

Samedi 28 et dimanche 29 juin	<b>CHAMPIONNAT DE LA MANCHE</b>	Saint-Lô (samedi) Granville (dimanche)
<b>Conditions d'accès</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Catégories d'âge : Filles et Garçons 14 ans et plus (2000 et avant)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grille de temps d'engagements</li> </ul>	
<b>Engagements</b>		<b>Résultats</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Période d'engagements extranat : du 17 au 25 juin minuit</li> <li>▪ Edition des programmes : 26 juin 2014</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Envoi par mail aux clubs le 30 juin</li> </ul>

#### Contenu du programme

- **Epreuves individuelles**

50 nage libre, 100 nage libre, 200 nage libre, 400 nage libre, 50 dos, 100 dos, 200 dos, 50 brasse, 100 brasse, 200 brasse, 50 papillon, 100 papillon, 200 papillon, 200 4 nages

- **Epreuves de relais**

4 x 50 4 nages dames et messieurs  
4 x 50 nage libre dames et messieurs  
4 x 50 4 nages mixte  
4 x 50 nage libre mixte

Les épreuves de 50 m et 100m sont disputées par séries et finales :

- Finales minimales
- Finales cadets-juniors-seniors

#### Modalité de participation

Les épreuves de 200 m, 400 m, 800 m et 1500 m sont disputées classement aux temps.

Le nombre d'épreuves individuelles par nageur est limité à 4 maxi par journée.

Le Comité se réserve le droit en cas de surcharge d'engagements de doubler l'épreuve du 400 nage libre.

Grille de qualification « Championnats de la Manche » voir page 40.

#### Modalité d'engagement

Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 25 Juin minuit, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles et 6 € pour les relais).

#### Récompenses

Par catégories

---

Samedi 28 Juin

1<sup>ère</sup> réunion

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

Pass'compétition

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

2<sup>ème</sup> réunion

Ouverture des portes : 14h  
Début des épreuves : 14h45  
50 papillon (finale minime)  
50 papillon (finale cadets-junior-senior)  
100 brasse (finale minime)  
100 brasse (finale cadets-junior-senior)  
100 nage libre (finale minime)  
100 nage libre (finale cadet-junior-senior)  
200 papillon  
50 dos (finale minime)  
50 dos (finale cadet-junior-senior)  
400 nage libre  
4 x 50m nage libre

---

Dimanche 29 Juin

1<sup>ère</sup> réunion

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

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

2<sup>ème</sup> réunion

Ouverture des portes : 14h  
Début des épreuves : 14h45  
50 brasse (finale minime)  
50 brasse dames (finale cadet-junior-senior)  
100 dos (finale minime)  
100 dos (finale cadet-junior-senior)  
50 nage libre (finale minime)  
50 nage libre dames (finale cadet-junior-senior)  
100 papillon (finale minime)  
100 papillon (finale cadet-junior-senior)  
4 x 50 nage libre mixte

## Grille de qualification Championnat de la Manche 2013-2014

### DAMES

	Juniors-Seniors	Cadettes	Minimes	Benjamines	Poussines 2
50 nage libre	34"77	35"09	35"78		
100 nage libre	1'15"80	1'16"50	1'18"00		
200 nage libre	2'45"14	2'46"66	2'49"93		
400 nage libre	5'45"72	5'48"91	5'55"76		
800 nage libre	11'53"41	12'00"00	12'14"11	13'30"00	14'30"00
1500 nage libre	22'51"53	23'04"20	23'31"33	24'01"00	
50 dos	40"23	40"60	41"40		
100 dos	1'26"33	1'27"13	1'28"83		
200 dos	3'04"88	3'06"58	3'10"24		
50 brasse	44"38	44"79	45"66		
100 brasse	1'36"56	1'37"45	1'39"36		
200 brasse	3'26"54	3'28"44	3'32"53		
50 papillon	37"56	37"90	38"65		
100 papillon	1'24"41	1'25"19	1'26"86		
200 papillon	3'05"56	3'07"27	3'10"94		
200 4 nages	3'06"93	3'08"65	3'12"35		
400 4 nages	6'34"28	6'37"91	6'45"72	6'55"00	7'15"00

### MESSIEURS

	Juniors-Seniors	Cadets	Minimes	Benjamins	Poussins 2
50 nage libre	30"96	32"11	33"49		
100 nage libre	1'07"50	1'10"00	1'13"00		
200 nage libre	2'27"05	2'32"50	2'39"04		
400 nage libre	5'07"87	5'19"27	5'32"95		
800 nage libre	10'35"29	10'58"82	11'27"06	12'41"00	13'41"00
1500 nage libre	20'21"35	21'06"58	22'01"00	22'41"00	
50 dos	35"83	37"15	38"75		
100 dos	1'16"88	1'19"72	1'23"14		
200 dos	2'44"63	2'50"73	2'58"05		
50 brasse	39"52	40"98	42"74		
100 brasse	1'26"00	1'29"17	1'33"00		
200 brasse	3'03"92	3'10"74	3'18"91		
50 papillon	33"45	34"69	36"17		
100 papillon	1'15"17	1'17"95	1'21"29		
200 papillon	2'45"24	2'51"36	2'58"70		
200 4 nages	2'46"46	2'52"62	3'00"00		
400 4 nages	5'51"10	6'04"11	6'19"71	6'45"00	7'05"00