	00:31,18	00:28,94	00:28,71	00:27,96	00:27,24	00:26,34
100 NL	01:10,37	01:05,06	01:03,33	01:02,22	01:01,34	00:59,97	100 NL	01:08,87	01:03,56	01:01,83	01:00,72	00:59,84	00:58,47
200 NL	02:27,12	02:24,03	02:19,99	02:17,24	02:15,67	02:12,50	200 NL	02:23,52	02:20,43	02:16,39	02:13,64	02:12,07	02:08,90
400 NL	05:13,61	05:05,06	04:52,14	04:49,74	04:45,66	04:41,66	400 NL	05:05,91	04:57,36	04:44,44	04:42,04	04:37,96	04:33,96
800 NL	-*	10:38,03	10:05,07	09:59,92	09:51,74	09:43,69	800 NL	-*	10:22,13	09:49,17	09:44,02	09:35,84	09:27,79
1500 NL	-*	19:56,77	19:18,24	19:08,72	18:52,53	18:36,69	1500 NL	-*	19:26,67	18:48,14	18:38,62	18:22,43	18:06,59
50 Dos	00:39,42	00:34,30	00:34,03	00:33,57	00:33,26	00:33,13	50 Dos	00:37,92	00:32,80	00:32,53	00:32,07	00:31,76	00:31,63
100 dos	01:20,82	01:14,12	01:13,54	01:12,56	01:11,88	01:10,68	100 dos	01:17,82	01:11,12	01:10,54	01:09,56	01:08,88	01:07,68
200 Dos	02:50,01	02:41,69	02:40,43	02:38,29	02:36,82	02:32,19	200 Dos	02:43,11	02:34,79	02:33,53	02:31,39	02:29,92	02:25,29
50 Bra.	00:42,50	00:37,67	00:37,38	00:36,88	00:35,53	00:35,09	50 Bra.	00:41,40	00:36,57	00:36,28	00:35,78	00:34,43	00:33,99
100 Bra.	01:30,45	01:22,58	01:21,93	01:20,84	01:20,09	01:18,87	100 Bra.	01:27,95	01:20,08	01:19,43	01:18,34	01:17,59	01:16,37
200 Bra.	03:14,77	02:59,55	02:58,15	02:55,76	02:53,36	02:51,83	200 Bra.	03:08,87	02:53,65	02:52,25	02:49,86	02:47,46	02:45,93
50 Pap.	00:35,67	00:32,13	00:31,78	00:30,96	00:29,98	00:29,55	50 Pap.	00:34,97	00:31,43	00:31,08	00:30,26	00:29,28	00:28,85
100 Pap.	01:19,88	01:11,67	01:11,11	01:10,16	01:08,13	01:07,10	100 Pap.	01:18,48	01:10,27	01:09,71	01:08,76	01:06,73	01:05,70
200 Pap.	-*	02:39,16	02:37,92	02:35,81	02:34,36	02:33,74	200 Pap.	-*	02:35,86	02:34,62	02:32,51	02:31,06	02:30,44
200 4N	02:53,21	02:43,60	02:35,30	02:34,03	02:31,86	02:29,73	200 4N	02:49,11	02:39,50	02:31,20	02:29,93	02:27,76	02:25,63
400 4N	-*	05:49,60	05:45,58	05:41,68	05:35,51	05:27,15	400 4N	-*	05:40,60	05:36,58	05:32,68	05:26,51	05:18,15