

EAU LIBRE

Règlement Sportif 2023



Version du 30/01/2022.

RÈGLEMENTATION EN FONCTION DE LA TEMPÉRATURE DE L'EAU

Règlement FINA sur les combinaisons des nageurs eau libre :

- La température de l'eau pour une compétition FINA en eau libre doit être au minimum de 16°C et au maximum de 31°C
- Entre 16°C et 17,9°C, les combinaisons néoprène* ainsi que les bonnets sont obligatoires
- Entre 18°C et 19,9°C, les combinaisons néoprène* sont optionnelles
- Entre 20°C et 31°C, les combinaisons néoprène* sont interdites

Règlement FFN sur les combinaisons des nageurs eau libre :

Exception au règlement FINA :

La température de l'eau la plus basse possible pour une compétition FFN en Eau libre est de 14°C –

- Entre 14°C et 17,9°C, les combinaisons néoprène* ainsi que les bonnets sont obligatoires
- Entre 18°C et 19,9°C, les combinaisons néoprène* sont optionnelles

****La combinaison néoprène doit à minima recouvrir l'intégralité des membres inférieurs et le torse du nageur.***

CATÉGORIES D'ÂGE

Les catégories d'âge sont identiques à celles mises en place par la FINA et la LEN.

Benjamin : filles et garçons de 12 et 13 ans (nés en 2011 et 2010)

Juniors 1 : filles et garçons de 14 et 15 ans (nés en 2009 et 2008)

Juniors 2 : filles et garçons de 16 et 17 ans (nés en 2007 et 2006)

Juniors 3 : filles et garçons de 18 et 19 ans (nés en 2005 et 2004)

Séniors : 20 ans et plus (nés en 2003 et avant)

21^{ème} CHAMPIONNATS DE FRANCE OPEN - 5 KM INDOOR

Date : samedi 28 janvier 2023

Lieu : Sarcelles (95, Val d'Oise)

Équipements :

Bassin de 50 m homologué, chronométrage automatique (minimum 1 plaque), bassin de récupération et bassin d'échauffement.

Les Championnats de France 5km Indoor permettent :

- ! aux nageurs de l'Équipe de France Eau libre d'optimiser leur préparation pour les futures compétitions internationales.
- ! aux nageurs de demi-fond Natation Course d'avoir une première approche dans la discipline au niveau de la distance
- ! aux nageurs de demi-fond Natation Course de renforcer leur préparation physique et mentale à ce moment de la saison

Modalités d'organisation :

Les séries seront nagées à deux athlètes par ligne, à l'exception de la meilleure série Dames et de la meilleure série Messieurs.

Le nombre de participants sera limité à 96 pour ces Championnats. Des séries mixtes pourront être organisées afin de faciliter l'organisation.

Les séries seront organisées en prenant pour référence les temps en bassin de 50m sur 1500m NL pour les Messieurs et 800m NL pour les Dames.

Un minimum de 4 nageurs pour chaque catégorie d'âges sera engagé.

Programme de la compétition avec 96 qualifiés :

09h00 – série 1 16 nageurs

10h10 – série 2 16 nageurs

11h15 – série 3 16 nageurs

13h45 – série 4 16 nageurs

14h50 – série 5 16 nageurs

15h50 – série 6 les 8 meilleures dames

16h50 – série 7 les 8 meilleurs messieurs

17h50 – cérémonies protocolaires

Mode de qualification (par ordre de priorité) :

1 – Avoir terminé dans les huit premiers Toutes Catégories des **Championnats de France Eau Libre 2022** sur 5 km ou 10 km. Les nageurs qualifiés pour ces épreuves

se verront attribuer un temps d'engagement défini par le directeur de la discipline, si toutefois ils n'avaient pas réalisé de 800m NL pour les Dames ou de 1500m NL pour les Messieurs en bassin de 50m entre le 1er septembre 2021 et le 31 décembre 2022.

2 – Avoir réalisé un temps de la grille ci-dessous sur **5000m Indoor** lors de Championnats Régionaux ou Interrégionaux dont les résultats auront été enregistrés par la FFN (eau.libre@ffnatation.fr) avant le 20 décembre 2022.

	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	TC
Messieurs Bassin de 25m	1h01.05.00	1.h00.35.00	1h00.20.00	59.35.00	59.05.00	58.35.00	58.05.00
Dames Bassin de 25m	1h05.35.00	1h05.05.00	1h04.35.00	1h04.05.00	1h03.35.00	1h03.05.00	1h02.35.00
Messieurs Bassin de 50m	1h02:45.00	1:h02:15.00	1h01:45.00	1:01:15.00	1:h00:45.00	1h00:15.00	59:45.00
Dames Bassin de 50m	1h07:15.00	1h06:45.00	1:h06:15.00	1h05:45.00	1h05:15.00	1h04:45.00	1h04:15.00

3 – Avoir réalisé entre le 1er septembre 2021 et le 31 décembre 2022 **un temps de la grille ci-dessous sur 800 m NL pour les Dames ou 1500m NL** pour les Messieurs en bassin de 50m.

Les performances réalisées lors du mois de décembre 2022 sont à communiquer lors de la demande d'engagement à l'adresse eau.libre@ffnatation.fr

Grille de qualification 5Km Indoor							
BASSIN DE 50M				BASSIN DE 50M			
FILLES				MESSIEURS			
	14/15 ans	16-17 ans	18 ans et Plus		14/15 ans	16-17 ans	18 ans et Plus
800 NL	10'00"00	9'45"00	9'30"00	1500NL	18'30"00	17'30"00	17'00"00

Procédure d'engagement :

Les pré-engagements devront parvenir au département Eau Libre fédéral (eau.libre@ffnatation.fr) au plus tard le 31 décembre 2022.

Après cette date, la Fédération publiera au plus vite sur le site internet fédéral la liste des 96 meilleurs athlètes retenus.

Les engagements définitifs se feront sur Extranat par les clubs.

Récompenses :

Les trois premières dames et trois premiers messieurs de chaque catégorie recevront une médaille :

- Juniors 1 (14/15 ans) (2007-2008)
- Juniors 2 (16 /17 ans) (2005-2006)
- Juniors 3 (18/19 ans) (2003-2004)
- Toutes Catégories (14 ans et plus) (2008 et avant)

--

31^{ème} CHAMPIONNATS DE FRANCE EAU LIBRE

Date : du vendredi 23 au dimanche 25 juin 2022

Lieu : Dunkerque

Programme :

Vendredi 23 juin : Relais Mixte 4*1500m

Horaire à définir

Samedi 24 juin : 10 km

Dames 9h00 / Messieurs 13h00

Dimanche 25 juin : 5 km

Dames 9h00 / Messieurs 13h00

Règlementation spécifique à l'épreuve de relais :

Une équipe est composée de 4 nageurs du même club : 2 filles et 2 garçons. Chaque nageur réalise une distance **de 1500 m.**

Les nageurs sont nominativement désignés lors de l'engagement. Le classement de l'équipe se fera au temps.

Le nombre d'équipes par club n'est pas limité.

Une équipe régionale, départementale ou Ultramarine peut être engagée mais sera classée hors concours.

Les nageurs d'une même équipe devront porter un bonnet identique (celui du club* ou de l'équipe régionale, départementale ou Ultramarine). **S'il y a plusieurs équipes d'un même club, il faut des bonnets différents.*

Chaque équipe se verra attribuer un numéro de place sur le ponton de départ qu'elle devra respecter.

Le départ sera plongé ou dans l'eau. Les passages de relais se feront dans l'eau.

Les quatre nageurs devront parcourir l'intégralité de la course.

Le classement de l'équipe sera déterminé à l'issue du parcours du dernier relayeur.

Mode de qualification aux Championnats de France Eau Libre Open :

Pour s'engager sur les épreuves individuelles, tous les nageurs devront avoir réalisé **soit l'un des critères en bassin** sur l'une des distances de la grille ci-dessous dans les quatre ans précédant la date de la compétition (après le 11 juin 2023), **soit l'un des critères eau libre**.

Si la performance n'était pas enregistrée dans la base de données fédérale sur Extranat, fournir un justificatif au Département Eau Libre de la FFN (eau.libre@ffnatation.fr). Le DTN se réserve le droit d'accepter toute demande spécifique.

Critères en bassin :

Grille de qualification Championnats de France Eau Libre 2023							
BASSIN DE 50M				BASSIN DE 50M			
FILLES				MESSIEURS			
	14/15 ans	16-17 ans	18 ans et Plus		14/15 ans	16-17 ans	18 ans et Plus
800 NL	10'00''00	9'45''00	9'30''00	1500NL	18'30''00	17'30''00	17'00''00

Critères Eau Libre :

Avoir terminé(e) en 2022 parmi : le « top 50 » des Championnats de France eau libre sur une épreuve individuelle ou dans le « top 30 » du classement général final de la Coupe de France ou du Trophée de la Coupe de France.

Un nageur engagé par un club sans avoir répondu à l'un des critères de la grille de qualification en bassin, ou à l'un des critères eau libre, ou sans autorisation spécifique de participation du DTN, sera interdit de départ ou disqualifié(e) pendant ou après la course.

Le DTN se réserve le droit de répondre favorablement à des demandes de participation de la part de fédérations étrangères.

Engagements :

Pour les épreuves individuelles comme pour les relais, ils se feront uniquement par les clubs sur la plateforme en ligne FFN-Eau Libre (<https://www.ffneaulibre.fr/>) et seront clos le jeudi 16 juin 2022 à 23h59.

Pour les relais, un même club pourra présenter plusieurs équipes. Seront autorisées à participer des sélections régionales, départementales ou Ultramarine, hors du classement du Championnat de France.

Catégories :

- Juniors 1 (14-15 ans)
- Juniors 2 (16-17 ans)
- Juniors 3 (18-19 ans)
- Toutes catégories

La composition et le classement des relais se font toutes catégories confondues (12 ans et plus).

Modalités :

Température de l'eau : la réglementation FFN en vigueur sera appliquée (voir page 2 du Règlement)

Délais de fin de course : 30 minutes pour le 5 km, 45 minutes pour le 10 km

Afin de prendre en considération les diverses catégories présentes dans la même course, ces délais s'appliqueront après l'arrivée du premier Français TC pour les messieurs et après l'arrivée de la première Française TC pour les dames. Passé ce délai, les nageurs devront monter à bord des bateaux pour être accompagnés à terre.

Maillots et combinaisons : combinaisons approuvées par la FINA (Exception au By Law BL 7 du règlement FINA – pas de limite de surface pour le logo du fabricant).

Pièce d'identité obligatoire

Cérémonies protocolaires : elles se dérouleront dès la validation des résultats. Pour chaque épreuve sera établi un classement dames et messieurs en fonction des catégories autorisées à participer dans ladite épreuve ; les trois premiers des classements recevront une médaille.

11^{ème} COUPE DE FRANCE DES RÉGIONS EAU LIBRE

Modalités :

Épreuve support : 5 km en ligne de la Finale de la coupe de France

Équipe composée de 4 nageurs (2 filles et 2 garçons) :

- **1 fille de 14 ou 15 ans (J1)**
- **1 fille de 16 ou 17 ans (J2)**
- **1 garçon de 14 ou 15 ans (J1)**
- **1 garçon de 16 ou 17 ans (J2)**

Les nageurs devront être engagés individuellement sur l'épreuve par leur club, via la procédure d'engagement en vigueur pour la participation au Trophée de la Coupe de France. Les compositions nominatives des équipes déterminées par les Ligues devront être communiquées au Département Eau Libre par mail au plus tard le 18 septembre (eau.libre@ffnatation.fr).

Les régions pourront engager plusieurs équipes mais seule la meilleure équipe sera classée.

Le classement de l'équipe se fera par addition des points obtenus par les 4 nageurs, dans leur classement respectif de sexe et de catégorie du 5km en ligne.

Récompenses : Une coupe sera remise aux trois premières équipes.

Bonifications : Les nageurs qui entreront dans le classement de la coupe des régions se verront attribuer 50 points de bonification pour le classement national annuel des nageurs eau libre.

Table de cotation : identique pour chaque classement par sexe et par catégorie.

1er	100		6e	45		11 ^e	20		16 ^e	15		21 ^e	10		26 ^e	5
2e	80		7e	40		12 ^e	19		17 ^e	14		22 ^e	9		27 ^e	4
3e	70		8e	35		13 ^e	18		18 ^e	13		23 ^e	8		28 ^e	3
4e	60		9e	30		14 ^e	17		19 ^e	12		24 ^e	7		29 ^e	2
5e	50		10 ^e	25		15 ^e	16		20 ^e	11		25 ^e	6		DNF	0

CLASSEMENT ÉLITE DES CLUBS

AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

Pour ce classement seront cumulés les points acquis par les dames et les messieurs de chaque club sur le Championnat de France Indoor du 5Km, sur chacune des trois épreuves individuelles du Championnat de France Eau Libre Open, ainsi que les points des équipes engagées sur les relais.

Décompte des points :

1^{er} : 55 pts ; 2^{ème} : 51 pts ; 3^{ème} : 49 pts ; 4^{ème} : 47 pts ; 5^{ème} : 46 pts ; 6^{ème} : 45 pts 50^{ème} et suivants : 1 pt. NB : pour les relais, les points seront doublés.

En cas d'égalité, les clubs ex aequo seront départagés au nombre de premières places puis, éventuellement, au nombre de deuxièmes, etc.

25^e COUPE DE FRANCE EAU LIBRE

Déroulement :

La Coupe de France 2023 se disputera en deux phases :

- une phase qualificative qui s'achèvera le lundi 25 septembre
- une finale : 23 septembre et 24 septembre à Brive (Lissac sur Couze)

La finale comportera au minimum 2 étapes sur le même week-end avec un 10 km sur une des journées et un 5 km sur l'autre. Les épreuves masculines et féminines seront regroupées avec des départs différés.

Engagements :

Ils devront être faits sur la plateforme FFN - Eau Libre : <https://www.ffneaulibre.fr/>

Epreuves élites : Les non-licenciés devront s'acquitter d'une licence FFN - Eau Libre Promotionnelle au moment de leur première inscription.

Maillots et combinaisons : application du règlement FFN en fonction de la température de l'eau.

Si, en fonction de la température de l'eau, le port de la combinaison néoprène est autorisé, tous les modèles de combinaisons néoprène sont autorisés (la combinaison doit à minima recouvrir l'intégralité des membres inférieurs et le torse du nageur, mais ne doit pas dépasser les poignets, ni couvrir le cou).

Les organisateurs pourront imposer le port d'un système de sécurité à gonflage automatique à la ceinture (type Restube). Le déclenchement de celui-ci (gonflage de la bouée) entraînera une mise hors-course et l'évacuation immédiate par les embarcations de sécurité.

Epreuves grand public : Les non-licenciés devront s'acquitter d'une licence FFN - Eau Libre Promotionnelle au moment de leur première inscription.

Les distances inférieures ou égales à 2000m sont à privilégier pour le grand public.

Le port de la combinaison tissu triathlon (tri-fonction) n'est autorisé que si la température de l'eau est supérieure à 18°C. L'usage de la combinaison "néoprène triathlon" est autorisée, et cela, jusqu'à une température de l'eau maximale de 24,5°C. L'organisateur peut rendre obligatoire le port d'une combinaison néoprène et cela jusqu'à une température de l'eau maximale de 24,5°C.

Conditions d'âge et Catégorie d'âge:

Les jeunes de 11 ans et moins ne peuvent être autorisés à participer qu'aux épreuves de 2 km et moins.

Les jeunes de 12/13 ans ne peuvent être autorisés à participer qu'aux épreuves de 5 km et moins.

Le règlement particulier de chaque organisateur peut être plus restrictif.

Benjamin : filles et garçons de 12 et 13 ans (nés en 2011 et 2010)

Juniors 1 : filles et garçons de 14 et 15 ans (nés en 2009 et 2008)

Juniors 2 : filles et garçons de 16 et 17 ans (nés en 2007 et 2006)

Juniors 3 : filles et garçons de 18 et 19 ans (nés en 2005 et 2004)

Séniors : 20 ans et plus (nés en 2003 et avant)

Maitres 1 : 25 ans / 44 ans (nés entre 1998 et 1979)

Maitres 2: 45 ans et plus (nés avant 1978)

Phase qualificative :

Attribution des points Coupe de France Eau Libre 2023 pendant la phase de qualification :

Un nageur ne peut disputer qu'une seule course inscrite au calendrier de la Coupe de France Eau Libre dans une même journée. **Si plusieurs étapes sur le même site, un maximum de 2 épreuves (sur 2 jours distincts) sera retenu pour l'attribution des points.**

Pendant la phase qualificative chaque nageur (se) cumulera les points obtenus sur les étapes auxquelles il (elle) a participé, une limite de 18 cotations sera prise en compte.

A la fin de la phase qualificative, les nageurs(ses) classé(e)s de la 1^{ère} place à la 50^{ème} (tous les ex-æquo à la 50^{ème} place compris) seront qualifiés pour la finale.

Compléteront cette sélection pour la finale, les trois meilleurs nageurs de chaque Coupe Régionale licenciés dans la région concernée, à condition que la Coupe Régionale comporte au minimum trois étapes et que les nageurs(ses) aient nagé au moins trois épreuves d'une distance égale ou supérieure à 5km au cours de la saison. Si ces nageurs(ses) sont déjà sélectionnés pour la finale, il n'y aura pas de sélection complémentaire régionale de nageurs (ses).

La liste de la sélection sera publiée au début de la semaine (mardi) précédant la finale. Les nageurs (ses) auront jusqu'au jeudi minuit pour s'engager. En cas d'absence d'engagement d'un ou de plusieurs nageurs (ses), la sélection ne sera pas complétée.

Attribution des points pour le classement général de la Coupe de France :

	1 km	2,5 km	5 km	7,5 km	10 km	20 KM
	MINI	standart	STANDART	STANDART	STANDART	STANDART
1	1000	1500	3500	4000	4500	7000
2	900	1400	3400	3850	4300	6500
3	850	1350	3350	3775	4200	6000
4	800	1300	3300	3700	4100	5500
5	750	1250	3250	3625	4000	5000
6	700	1200	3200	3550	3900	4000
7	650	1150	3150	3475	3800	3950
8	600	1100	3100	3400	3700	3800
9	550	1050	3050	3325	3600	3650
10	500	1000	3000	3250	3500	3500
11	499	950	2950	3175	3400	3400
12	498	900	2900	3100	3300	3300
13	497	850	2850	3025	3200	3200
14	496	800	2800	2950	3100	3100
15	495	750	2750	2875	3000	3000
16	494	700	2700	2800	2900	2900
17	493	650	2650	2725	2800	2800
18	492	600	2600	2650	2700	2700
19	491	550	2550	2575	2600	2600
20	490	500	2500	2500	2500	2500
21	489	499	2450	2450	2450	2400
22	488	498	2400	2400	2400	2300
etc

Pour les distances non standard les points marqués sont ceux de la distance standard inférieure.

Les nageurs au-delà de la 80^e place continuent à marquer des points de manière dégressive de 1 en 1. Tous les nageurs classés marquent au moins 1 point.

Finale :

Tous les nageurs (ses) ayant participé à au moins une étape de la Coupe de France pendant la phase qualificative peuvent nager les épreuves du 10 km et du 5 km du week-end de la finale.

Le week-end de la finale déterminera le classement des lauréats du circuit de la coupe de France, donnant lieu à la remise des récompenses comme suit :

Les nageurs(ses) qualifié(e)s à la Finale seront classé(e)s par ordre de priorité :

- **Les nageurs(ses) ayant nagé les deux courses (5km et 10km) de la finale par addition des temps du 10km et du 5km de cette finale.**

En cas d'égalité, ce sera le temps du 10km qui primera.

En cas d'arrivée hors délai sur le 5km, le (la) nageur(se) se verra attribué le temps du (de la) premier(ère) nageur(se) plus le temps limite plus 3 minutes.

En cas d'arrivée hors délai sur le 10km, le (la) nageur(se) se verra attribué le temps

En cas de disqualification sur le 5km, le (la) nageur(se) se verra attribué le temps du (de la) premier(ère) nageur(se) plus le temps limite plus 6 minutes.

En cas d'abandon, la course sera considérée comme n'ayant pas été nagée ;

- les nageurs(ses) n'ayant nagé que le 10km de la finale classé(e)s par temps,
- les nageurs(ses) n'ayant nagé que le 5km de la finale classé(e)s par temps,
- les hors délai du 10km de la finale qui n'ont pas participé au 5km de la finale en fonction des points totalisés (ceux du week-end de la finale compris),
- les hors délai du 5km de la finale qui n'ont pas participé au 10km de la finale en fonction des points totalisés (ceux du week-end de la finale compris),
- les disqualifiés du 10km de la finale qui n'ont pas participé au 5km de la finale en fonction des points totalisés (ceux du week-end de la finale compris),
- les disqualifiés du 5km de la finale qui n'ont pas participé au 10km de la finale en fonction des points totalisés (ceux du week-end de la finale compris),
- ceux qui n'ont nagé ni le 5km ni le 10km de la finale en fonction des points totalisés (ceux du week-end de la finale compris).

Récompenses de la Coupe de France

[illegible]

Procédure pour les épreuves en mer :

Compte tenu des marées, par dérogation au règlement FINA Eau Libre, les organisateurs sont autorisés à modifier leur réglementation concernant les départs et les arrivées :

- Les **départs** pourront avoir lieu hors de l'eau, à une distance ne dépassant pas 10 mètres de la zone aquatique, la ligne de départ devant être matérialisée soit par un traçage au sol, soit par des plots ou de la rubalise.
- Les **arrivées** pourront également se faire hors de l'eau à une distance inférieure à 10 mètres de la rive. La ligne d'arrivée devra être matérialisée par un traçage au sol, un portique, ou un tapis incluant un système de chronométrage automatique pour les nageurs équipés d'un transpondeur. La zone d'arrivée devra être matérialisée, dans l'eau par un entonnoir balisé par des lignes de bouées, suivi pour la partie terrestre de lignes de barrières se rétrécissant jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Les organisateurs pourront proposer sur leurs épreuves un ou plusieurs passages hors de l'eau (15m maximum). La longueur cumulée du passage ou des passages successifs hors de l'eau ne devra pas être supérieure à 1% de la distance totale de l'épreuve. La distance annoncée dans le règlement et le programme devra être la distance nagée, la distance non nagée s'ajoutant à la distance nagée.
- Lorsque la configuration des lieux ne permet pas un départ ou une arrivée conforme au règlement FINA, ce dispositif de départ et d'arrivée pourra être étendu aux plans d'eau disposant d'une plage suffisamment vaste pour sa mise en place.

CLASSEMENTS NATIONAUX DES NAGEURS & DES CLUBS

Classement national des nageurs :

Un classement national des nageurs en eau libre sera établi selon le **barème disponible ci-dessous**.

Pour les Championnats de France, les Championnats d'Europe, les Championnats du Monde, il est possible de marquer des points sur plusieurs épreuves individuelles.

Pour les épreuves par équipe des Championnats Nationaux et Internationaux chaque membre de l'équipe marque 50% des points équivalent à la place obtenue dans la compétition d'appartenance.

Classement national des clubs :

Il s'établit par addition des points marqués par chaque nageur au classement national individuel.

Place	Classement Général Final Coupe de France	Championna t Régional EL et Indoor Coupe Régionale	Championnat s de France Elite 5km Indoor		COMEN	Championnats d'Europe Juniors	Championnats du Monde Juniors Universiades Jeux Med
1	3.000	800	4.000		3.000	4.000	6.000
2	2.850	760	3.800		2.850	3.800	5.700
3	2.700	720	3.600		2.700	3.600	5.400
4	2.550	680	3.400		2.550	3.400	5.100
5	2.400	640	3.200		2.400	3.200	4.800
6	2.250	600	3.000		2.250	3.000	4.500
7	2.100	560	2.800		2.100	2.800	4.200
8	1.950	520	2.600		1.950	2.600	3.900
9	1.800	480	2.400		1.800	2.400	3.600
10	1.650	440	2.200		1.650	2.200	3.300
11	1.500	400	2.000		1.500	2.000	3.000
12	1.350	360	1.800		1.350	1.800	2.700
13	1.200	320	1.600		1.200	1.600	2.400
14	1.050	280	1.400		1.050	1.400	2.100
15	900	240	1.200		900	1.200	1.800
16	750	200	1.000		750	1.000	1.500
17	600	160	800		600	800	1.200
18	450	120	600		450	600	900
19	300	80	400		300	400	600
20	150	40	200		150	200	300

21	50	10	100		100	150	250
22	45	9	90		100	150	250
23	40	8	80		100	150	250
24	35	7	70		100	150	250
25	30	6	60		100	150	250
26	25	5	50		100	150	250
27	20	4	40		100	150	250
28	15	3	30		100	150	250
29	10	2	20		100	150	250
30	10	1	10		100	150	250
31 et +	10	1	10		100	150	250

Tous les nageurs qui entrent dans le classement de la coupe des Régions marqueront 50 points supplémentaires.

PROGRAMME RÉGIONAL

Pour l'ensemble des championnats régionaux, les dates et les lieux devront parvenir au département Eau libre fédéral au minimum 15 jours avant l'épreuve et les résultats immédiatement après l'épreuve.

Championnat régional 5 km Indoor :

Il doit être programmé en bassin de 50 m ou 25 m au plus tard le dimanche 18 décembre 2022 inclus pour être qualificatif. Le chronométrage automatique n'est pas obligatoire pour que le temps réalisé soit qualificatif aux Championnats de France, toutefois seules les performances réalisées en bassin de 50 m avec chronométrage automatique pourront éventuellement être reconnues Record de France et/ou meilleure performance française.

Il peut être organisé en association avec une autre région, voire au niveau interrégional. Pour faciliter l'organisation, les premières séries peuvent être nagées à 2 nageurs par ligne d'eau et/ou être mixtes.

Les résultats devront être adressés à la Fédération le lendemain de l'épreuve pour validation des critères de qualification aux Championnats de France du 5km Indoor (eau.libre@ffnatation.fr)

Championnat régional Record de l'Heure :

Chaque région sera en charge de la mise en place de ses propres records et de leurs conditions de validation.

Championnat régional Eau Libre :

Il se déroule sur une seule journée et sur une seule distance déterminée par chaque région. Même s'il peut attribuer des titres par catégories d'âge, c'est le classement toutes catégories qui servira à l'attribution de points pour le classement national des nageurs et des clubs.

Les résultats devront être adressés à la Fédération dans la semaine suivant l'épreuve pour pouvoir prétendre à attribution des bonifications (eau.libre@ffnatation.fr).

L'organisation conjointe d'une épreuve grand public au format de celle des étapes de la Coupe de France est fortement recommandée.

Coupe régionale Eau Libre :

Son objectif est de regrouper en son sein toutes les épreuves d'eau libre d'une même région afin d'éditer et de récompenser les classements régionaux qui en découlent.

Les résultats devront être adressés à la Fédération avant le 31 octobre pour pouvoir prétendre à attribution des bonifications.

La composition des podiums (3 premiers et trois premières) devra être remontée à la Fédération au plus tard le **lundi 18 septembre 2023** afin de les intégrer aux finalistes de la coupe de France.