

PROGRAMME DU NATATHLON

DATES	ZONE OUEST	ZONE EST
24/01/2021	GRANDVILLIERS	CREPY EN VALOIS
14/02/2021	BEAUVAIS	COMPIEGNE
18/04/2021	CREIL ?	SOISSONS ?
16/05/2021	GRANDVILLIERS	COULOISY

Horaires : Matin 8h30-9h30	Horaires : Après-midi 13h30-14h30
1 ^{er} Plot : 24 janvier 2021	
800m NL Filles 400 4N Garçons 50 papillon F/G 100 Dos F/G 200 Brasse F/G 200 4N F/G	800 NL Garçons 400 4N Filles 50 Dos G/F 100 Brasse G/F 200 NL G/F
2 ^{ème} Plot : 14 février 2021	
100 NL F/G 200 Pap F/G 50 Brasse F/G 1500 NL Filles 400 NL Garçons	100 Pap G/F 200 Dos G/F 50 NL G/F 1500 NL Garçons 400 NL Filles
3 ^{ème} Plot : 18 avril 2021	
800 NL Garçons 400 4N Filles 50 Dos G/F 100 Brasse G/F 200 NL G/F	800m NL Filles 400 4N Garçons 50 papillon F/G 100 Dos F/G 200 Brasse F/G 200 4N F/G
4 ^{ème} Plot : 16 mai 2021	
100 Pap G/F 200 Dos G/F 50 NL G/F 1500 NL Garçons 400 NL Filles	100 NL F/G 200 Pap F/G 50 Brasse F/G 1500 NL Filles 400 NL Garçons

5 épreuves au maximum par plot

Ce circuit permet aux nageurs de se qualifier pour les Championnats Nationaux, régionaux et départementaux Jeunes hiver et été

Sont considérées comme courses de ½ fond, les 400 4N, 400 NL, 800 NL et 1500 NL.

Afin de réduire la durée de ces épreuves de ½ fond, et de mettre les nageurs et nageuses en situation de réussite, 2 mesures sont prises :

- Les épreuves de 800 m et 1500 m seront nagées à 2 par couloir.
- **Nous préconisons que les entraîneurs vérifient les capacités des nageurs/nageuses à réussir un temps maximal de 14 minutes pour le 800 NL et de 27 minutes et 30 secondes pour le 1500 NL.**

Engagements :

Les engagements sont à faire sur le serveur : www.extranat.fr

Droit d'engagements :

Voir les tarifs du règlement des Hauts de France.

Récompenses du secteur Oise.(y compris les clubs de l'Aisne)

Une médaille au classement aux points cumulé des trois épreuves nagées dans chaque journée.

Une médaille aux trois premières filles et trois premiers garçons de chaque année d'âge.

Récompenses des différents Trophées FFN :

A l'issue de la 4^{ème} journée du NATATHLON HDF, seront récompensés, les filles et les garçons :

- ✓ Les 5 meilleurs/es de chaque année d'âge du « **Trophée du nageur complet** »
Au cumul des points marqués
Jeunes 1 et Jeunes 2 : 50m de spécialité (pap, dos ou Brasse) + 200 4N + 400 NL
Jeunes 3 : 50m de spécialité (pap, dos ou Brasse) + 400 4N + 800 NL ou 1500 NL (au meilleur des 2)
- ✓ Les 5 meilleurs/es de chaque année d'âge du « **Trophée du 4 nageur** »
Au cumul des temps réalisés
Jeunes 1 : les quatre 50m (Pap, Dos, Brasse et NL)
Jeunes 2 : les quatre 100m (Pap, Dos, Brasse et NL)
Jeunes 3 : les quatre 200m (Pap, Dos, Brasse et NL)
- ✓ Les récompenses seront remises lors des Championnats Régionaux Jeunes 50m d'été.

Attention, ce classement pour les récompenses est spécifique à notre organisation régionale et prendra en compte :

- ✓ Les 4 journées du Natathlon Hauts-de-France
- ✓ Les championnats régionaux Jeunes en bassin de 25 m des
- ✓ Le classement sera donc arrêté au