



**FEDERATION FRANCAISE DE NATATION  
COMITE REGIONAL DE LA COTE D'AZUR**

*Siège Social : « Les Ormes B » 292, avenue de Cannes - 06210 MANDELIEU  
Tél./Fax : 04 93 49 23 16 - Email : [ffncoteazur@aol.com](mailto:ffncoteazur@aol.com) - Web : [ffncoteazur.org](http://ffncoteazur.org)*

**PROGRAMME SPORTIF 2009/2010**

## Sommaire

Règlements  
Principes de qualification 2010  
Schéma global de qualification  
Grilles de qualification  
Catégories d'âges

### Les compétitions

<b>Date</b>	<b>Intitulé de la Compétition</b>	<b>Lieu</b>	<b>Genre de Compétition</b>	<b>Page</b>
24/25 oct	Meeting Régional Côte d'Azur 1	<i>Draguignan</i>	<i>Période d'animation</i>	8
25 oct	Polonat	<i>St Raphaël</i>	<i>Période d'animation</i>	10
14/15 nov	Championnats de France Interclubs	<i>Antibes et Hyères</i>	<i>Période d'animation</i>	11
29 nov	Maîtres	<i>Toulon</i>		14
19/20 déc	Meeting Régional Côte d'Azur 2	<i>Antibes à confirmer</i>	<i>Période d'animation</i>	15
31 jan	1 <sup>ère</sup> Phase Elimatoire Natathlon	<i>Draguignan</i>	<i>Animation</i>	17
21 fév	5 km Indoor	<i>Antibes</i>	<i>Animation</i>	19
21 fév	2 <sup>ème</sup> Phase Elimatoire Natathlon		<i>Animation</i>	20
26/27/28 fév	Meeting Nice Label National	<i>Nice</i>	<i>Label national</i>	22
07 mars	Km d'Antibes	<i>Antibes</i>	<i>Animation</i>	23
19/20/21 mars	Meeting Nice Label Régional	<i>Nice</i>	<i>Label régional</i>	25
28 mars	3 <sup>ème</sup> Phase Elimatoire Natathlon	<i>Antibes</i>	<i>Animation</i>	27
09 mai	Interclubs benjamins	<i>Cannes</i>	<i>Animation</i>	29
13 mai	Polonat	<i>Nice</i>	<i>Animation</i>	31
14/15/16 mai	Coupe de France des Régions		<i>Référence Nationale</i>	32
23 mai	Maîtres	<i>Toulon</i>		33
06 juin	Coupe Benjamins PACA	<i>St Raphaël</i>	<i>Animation</i>	34
26/27 juin	Championnats Régionaux	<i>Toulon</i>	<i>Référence nationale et qualificative</i>	35

## Règlements

**Les informations fédérales données sur le calendrier Régional sont indicatives. Seul le Spécial Règlement Fédéral fait foi en la matière.**

### **Règles d'engagements pour les compétitions Régionales**

La date limite d'engagement est la date à laquelle les engagements doivent parvenir au Comité ou à l'organisateur. Les engagements doivent se faire par courriel à : [engagementscrca@aol.com](mailto:engagementscrca@aol.com)

▪ **Les engagements sous format pce doivent parvenir au Comité au plus tard le mardi de la semaine qui précède la compétition.**

- L'engagement sous format pce est au prix de **3.00** euros pour les compétitions régionales.

Les règles d'engagement doivent être respectées (en particulier pour les séries d'appartenance, les catégories d'âge ou les règles de qualification).

### **Officiels**

Chaque club qui engage des licenciés sur une compétition doit fournir, pour la bonne organisation de l'épreuve, au moins un Officiel selon le quota suivant :

#### Compétition épreuves individuelles

Pour 2 à 10 engagés	1 Officiel (A, B ou C)
Au-dessus de 10 engagés	2 officiels, dont obligatoirement 1 B ou 1 A

#### Compétitions par équipe

1 équipe engagée	1 officiel (A,B ou C)
2 équipes engagées	2 officiels ( dont obligatoirement 1 A ou 1B)
3 ou plus équipes engagées	3 officiels ( dont obligatoirement 1 A ou 1B )

## Principes de qualification 2010

Si la notion de série reste toujours un fondement du programme sportif, l'appartenance à une série ne donne plus de **qualification systématique pour un niveau de compétition, à l'exception de la série NATIONALE 1 SENIOR** qui vaut qualification directe pour les Championnats de France NAT 1.

### Appartenance à une série

Pour appartenir à une série, il faut réaliser **deux** performances sur deux épreuves distinctes de la grille de série correspondante lors des compétitions de **Référence**.

Les compétitions de **REFERENCE** permettant d'appartenir à une série sont :

Championnats de France Nationale 1	Championnats de France Nationale 2
Championnats de France de catégories d'âges	Championnats de France des jeunes
Coupe de France des Régions Minimes et Cadets	Championnat Interrégional
Trophée L.ZINS (Finale Natathlon Benjamin)	Championnat régional
Les compétitions internationales.	

### Les meetings de qualification

Ils permettent de se qualifier aux compétitions de référence. Ils ne sont pas de référence. Ouverts aux 14 ans et plus uniquement

Deux niveaux de meeting :

**Les meetings de label Régional** permettent l'accès au Championnat Interrégional

**Les meetings de label National** permettent l'accès aux compétitions nationales + Chpt IR

### Les meetings de label Régional

L'accès à ces meetings est possible :

- D'octobre à Décembre :

A partir des compétitions régionales du premier trimestre en réalisant une performance de la grille de qualification.

**Attention :** pendant la période janvier à mars, les nageurs n'ont pas la possibilité de passer d'un meeting label régional à un meeting label national

**Ces meetings permettent de qualifier les nageurs pour les championnats interrégionaux uniquement.**

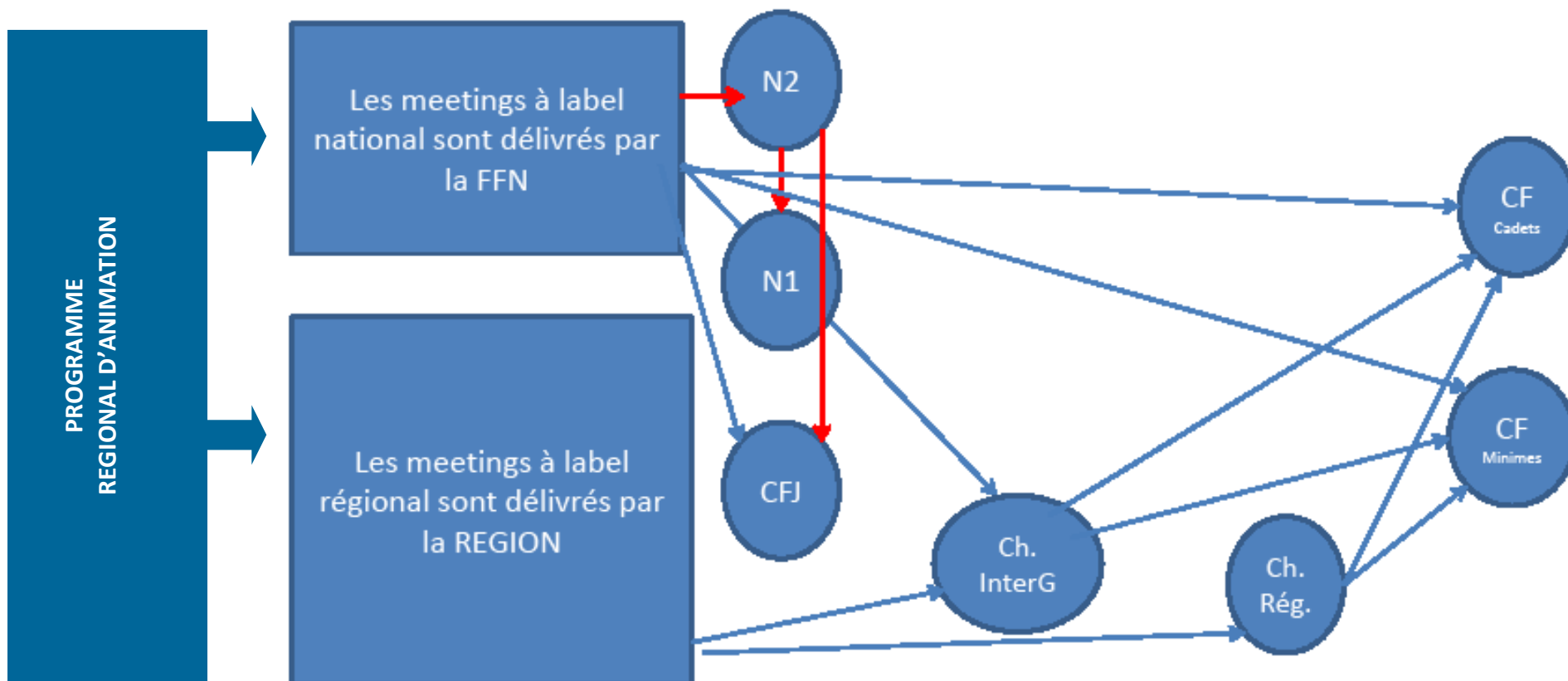
### Les meetings de label National

L'accès à ces meetings est possible :

- D'octobre à Décembre : A partir des compétitions régionales du premier trimestre en réalisant une performance de la grille de qualification.

## Schéma Global de Qualification 2009/2010

Période d'Animation	Période de qualification	Période de référence			
SEPTEMBRE DECEMBRE	Janvier à Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet



## Grille d'accès aux meetings qualificatifs labellisés NATIONAL

		50 NL	100 NL	200 NL	400 NL	800 NL	1500 NL	50 Dos	100 Dos		
<b>MESSIEURS</b>	Bassin de 50m	0.2640	0.5811	2.0691	4.3303	9.2809	17.5950	0.3083	1.0559		
	Bassin de 25m	0.2570	0.5651	2.0351	4.2553	9.1209	17.2950	0.3023	1.0409		
<b>DAMES</b>	Bassin de 50m	0.3058	1.0574	2.2250	5.0032	10.1471	19.3279	0.3461	1.1395		
	Bassin de 25m	0.2988	1.0414	2.1910	4.5282	9.5871	19.0279	0.3401	1.1245		
		200 Dos	50 Bra	100 Bra	200 Bra	50 Pap	100 Pap	200 Pap	200 4N	400 4N	
<b>MESSIEURS</b>	Bassin de 50m	2.2417	0.3334	1.1269	2.3903	0.2845	1.0300	2.2158	2.2527	5.0669	
	Bassin de 25m	2.2097	0.3254	1.1069	2.3403	0.2785	1.0170	2.1868	2.2177	4.5869	
<b>DAMES</b>	Bassin de 50m	2.3835	0.3816	1.2322	2.5875	0.3192	1.1130	2.3792	2.4142	5.3597	
	Bassin de 25m	2.3515	0.3736	1.2122	2.5375	0.3132	1.1000	2.3502	2.3792	5.2797	

## Grille d'accès aux meetings qualificatifs labellisés REGIONAL (tout bassin)

		50 NL	100 NL	200 NL	400 NL	800 NL	1500 NL	50 Dos	100 Dos		
<b>MESSIEURS</b>	tout bassin	0.3007	1.0521	2.2052	4.5577	10.1234	19.3430	0.3518	1.1422		
<b>DAMES</b>		0.3434	1.1320	2.3489	5.2189	10.5799	21.0036	0.3920	1.2212		
		200 Dos	50 Bra	100 Bra	200 Bra	50 Pap	100 Pap	200 Pap	200 4N	400 4N	
<b>MESSIEURS</b>	tout bassin	2.3822	0.3831	1.2193	2.5365	0.3337	1.1208	2.3625	2.3809	5.3076	
<b>DAMES</b>		2.5278	0.4362	1.3266	3.1596	0.3700	1.1964	2.5031	2.5368	6.0281	

## Catégories d'âges saison 2009/2010

---

Catégories	Correspondances âges	Correspondances années de naissances
<b>AVENIRS</b>	9 ans et moins	2001 et après
<b>POUSSINS</b>	10 – 11 ans	2000 – 1999
<b>BENJAMINS</b>	12 – 13 ans	1998 – 1997
<b>MINIMES</b>	14 – 15 ans	1996 – 1995
<b>CADETS</b>	16 – 17 ans	1994 – 1993
<b>JUNIORS</b>	18 – 19 – 20 ans	1992 – 1991 – 1990
<b>SENIORS</b>	21 ans et plus	1989 et avant
<b>MAÎTRES</b>	25 ans et plus	1985 et avant

---

<b>Meeting Régional Côte d'Azur 1</b>			
<b>Date</b>	24 et 25 octobre 2009	<b>Lieu</b>	Draguignan
<b>Bassin</b>	25 m	<b>Catégories</b>	Nés en 1996 et + âgés
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 13 octobre 2009	<b>Type de compétition</b>	Période d'animation
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	3 € par épreuve

### Mode de participation

Sont autorisés à participer les nageurs capables de réaliser les temps dans la grille ci-dessous :

#### Dames

50 Nage Libre 34.71	100 Nage Libre 1:14.61	200 Nage Libre 2:41.72
400 Nage Libre 5:40.84	800 Nage Libre 11:37.65	1500 Nage Libre 22:11.04
50 Dos 39.28	100 Dos 1:25.34	200 Dos 3:02.38
50 Brasse 43.31	100 Brasse 1:35.27	200 Brasse 3:25.84
50 Papillon 36.23	100 Papillon 1:22.56	200 Papillon 3:01.08
200 4 Nages 3:03.21	400 4 Nages 6:33.59	

#### Messieurs

50 Nage Libre 31.06	100 Nage Libre 1:08.38	200 Nage Libre 2:29.33
400 Nage Libre 5:21.27	800 Nage Libre 11:08.47	1500 Nage Libre 21:10.25
50 Dos 36.28	100 Dos 1:18.55	200 Dos 2:50.41
50 Brasse 39.23	100 Brasse 1:26.88	200 Brasse 3:07.32
50 Papillon 33.48	100 Papillon 1:15.52	200 Papillon
2:48.67		
200 4 Nages 2:50.94	400 4 Nages 6:05.18	

**Attention : Amende pour dépassement de temps : 5 €(quelque soit le dépassement)**

**Programme**

---

<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>	
Ouverture des portes : 14h00	Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 15h00	Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 15h00
800 NL dames	50 brasse Dames – Messieurs	50 pap Messieurs – Dames
50 dos Messieurs – Dames	50 NL Dames – Messieurs	200 4nages Messieurs – Dames
100 brasse Messieurs – Dames	100 pap Dames – Messieurs	1500 NL Messieurs
200 pap Messieurs – Dames	200 dos Dames – Messieurs	100 dos Dames – Messieurs
200 NL Messieurs – Dames	200 brasse Dames – Messieurs	100 NL Dames – Messieurs
400 4nages Messieurs - Dames	400 NL Dames – Messieurs	

Nota : Les courses se dérouleront classement au temps, toutes catégories confondues.  
Les 800 NL et 1500 NL seront nagés à 2 par ligne sauf pour la meilleure série.

**Récompenses**

---

Médaille aux 3 premiers toutes catégories

<b>Polonat</b>			
<b>Date</b>	25 octobre 2009	<b>Lieu</b>	Saint Raphaël
<b>Bassin</b>	50 m	<b>Catégories</b>	Poussins
<b>Date limite d'engagement</b>	Vendredi 25 Septembre	<b>Type de compétition</b>	Animation
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	

### Mode de participation

1 équipe par club.

Compétition par équipe mixte de 6 nageurs et nageuses (mixité obligatoire).

Chaque membre de l'équipe participe à un relais 4x50 4 nages mixte.

Classement natation à l'addition des temps des 3 relais.

Ordre des matchs de waterpolo sera défini par le classement natation

La durée des matchs (7min) ainsi que le nombre de matchs (minimum 5) seront définis en fonction du nombre d'équipes participantes.

Le relais dribbling se fait en largeur des bassins.

Le classement pour chaque épreuve est le suivant: 1er 1point, 2ème 2 points, etc...

### Programme

<b>Dimanche</b>
Ouverture des portes : 09h00
Début des épreuves : 10h00
<p>RELAIS 4 X 50 m 4 Nages mixte</p> <p>RELAIS 6X 50 m NL mixte</p> <p>RELAIS 6 X 25m DRIBBLING ( AVEC BALLON – EN LARGEUR )</p> <p>WATERPOLO</p>

### Récompenses

3 meilleures équipes : coupes + médailles

Récompense particulière pour l'équipe qui battra le record du 6x50m nage libre

<b>Championnats de France Interclubs</b>			
<b>Date</b>	14 et 15 novembre 2009	<b>Lieu</b>	Antibes et Hyères
<b>Bassin</b>	25 m	<b>Catégories</b>	Toutes catégories
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 3 novembre 2009 Correction Poule A et B jusqu'au vendredi 13 à 18h00. Correction Poules C jusqu'au Jeudi 12 à Minuit.	<b>Type de compétition</b>	Animation
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	35 € par équipe

### Règlement

Ces Championnats sont ouverts à toutes les catégories d'âge.

Chaque équipe est composée de 10 nageurs (3 nageurs au maximum pouvant participer à deux épreuves individuelles). Lorsque les titulaires du relais 10X100 NL ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses. Une ou plusieurs équipes supplémentaires peuvent être engagées, à la condition que la ou les équipes précédentes soient complètes et que toutes les épreuves soient nagées.

Les clubs pourront modifier la composition de leur équipe auprès du comité régional selon les règles d'engagement.

Passée la date d'engagement, en cas de blessure d'un membre de l'équipe, sur présentation d'un certificat médical, il peut être fait appel à un remplaçant jusqu'à un quart d'heure précédant le départ du 10X100 NL.

Une équipe sélectionnée en poule régionale ne peut être engagée dans une poule départementale.

Pour faciliter le respect des règles, les temps d'engagement des relais seront pris sur la meilleure performance de l'année précédente.

**Attention : Les informations fédérales données sur le calendrier Régional sont indicatives. Seul le Spécial Règlement Fédéral fait foi en la matière.**

### Classement

Le classement des équipes s'effectue à la table de cotation fédérale. La cotation des relais est doublée.

En cas d'égalité, le nombre de points obtenu par les deux relais départagera les équipes. En cas de nouvelle égalité l'addition des performances des deux relais départagera les équipes.  
**Attention : lorsqu'une équipe est disqualifiée, les équipes suivantes, le sont également**

### Récompenses

Les trois premières équipes dames et messieurs seront récompensés par un trophée.

### Qualifications

A l'issue des Championnats interclubs un seul classement général sera établi pour les clubs de la région. Les 16 premières équipes dames et les 16 premières équipes messieurs seront sélectionnées pour disputer les Championnats Interclubs l'année suivante dans la poule régionale.

### Programme

Poule A – Antibes	Samedi		Dimanche	
	Ouv : 14h30	Début : 15h30	Ouv : 14h30	Début : 15h30
Poule B – Antibes	Samedi		Dimanche	
	Ouv : 8h30	Début : 9h30	Ouv : 8h30	Début : 9h30
Poule C – Hyères	Dimanche		Dimanche	
	Ouv : 8h00	Début : 9h00	Ouv : 14h30	Début : 15h30
	10x100 NL Dames - Messieurs		400 NL Messieurs	
	400 NL Dames		100 dos Dames	
	100 dos Messieurs		200 dos Messieurs	
	200 dos Dames		800 NL Dames	
	1500 NL Messieurs		50 NL Messieurs	
	50 NL Dames		100 brasse Dames	
	100 brasse Messieurs		200 brasse Messieurs	
	200 brasse Dames		100 NL Dames	
	100 NL Messieurs		200 NL Messieurs	
	200 NL Dames		100 pap Dames	
	100 pap Messieurs		200 pap Messieurs	
	200 pap Dames		200 4 nages Dames	

---

PROGRAMME SPORTIF 2009/2010

---

	200 4nages Messieurs 400 4nages Dames	400 4 nages Messieurs 4x100 4 nages Dames – Messieurs
--	--	--

Poule A

Les 16 premières équipes de la saison 2008/2009 sont concernées

2 équipes maximum par club dans cette poule A

Programme National

Poule B

Cette poule concerne les équipes classées de la 17<sup>ème</sup> à la 32<sup>ème</sup> place.

Poule C

Cette poule rassemble toutes les autres équipes

Au-delà de la 32<sup>ème</sup> place, plus toutes les nouvelles équipes

Afin que les clubs connaissent rapidement leurs lieux de compétition, il est demandé à ces derniers de communiquer avant le 26 octobre le nombre d'équipes qu'ils comptent engager.



<b>Maîtres</b>			
<b>Date</b>	29 novembre 2009	<b>Lieu</b>	Toulon
<b>Bassin</b>	25 m	<b>Catégories</b>	Maîtres
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 17 novembre 2009	<b>Type de compétition</b>	
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	3 € par épreuve individuelle

### Mode de participation

Les 400 NL/800 NL et 1500 NL seront doublés  
Deux épreuves individuelles maximum par réunion.

### Programme

<b>Dimanche</b>	
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 15h00
1500 NL M	400 NL D/M
50 brasse D/M	50 pap D/M
50 NL D/M	50 dos D/M
200 4N D/M	200 pap D/M
100 pap D/M	200 Dos D/M
100 dos D/M	100 brasse D/M
200 NL D/M	400 4N D/M
200 brasse D/M	100 NL D/M
	800 NL D

### Récompenses

Récompenses aux premiers de chaque catégorie.

<b>Meeting Régional Côte d'Azur 2</b>			
<b>Date</b>	19 et 20 décembre 2009	<b>Lieu</b>	Antibes à confirmer
<b>Bassin</b>	25 m	<b>Catégories</b>	Nés en 1996 et + âgés
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 8 décembre	<b>Type de compétition</b>	Période d'animation
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	3 € par épreuve

### Mode de participation

Sont autorisés à participer les nageurs capable de réaliser les temps dans la grille ci-dessous :

#### Dames

50 Nage Libre 34.71	100 Nage Libre 1:14.61	200 Nage Libre 2:41.72
400 Nage Libre 5:40.84	800 Nage Libre 11:37.65	1500 Nage Libre 22:11.04
50 Dos 39.28	100 Dos 1:25.34	200 Dos 3:02.38
50 Brasse 43.31	100 Brasse 1:35.27	200 Brasse 3:25.84
50 Papillon 36.23	100 Papillon 1:22.56	200 Papillon 3:01.08
200 4 Nages 3:03.21	400 4 Nages 6:33.59	

#### Messieurs

50 Nage Libre 31.06	100 Nage Libre 1:08.38	200 Nage Libre 2:29.33
400 Nage Libre 5:21.27	800 Nage Libre 11:08.47	1500 Nage Libre 21:10.25
50 Dos 36.28	100 Dos 1:18.55	200 Dos 2:50.41
50 Brasse 39.23	100 Brasse 1:26.88	200 Brasse 3:07.32
50 Papillon 33.48	100 Papillon 1:15.52	200 Papillon
2:48.67		
200 4 Nages 2:50.94	400 4 Nages 6:05.18	

**Attention : Amende pour dépassement de temps : 5 €(quelque soit le dépassement)**

**Programme**

---

<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>	
Ouverture des portes : 14h00	Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 15h00	Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 15h00
800 NL dames	50 brasse Dames – Messieurs	50 pap Messieurs – Dames
50 dos Messieurs – Dames	50 NL Dames – Messieurs	200 4nages Messieurs – Dames
100 brasse Messieurs – Dames	100 pap Dames – Messieurs	1500 NL Messieurs
200 pap Messieurs – Dames	200 dos Dames – Messieurs	100 dos Dames – Messieurs
200 NL Messieurs – Dames	200 brasse Dames – Messieurs	100 NL Dames – Messieurs
400 4nages Messieurs – Dames	400 NL Dames – Messieurs	

Nota : Les courses se dérouleront classement au temps, toutes catégories confondues.  
 Les 800 NL et 1500 NL seront nagés à 2 par ligne sauf pour la meilleure série.

**Récompenses**

---

Médaille aux 3 premiers toutes catégories

<b>NATATHLON étape 1</b>			
<b>Date</b>	Dimanche 31 janvier 2010	<b>Lieu</b>	Draguignan
<b>Bassin</b>	25 m	<b>Catégories</b>	Benjamins 12-13 ans
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 19 janvier 2010	<b>Type de compétition</b>	Animation
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	3 € par épreuve

### Mode de participation

La compétition se déroule en deux réunions. Circuit réservé à la catégorie des 12-13 ans. Un nageur ne peut disputer au maximum que trois épreuves du programme. A l'issue des trois étapes, il sera effectué un classement national des nageurs à l'addition de l'ensemble des meilleures cotations des six épreuves. Pour être classé un nageur devra avoir participé à toutes les épreuves.

Temps limites :

au 800 nl :	maximum : 12'20 pour les filles et garçons 13 ans
	maximum : 12'40 pour les filles et garçons 12ans
au 400 4nages :	maximum : 6'20 pour les filles et garçons 13ans
	maximum : 6'35 filles et garçons 12ans

**Attention : Amende pour dépassement de temps :**  
**20 € pour un dépassement de temps jusqu'à 10 secondes**  
**50 € au dessus de 10 secondes**

## Programme

---

<b>Dimanche</b>	<b>Dimanche</b>
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h30
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 15h30
800 NL dames	800 NL Messieurs
50 pap Messieurs – Dames	50 dos Dames – Messieurs
100 NL Messieurs – Dames	50 brasse Dames – Messieurs
400 4nages Messieurs	400 4nages Dames

## Récompenses

---

Médailles aux 3 premiers de chaque épreuve. Années d'âges confondues.

<b>5 km Indoor</b>			
<b>Date</b>	21 février 2010	<b>Lieu</b>	Antibes
<b>Bassin</b>		<b>Catégories</b>	Minimes et plus âgés
<b>Date limite d'engagement</b>	6 février 2010	<b>Type de compétition</b>	
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	8 €

### Mode de participation

Compétition qualificative aux Championnats de France.

La durée totale d'une série ne pourra excéder 1H05 minutes pour les garçons et 1H 10 minutes pour les filles. En conséquence les courses seront arrêtées après 1H05 ou 1H10 de course.

### Programme

### Récompenses

Les trois premiers toutes catégories confondues seront récompensés.

<b>NATATHLON étape 2</b>			
<b>Date</b>	Dimanche 21 février 2010	<b>Lieu</b>	
<b>Bassin</b>	25 m	<b>Catégories</b>	Benjamins 12-13 ans
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 9 février 2010	<b>Type de compétition</b>	Animation
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	3 € par épreuve

### Mode de participation

La compétition se déroule en deux réunions. Circuit réservé à la catégorie des 12-13 ans. Un nageur ne peut disputer au maximum que trois épreuves du programme. A l'issue des trois étapes, il sera effectué un classement national des nageurs à l'addition de l'ensemble des meilleures cotations des six épreuves. Pour être classé un nageur devra avoir participé à toutes les épreuves.

Temps limites :

au 800 nl :                    maximum : 12'20 pour les filles et garçons 13 ans  
    maximum : 12'40 pour les filles et garçons 12ans  
 au 400 4nages :            maximum : 6'20 pour les filles et garçons 13ans  
    maximum : 6'35 filles et garçons 12ans

**Attention : Amende pour dépassement de temps :**  
**20 € pour un dépassement de temps jusqu'à 10 secondes**  
**50 € au dessus de 10 secondes**

## Programme

---

<b>Dimanche</b>	<b>Dimanche</b>
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h30
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 15h30
800 NL Messieurs	800 NL Dames
50 dos Dames – Messieurs	50 pap Messieurs – Dames
50 brasse Dames – Messieurs	100 NL Messieurs – Dames
400 4nages Dames	400 4nages Messieurs

## Récompenses

---

Médailles aux 3 premiers de chaque épreuve. Années d'âges confondues.

<b>Meeting National de Nice</b>			
<b>Date</b>	Du 26 au 28 février 2010	<b>Lieu</b>	Nice – Jean BOUIN Palais des Sports Jean Bouin 2 Rue Jean Allègre 06000 NICE
<b>Bassin</b>	50 m	<b>Catégories</b>	Minimes, Cadets, Juniors- Séniors
<b>Date limite d'engagement</b>	Jeudi 18 février 2010	<b>Type de compétition</b>	Label National Individuelle
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	5 € par épreuve

### Mode de participation

Compétition qualificative.

### Programme

<b>Vendredi</b>		<b>Samedi</b>		<b>Dimanche</b>	
Ouverture des portes : 07h30	Ouverture des portes : 14h00	Ouverture des portes : 07h30	Ouverture des portes : 14h00	Ouverture des portes : 07h30	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 09h00	Début des épreuves : 15h30	Début des épreuves : 09h00	Début des épreuves : 15h00	Début des épreuves : 09h00	Début des épreuves : 15h00
	<b>Finales</b> Minimes – Cadets – Juniors – Séniors		<b>Finales</b> Minimes – Cadets – Juniors – Séniors		<b>Finales</b> Minimes – Cadets – Juniors – Séniors
50 NL	50 NL	100 Dos	100 Dos	400 NL	400 NL
800 NL / 1500 NL ( Séries lentes)	800 NL / 1500 NL (Séries rapides)	200 Brasse	200 Brasse	200 Pap	200 Pap
200 Dos	200 Dos	400 4 Nages	400 4 Nages	50 Dos	50 Dos
100 Brasse	100 Brasse	50 Pap	50 Pap	50 Brasse	50 Brasse
100 Pap	100 Pap	200 NL	200 NL	200 4 Nages	200 4 Nages
				100NL	100NL

### Récompenses

<b>Km d'Antibes</b>			
<b>Date</b>	07 mars 2010	<b>Lieu</b>	Antibes
<b>Bassin</b>	25 m	<b>Catégories</b>	Poussins, Benjamins
<b>Date limite d'engagement</b>	Vendredi 12 février 2010	<b>Type de compétition</b>	
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	25 € par équipe

### Mode de participation

Chaque club peut engager de 1 à 2 équipes maximum par catégorie et par sexe.

#### **Classement :**

Le classement des équipes est effectué sur l'addition des temps des 5 épreuves individuelles et du relais. Pour toute disqualification ou non participation, l'équipe est discréditée d'un temps forfaitaire de 1'15 par 50 mètres, quelque soit la nage et la catégorie.

L'équipe ayant réalisé le meilleur temps est déclarée vainqueur :

Du Kilomètre : Nageurs nés en 97-98

Du ½ Kilomètre : Nageurs nés en 99-2000

Un classement de chaque catégorie Dames et Messieurs (4 classements) est réalisé ; ainsi qu'un classement général des clubs, prenant en compte pour chacun, sa meilleure équipe de chaque sexe et de chaque catégorie.

#### Nageurs nés en 99-2000 :

50 NL – 50 dos

50 Brasse – 50 Papillon

100 4N - Relais 4 x 50 NL

#### Nageurs nés en 97-98:

100 NL – 100 Dos

100 Brasse – 100 papillon

200 4N - Relais 4 x 100 NL

Pas de limite de temps

Chaque série est constituée "au temps"

## Programme

---

<b>Dimanche</b>	<b>Dimanche</b>
Ouverture des portes : 9h00	Ouverture des portes : 14h30
Début des épreuves : 9h45	Début des épreuves : 15h45
50 Pap - 100 Pap	Défilé des équipes à 15 h 15
50 NL - 100 NL	4 x 50 NL : Poussins
100 4Nages - 200 4Nages	4 x 100 NL : Benjamins
50 Dos - 100 Dos	
50 Brasse - 100 Brasse	

## Récompenses

---

Aux 3 premiers clubs au classement général,  
aux 3 premières équipes par catégorie,  
à la meilleure performance individuelle à la table de cotation FFN,  
(1 par catégorie dames et messieurs).

## Meeting Nice Label Régional

<b>Date</b>	Du 19 au 21 Mars 2010	<b>Lieu</b>	Nice
<b>Bassin</b>	50 m	<b>Catégories</b>	Minimes, Cadets, Juniors-Séniors
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 9 Mars	<b>Type de compétition</b>	Label Régional Individuelle
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	3 € par épreuve

### Mode de participation

Mode de qualification :

► Sont autorisés à participer les nageurs qui se sont qualifiés lors de la période d'animation (de septembre à décembre) .

**Programme**

Les courses se dérouleront séries, finales sur 50,100,200 .

Vendredi 19 mars	Samedi 20 mars		Dimanche 21 mars	
OP: 14H30 - DE:16H00	OP: 7H30 - DE:9H00	OP: 14H30 - DE:16H00	OP: 7H30 - DE:9H00	OP:14H00-DE:15H30
<b>SERIES</b>	<b>SERIES</b>	<b>FINALES</b>	<b>SERIES</b>	<b>FINALES</b>
50 PAP D et M 50 DOS D et M 50 BRAS D et M 50 NL D et M	100 NL D et M 200 PAP D et M 100 Bras D et M 200 DOS D et M 2004N DAMES	100 NL Minimes 100 NL Cadets 100 NL J/S	200 NL D et M 100 Dos D et M 200 BRAS D et M 100 PAP D et M 200 4N M	200 NL Minimes 200 NL Cadets 200 NL J/S
<b>Séries Ct Tps</b> 400 4N D 1500 MESSIEURS	<b>Séries Ct Tps</b>  400 NL Mess	200 PAP Minimes 200 PAP Cadets 200 PAP J/S	<b>Séries Ct Tps</b>	100 Dos Minimes 100 Dos Cadets 100 Dos J/S
<b>FINALES</b>		100 BRAS Minimes 100 BRAS Cadets 100 BRAS J/S	400 NL Dames	200 Bras Minimes 200 Bra Cadets 200 Bra J/S
50 PAP Minimes 50 PAP Cadets 50 PAP J/ S		200 DOS Minimes 200 DOS Cadets 200 DOS J/S		100 PAP Minimes 100 PAP Cadets 100 PAP J/S
50 DOS Minimes 50 DOS Cadets 50 DOS J/ S		200 4N Minimes d 200 4N Cadets D 200 4N J/S D		200 4N Minimes M 200 4N Cadets M 200 4N J/S M
50 BRA Minimes 50 BRA Cadets 50 BRA J/ S		<b>Séries Ct Tps</b> 800 NL Dames 4004 Messieurs		
50 NL Minimes 50 NL Cadets 50 NL J/ S				

**Récompenses**

<b>NATATHLON étape 3</b>			
<b>Date</b>	Dimanche 28 mars 2010	<b>Lieu</b>	Antibes
<b>Bassin</b>	25 m	<b>Catégories</b>	Benjamins 12-13 ans
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 16 mars 2010	<b>Type de compétition</b>	Animation
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	3 € par épreuve

### Mode de participation

La compétition se déroule en deux réunions. Circuit réservé à la catégorie des 12-13 ans. Un nageur ne peut disputer au maximum que trois épreuves du programme. A l'issue des trois étapes, il sera effectué un classement national des nageurs à l'addition de l'ensemble des meilleures cotations des six épreuves. Pour être classé un nageur devra avoir participé à toutes les épreuves.

Temps limites :

au 800 nl :	maximum : 12'20 pour les filles et garçons 13 ans maximum : 12'40 pour les filles et garçons 12ans
au 400 4nages :	maximum : 6'20 pour les filles et garçons 13ans maximum : 6'35 filles et garçons 12ans

**Attention : Amende pour dépassement de temps :**  
**20 € pour un dépassement de temps jusqu'à 10 secondes**  
**50 € au dessus de 10 secondes**

### Programme

<b>Dimanche</b>	<b>Dimanche</b>
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h30
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 15h30
400 4nages Dames - Messieurs	800 NL Dames
50 dos Dames – Messieurs	100 NL Messieurs – Dames
50 brasse Dames – Messieurs	800 NL Messieurs
50 pap Dames – Messieurs	

**Récompenses**

---

Médailles aux 3 premiers de chaque épreuve. Années d'âges confondues

## Coupe Interclubs 12- 13 ans

<b>Date</b>	09 mai 2010	<b>Lieu</b>	Cannes
<b>Bassin</b>	25 m	<b>Catégories</b>	Benjamins 12-13 ans
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 27 avril 2010	<b>Type de compétition</b>	Animation
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	25 € par équipe

### Règlement

Compétition réservée aux nageurs de 12 et 13 ans.

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

Un nageur doit impérativement participer au 200 m 4 nages, à une épreuve individuelle ainsi qu'au relais.

Chacun des quatre nageurs d'une même équipe doit participer à une épreuve individuelle différente et au 200 m 4 nages.

Détail des épreuves

100 m papillon, 100 m dos, 100 m brasse, 100 m nage libre + un 200 m 4 nages **OBLIGATOIRE** pour chacun des quatre nageurs. Relais 4 x 50 m nage libre.

Toutes les épreuves sont nages selon la formule classement au temps.

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

### Programme

Dimanche	Dimanche
Ouverture des portes : 9h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 10h00	Début des épreuves : 15h00
200 4 nages Dames – Messieurs	100 pap Messieurs – Dames 100 dos Messieurs – Dames 100 brasse Messieurs – Dames 100 NL Messieurs – Dames 4x50 NL Messieurs – Dames

**Récompenses**

---

Aux 3 premières équipes filles  
Aux 3 premières équipes garçons  
Aux 3 premiers Clubs du classement mixte.

<b>Polonat</b>			
<b>Date</b>	13 mai 2010	<b>Lieu</b>	Nice
<b>Bassin</b>	50 m	<b>Catégories</b>	Poussins
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 13 Avril	<b>Type de compétition</b>	Animation
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	

### Mode de participation

1 équipe par club.

Compétition par équipe mixte de 6 nageurs et nageuses (mixité obligatoire).

Chaque membre de l'équipe participe à un relais 4x50 4 nages mixte.

Classement natation à l'addition des temps des 3 relais.

Ordre des matchs de waterpolo sera défini par le classement natation

La durée des matchs (7min) ainsi que le nombre de matchs (minimum 5) seront définis en fonction du nombre d'équipes participantes.

Le relais dribbling se fait en largeur des bassins.

Le classement pour chaque épreuve est le suivant: 1er 1point, 2ème 2 points, etc...

### Programme

<b>Dimanche</b>
Ouverture des portes : 09h00
Début des épreuves : 10h00
<p>RELAIS 4 X 50 m 4 Nages mixte</p> <p>RELAIS 6X 50 m NL mixte</p> <p>RELAIS 6 X 25m DRIBBLING ( AVEC BALLON – EN LARGEUR)</p> <p>WATERPOLO</p>

### Récompenses

3 meilleures équipes : coupes + médailles

Récompense particulière pour l'équipe qui battra le record du 6x50m nage libre

## Coupe de France des Régions

<b>Date</b>	Du 14 au 16 mai 2010	<b>Lieu</b>	
<b>Bassin</b>	50 m	<b>Catégories</b>	Sélection Régionale Minimes / Cadets
<b>Date limite d'engagement</b>		<b>Type de compétition</b>	Référence
<b>Mail pour engagement</b>		<b>Prix d'engagement</b>	

### Règlement

---

Chaque région a la responsabilité de composer et d'engager une équipe de 12 nageurs Filles et/ou Garçons.

Chaque équipe fille et garçon doit être composée de huit minimes et de quatre cadets .

Chaque nageur doit participer au minimum a une épreuve individuelle et a un relais dans sa catégorie.

### Epreuves

---

Minimes :

Dix épreuves individuelles :

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

Deux relais : 4 x 50 m 4 nages - 8 x 100 m nage libre.

Deux nageurs doivent doubler.

Cadets :

Cinq épreuves individuelles :

100 m papillon, 100 m dos, 100 m brasse, 100 m nage libre. 400 m 4 nages.

Deux relais : 4 x 50 m 4 nages - 4 x 200 m nage libre.

Un nageur doit doubler.

Toutes les épreuves, en filles et en garçons, sont disputées selon la formule du classement au temps.

### Programme

---

Voir Spécial Règlements FFN

<b>Maîtres</b>			
<b>Date</b>	23 mai 2010	<b>Lieu</b>	Toulon
<b>Bassin</b>	50 m	<b>Catégories</b>	Maîtres
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 11 mai 2010	<b>Type de compétition</b>	
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	3 € par épreuve individuelle

### Mode de participation

Les 400 NL/800 NL et 1500 NL seront nagés deux par ligne  
Deux épreuves individuelles maximum par demi-journée.

### Programme

<b>Dimanche</b>	
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 15h00
1500 NL M	400 NL D/M
50 brasse D/M	50 pap D/M
50 NL D/M	50 dos D/M
200 4N D/M	100 brasse D/M
100 pap D/M	100 NL D/M
100 dos D/M	200 pap D/M
200 NL D/M	200 Dos D/M
200 brasse D/M	800 NL

### Récompenses

Récompenses aux premiers de chaque catégorie.

<b>Coupe Benjamins PACA</b>			
<b>Date</b>	06 juin 2010	<b>Lieu</b>	
<b>Bassin</b>	50 m	<b>Catégories</b>	Benjamins 12-13 ans
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 25 mai 2010	<b>Type de compétition</b>	Animation
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	3 € par épreuve

### Mode de participation

NB : Les nageurs qualifiés à la finale nationale L.Zins ne sont pas invités à cette réunion.

### Programme

<b>Dimanche</b>	
Ouverture des portes : 9h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 10h00	Début des épreuves : 15h00
50 dos	50 brasse
50 pap	50 NL
400 NL	200 4 nages

### Récompenses

Les podiums de chaque course seront récompensés par année d'âge

## Championnats Côte d'Azur d'été

<b>Date</b>	26 et 27 juin 2010	<b>Lieu</b>	Toulon
<b>Bassin</b>	50 m	<b>Catégories</b>	Nés en 1996 et + âgés
<b>Date limite d'engagement</b>	Mardi 15 juin 2010	<b>Type de compétition</b>	Référence
<b>Mail pour engagement</b>	<a href="mailto:engagementscrca@aol.com">engagementscrca@aol.com</a>	<b>Prix d'engagement</b>	

### Règlement

Peuvent participer les nageurs ayant réalisé les temps lors des meetings de Label Régional

Les épreuves se déroulent avec séries et finales A et B pour les 50, 100 et 200m.

Organisation de finales A et B quel que soit le nombre de nageurs ayant participé aux séries.

Classement au temps pour les 400NL – 800NL – 1500NL et 400 4N.

La meilleure série sera courue l'après-midi.

### Récompenses

Aux 3 premiers toutes catégories de chaque épreuve et au 1er de chaque catégorie d'âge.  
(juniors – Cadets - Minimes)

### Programme

Samedi		Dimanche	
Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00	Ouverture des portes : 8h00	Ouverture des portes : 14h00
Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 15h00	Début des épreuves : 9h00	Début des épreuves : 15h00
<b>Séries</b>	<b>Finales</b>	<b>Séries</b>	<b>Finales</b>
200 NL Messieurs – Dames	200 NL Messieurs – Dames	800 NL Dames séries lentes	800 NL Dames série rapide
200 dos Messieurs – Dames	200 dos Messieurs – Dames	200 brasse Messieurs – Dames	200 brasse Messieurs – Dames
100 brasse Messieurs –	100 brasse Messieurs –	100 NL Messieurs –	100 NL Messieurs –

---

PROGRAMME SPORTIF 2009/2010

---

Dames	Dames	Dames	Dames
1500 NL Messieurs séries lentes	1500 NL Messieurs série rapide	400 4 nages Messieurs – Dames séries lentes	400 4 nages Messieurs – Dames série rapide
100 pap Messieurs – Dames	100 pap Messieurs – Dames	200 pap Messieurs – Dames	200 pap Messieurs – Dames
200 4 nages Messieurs – Dames	200 4 nages Messieurs – Dames	100 dos Messieurs – Dames	100 dos Messieurs – Dames
50 NL Messieurs – Dames	50 NL Messieurs – Dames	50 brasse Messieurs – Dames	50 brasse Messieurs – Dames
		50 dos Messieurs – Dames	50 dos Messieurs – Dames
		50 pap Messieurs – Dames	50 pap Messieurs – Dames
		400 NL Messieurs – Dames séries lentes	400 NL Messieurs – Dames série rapide

### Récompenses

---

Aux 3 premiers toutes catégories de chaque épreuve et au 1er de chaque catégorie d'âge.  
(juniors – Cadets - Minimes)