

SAMEDI

05-04-25

JOURNEE 1 AM

!!! NE PAS AVOIR NAGE PLUS VITE QUE :

Echauffement		10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	Max	
Fin de l'echauffement		2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	Séries	
1	200m NL Garçons				2:38,00	2:32,00	2:26,00	2:22,00	2:18,00	2:14,00	6	
2	200m Dos Filles				3:00,00	2:55,00	2:50,00	2:47,50	2:45,00	2:42,50	6	
3	200m Brasse Garçons				3:32,00	3:22,00	3:12,00	3:04,00	2:58,00	2:52,00	6	
4	200m Papillon Filles				3:25,00	3:15,00	3:05,00	3:00,00	2:55,00	2:50,00	4	
Remise des podiums C 1-4 et pause de 30 minutes												1
5	50m Papillon Garçons						0:36,00	0:34,00	0:32,50	0:31,50	8	
6	50m Nage Libre Filles						0:33,00	0:32,00	0:31,50	0:31,00	8	
7	50m Dos Garçons						0:37,00	0:35,50	0:34,50	0:33,00	8	
8	50m Brasse Filles						0:43,50	0:42,50	0:41,50	0:40,50	8	
9	400m NL Filles		6:15,00	5:55,00	5:35,00	5:23,00						6
10	4 x 100m NL Mixte		Pas de minima		Pas de minima		Pas de minima					3
Remise des podiums C 28-29												1

Pause de MIDI

!!! NE PAS AVOIR NAGE PLUS VITE QUE :

Echauffement			10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	Max
Fin de l'echauffement			2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	Séries
11	100m Brasse	Canetons Garçons	2:05,00									4
12	100m Papillon	Canetons Filles	2:00,00									4
13	200m 4 Nages	Garçons		3:30,00	3:15,00	3:00,00	2:50,00	2:45,00	2:40,00	2:35,00	2:30,00	10
14	100m NL	Canetons Garçons	1:35,00									4
15	100m Dos	Canetons Filles	1:48,00									4
Remise des podiums C 11-15 et pause de 30 minutes												1
16	100m NL	Filles		1:25,00	1:20,00	1:15,00	1:12,00	1:10,50	1:09,50	1:07,50	1:06,00	10
17	100m Dos	Garçons		1:36,00	1:30,00	1:25,00	1:21,00	1:18,00	1:15,00	1:13,00	1:10,00	10
18	100m Brasse	Filles		1:45,00	1:42,00	1:39,00	1:36,50	1:34,00	1:32,00	1:30,00	1:27,50	10
19	100m Papillon	Garçons		1:40,00	1:30,00	1:25,00	1:20,00	1:16,00	1:12,00	1:09,00	1:07,00	8
20	4 x 100m NL	Filles		Pas de minima		Pas de minima		Pas de minima				3
21	4 x 100m 4N	Garçons		Pas de minima		Pas de minima		Pas de minima				3
Remise des podiums C 28-29												1

Fin première journée

DIMANCHE 06-04-25 JOURNEE 2 AM

Echauffement

Fin de l'échauffement

- 22 200m NL Filles
- 23 200m Dos Garçons
- 24 200m Brasse Filles
- 25 200m Papillon Garçons

Remise des podiums C 1-4 et pause de 30 minutes

- 26 50m Papillon Filles
- 27 50m Nage Libre Garçons
- 28 50m Dos Filles
- 29 50m Brasse Garçons
- 30 400m NL Garçons
- 31 4 x 100m 4N Mixte

Remise des podiums C 38 à 46

Pause de MIDI

!!! NE PAS AVOIR NAGE PLUS VITE QUE :

10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007
			2:40,00	2:36,00	2:31,00	2:27,50	2:25,50	2:23,00
			2:58,00	2:50,00	2:44,00	2:38,00	2:34,00	2:28,00
			3:35,00	3:25,00	3:20,00	3:15,00	3:10,00	3:05,00
			3:15,00	3:05,00	2:55,00	2:50,00	2:45,00	2:40,00
					0:36,00	0:35,00	0:34,00	0:33,00
					0:32,50	0:31,50	0:30,50	0:29,50
					0:39,00	0:38,00	0:37,00	0:36,00
					0:43,00	0:41,00	0:39,50	0:38,00
	6:08,00	5:48,00	5:28,00	5:16,00				
	Pas de minima		Pas de minima		Pas de minima			

Max
Séries
6
6
6
4
1
8
8
8
8
6
3
1

!!! NE PAS AVOIR NAGE PLUS VITE QUE :

10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007
1:35,00								
1:45,00								
	3:30,00	3:15,00	3:05,00	3:00,00	2:55,00	2:50,00	2:45,00	2:42,50
2:00,00								
1:55,00								
	1:25,00	1:20,00	1:15,00	1:12,00	1:09,00	1:07,00	1:05,00	1:03,00
	1:37,00	1:31,00	1:28,00	1:24,50	1:22,00	1:20,00	1:18,00	1:16,50
	1:50,00	1:45,00	1:40,00	1:35,00	1:30,00	1:26,00	1:23,00	1:20,00
	1:45,00	1:35,00	1:30,00	1:25,00	1:20,00	1:18,00	1:15,50	1:14,00
	Pas de minima		Pas de minima		Pas de minima			
	Pas de minima		Pas de minima		Pas de minima			

Remise des podiums C 11-15 et pause de 30 minutes

- 32 100m NL Canetons Filles
- 33 100m Dos Canetons Garçons
- 34 200m 4 Nages Filles
- 35 100m Brasse Canetons Filles
- 36 100m Papillon Canetons Garçons
- 37 100m NL Garçons
- 38 100m Dos Filles
- 39 100m Brasse Garçons
- 40 100m Papillon Filles
- 41 4 x 100m NL Garçons
- 42 4 x 100m 4N Filles

Fin du Critérium 2025

Max
Séries
4
4
10
4
4
1
10
10
10
8
3
3