

REGLEMENT NAT COURSE T4 2026

LIGUE HAUTS-DE-FRANCE

138 Bis, Rue Léon Blum
62290 - NOEUX LES MINES

SOMMAIRE

Règlement des compétitions du T4 (ordre chronologique)

- **Championnats de France élite (25m) :** 22 au 25 octobre 2026 **(à déterminer)**
- **Coupe 263 U 11 (25m) :** 1er novembre 2026 / **Moreuil**
- **Interclubs TC (25m) :** date limite 11 novembre 2026 (programme FFN 15/11)

- Poule de secteur
- Poule régionale à 16 équipes – le 8 novembre 2026 (16 équipes Dames et 16 équipes Messieurs) / **Lens**

- **Championnats Départementaux en web confrontation (25m)** : date limite 22 novembre, date à définir selon les **départements**
- **Championnat Régional U 13, (25m)** : 28 et 29 novembre 2026 **Valenciennes**

Qualification des 5 meilleurs U 11 (5 filles, 5 garçons) de chaque département, autorisés à nager

- **Championnat de France U 18 (25m)** : 8 au 12 décembre 2026 **(à déterminer)**
- **Championnats Régionaux U 18, (50m) :** 12 au 13 décembre **Abbeville**
- **Interclubs U 11 (25m) :** date limite 20 décembre 2026, à définir **départements**
- **Championnats de France U 13 (25m):** 17 au 19 décembre 2026 **Cholet**
- **Finale Coupe de France des Départements (25m) :** 20 et 21 décembre 2026 **Cholet**

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

LES CATEGORIES D'AGE

2026

U 10	2016 et après	10 ans et moins10
U 11	2015	11 ans
U 12	2014	12 ans
U 13	2013	13 ans
U 14	2012	14 ans
U 15	2011	15 ans
U 16	2010	16 ans
U 17	2009	17 ans
U 18	2008	18 ans
Séniors	2007 et avant	19 ans et +

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

Coupe 263 U11

DATE: 1er novembre 2026
Lieux : Moreuil
Chronométrage manuel
Filles et Garçons U11 (2015 et après)

Préambule
Organisée par la Ligue, les engagements se feront sous la bannière du département d'appartenance. L'utilisation d'un bassin de 5 ou 6 couloirs est fortement recommandée.

Engagements

Période d'engagement : du 19/10 au 26/10/2026

Conditions d'accès

- 1 équipe par Département (5 Départements)
- Constitution des équipes : 8 filles et 8 garçons de la catégorie Avenirs
- 1 remplaçant par genre
- ASNS obligatoire pour les 10ans et moins (2013 et après)

Détail des épreuves

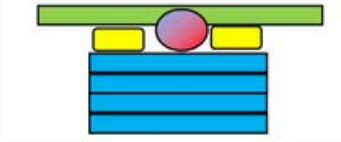
Epreuves de relais :

- Relais : 16 x 50m NL mixte 4 filles et 4 garçons nageront avec des mini-palmes, leur place dans le relais est au choix des entraîneurs, les autres nageront sans palmes
- Relais 8 x 25 Filles Apnée (battements ou ondulations)
- Relais 8 x 25 garçons Apnée (battements ou ondulations)

Remontée autorisée après les 20m (fin du parcours en battements ou ondulations). Bonus de 5 points si le nageur réalise les 25m, malus -5points si le nageur remonte avant les 20m. 0 point si le nageur termine la,longueur en crawl ou tout autre déplacement autre que battements / ondulations

- Relais Totem 16x50m filles et garçons : épreuve modifiable

Un Totem est composé (coté plots) de 4 planches, 2 pull-buoy, 1 frite et 1 ballon (1Totem par équipe)



- Chaque nageur fait traverser le bassin à un objet avec lequel il a toujours un contact manuel, sauf avec le ballon.
- Il est interdit de lancer l'objet. Il revient pour passer le relais au nageur suivant qui avec un autre objet complète le Totem. L'équipe gagne quand le Totem est reconstitué à l'identique à l'autre bout du bassin.
- Quand les filles auront fait traverser le Totem, les garçons le feront en sens inverse, ainsi le Totem reviendra à sa place initiale.

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

✓ Relais : 4 x 25m 4N mixte avec les 2 nageuses et 2 nageurs : 1 nageur par nage, ordre des nages au choix, le Dos se fait départ au plot avec reprise de nage en dos

Epreuves individuelles 1 épreuve individuelle par nageur / 2 nageurs par épreuve en dames et en messieurs

- Epreuve 1 : 50m battements bras en flèche, 25 sur le ventre, 25 sur le dos
- Epreuve 2 : 50m Papillon-Brasse par 25m
- Epreuve 3 : 50m Crawl-Dos par 25m
- Epreuve 4 : 100m 4N ordre des nages Brasse/Crawl/Dos/Papillon

Tirage au sort des nageurs pour les épreuves :
- Le tirage au sort s'effectuera la veille en visioconférence, avec les responsables d'équipe

Epreuve des remplaçants :

- 50m dans chaque spécialité (entre les épreuves des titulaires)
- 100m 4N

Barème des points attribués :

- Relais : 1er 60 points, 2ème 50 points, 3ème 40 points, 4ème 30 points, 5ème 20 points

- Nage individuelle : 1er 30 points, 2ème 24 points, 3ème 21 points, 4ème 20 points, 5ème 19 points, 6ème 18 points, 7ème 17 points, 8ème 16 points, 9ème 15 points, 10ème 14 points

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

Interclubs toutes catégories - poule HDF

DATE: 8 novembre 2026
Lieux : Lens
Chronométrage automatique
Filles et Garçons toutes catégories

Mode de qualification et organisation :

Règlement FFN : Le nombre d'équipe est fixé par la Ligue, en conservant l'exigence que la meilleure équipe qualifiée de chaque club doit participer à la meilleure poule régionale.

La Poule Régionale sera constituée des 16 meilleures équipes filles et des 16 meilleures équipes garçons du classement (voir page suivante)
de la saison précédente. Pas de repêchage en cas de forfait, **présence obligatoire des équipes qualifiées.**

Engagements

Période d'engagement : du 26/10 au 2/11/2026

Toutes les autres équipes nageront dans les poules régionales de secteur. Les secteurs doivent communiquer leur date
d'organisation avant le 5 octobre 2026, à rene.lucas@ffnatationhdf.fr afin de procéder à la déclaration sur ExtraNat.

Composition des équipes

Chaque équipe est composée de 10 nageurs avec obligation de participer à une épreuve individuelle et au relais 10 x 50m nage Libre.
Lorsque les titulaires du 10 x 50m Nage Libre ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.
Pour les différentes poules de secteur, une ou plusieurs équipes supplémentaires peuvent être engagées à la condition que la ou les équipes précédentes soient complètes.
Pour tous renseignements complémentaires, se référer à « l'Annuel Règlement FFN».

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

Dames	1	AMIENS METROPOLE NAT. (1) [3e]	15 529 pts
	2	DENAIN NAT. PORTE DU HAINAUT (1) [13e]	15 076 pts
	3	STADE BÉTHUNE PÉLICAN CLUB (1) [26e]	14 473 pts
	4	LILLE MÉTROPOLE NATATION (1) [36e]	14 111 pts
	5	DUNKERQUE NATATION (1) [67e]	13 093 pts
	6	GRAVELINES NATATION (1) [72e]	12 992 pts
	7	AVAN VILLENEUVE-D'ASCQ (1) [79e]	12 764 pts
	8	AMIENS METROPOLE NAT. (2) [99e]	12 370 pts
	9	JN COMPIÈGNE (1) [103e]	12 328 pts
	10	MARCQ NATATION (1) [123e]	12 136 pts
	11	LILLE UC NATATION (1) [124e]	12 135 pts
	12	SN LENS (1) [136e]	12 025 pts
	13	RACING CLUB ARRAS (1) [138e]	12 010 pts
	14	SECLIN NATATION (1) [169e]	11 509 pts
	15	DAUPHINS ST-OMER (1) [184e]	11 320 pts
	16	PELICAN CLUB DE VALENCIENNES (1) [186e]	11 283 pts
Messieurs	1	AMIENS METROPOLE NAT. (1) [7e]	16 150 pts
	2	DENAIN NAT. PORTE DU HAINAUT (1) [31e]	15 247 pts
	3	STADE BÉTHUNE PÉLICAN CLUB (1) [42e]	14 862 pts
	4	DUNKERQUE NATATION (1) [53e]	14 469 pts
	5	LILLE MÉTROPOLE NATATION (1) [54e]	14 447 pts
	6	AMIENS METROPOLE NAT. (2) [60e]	14 339 pts
	7	AVAN VILLENEUVE-D'ASCQ (1) [83e]	13 898 pts
	8	RACING CLUB ARRAS (1) [84e]	13 873 pts
	9	JN COMPIÈGNE (1) [94e]	13 703 pts
	10	BEAUVAISIS AQUATIC CLUB (1) [114e]	13 410 pts
	11	MARCQ NATATION (1) [123e]	13 312 pts
	12	SECLIN NATATION (1) [137e]	13 127 pts
	13	SN LENS (1) [147e]	12 971 pts
	14	ST-AMAND NAT PORTE DU HAINAUT (1) [156e]	12 896 pts
	15	P.V GRANDVILLIERS NATATION (1) [165e]	12 778 pts
	16	DAUPHINS ST-OMER (1) [183e]	12 597 pts

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

Matin	Après midi
10 x 50 NL Dames 10 x 50 NL Messieurs 100 Dos Dames 200 Dos Messieurs 100 Brasse Dames 200 Brasse Messieurs 100 NL Dames 400 NL Messieurs 100 Papillon Dames 200 Papillon Messieurs 100 4 Nages Dames 200 4 Nages Messieurs 4x 200 NL Dames	4 x 200 NL Messieurs 200 Dos Dames 100 Dos Messieurs 200 Brasse Dames 100 Brasse Messieurs 400 NL Dames 100 NL Messieurs 200 Papillon Dames 100 Papillon Messieurs 200 4N Dames 100 4N Messieurs 4x 100 4N Dames & Messieurs

Récompenses

1 coupe et 10 médailles seront remises aux trois premières équipes Dames et Messieurs

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

Championnat Régional U 13 - 25m

DATE: 28 et 29 novembre 2026
Lieux : Valenciennes
Chronométrage manuel
Filles et Garçons U13 (2014-2013). Filles U11 (2015)

Mode de qualification et organisation
Avoir réalisé les temps de la grille depuis le 1er septembre 2025 et figurant dans la base fédérale dans les courses auxquelles le nageur souhaite participer. Le nombre d'épreuve n'est pas limité.

Engagements
Possibilité d'avoir 1 course complémentaire
Période d'engagement : du 16/11 au 23/11/2026
⚠ A l'issue des engagements, possibilité également d'intégrer des courses sur place pour compléter les séries (engagements majorés)

Sous réserve de modifications règlementaires de la Fédération Française de Natation

U13 & U12 => 17 épreuves Dames / 17 épreuves Messieurs
U11 => 14 épreuves Dames (pas de 200m Pap, 400m 4N, 1500m NL)

Sélection U11 : 5 filles et 5 garçons de chaque Département (engagés sous la bannière de leur département) Engagement sur le 200 4n + 4 courses au choix, à envoyer à rene.lucas@ffnatationhdf.fr pour intégration manuelle)

Epreuves :
50 – 100 et 200m de chaque spécialité, 400m NL, 800m NL, 1500m NL, 200m 4N, 400m 4N .
Classement au temps

Récompenses
Médailles aux 3 premiers de chaque Finale A et aux 3 premiers des 800m NL et 1500m NL
2 catégories : U12 et U13
Médailles aux 3 premiers U11 (de la sélection U11) au classement aux points des 5 épreuves cumulées (200 4n + 4 courses au choix)

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

Championnat Régional U 13 - 25m

Samedi 28 Novembre 2026

1ère réunion	*2ème réunion*
Ouverture des portes 7h30 1er départ 9h00	Ouverture des portes 14h00 1er départ 15h30
400 Nage Libre Messieurs 100 Papillon Dames 100 Dos Messieurs 800 Nage Libre Dames 400 4N Messieurs 200 Brasse Dames 200 Nage Libre Messieurs 50 Nage Libre Dames	100 Brasse Messieurs 200 4N Dames 50 Dos Messieurs 50 Brasse Dames 1500 Nage libre Messieurs 50 Papillon Dames 200 Papillon Messieurs 200 Dos Dames 100 Nage libre Messieurs

Dimanche 29 Novembre 2026

3ème réunion	*4ème réunion*
Ouverture des portes 7h30 1er départ 9h00	Ouverture des portes 14h00 1er départ 15h30
400 Nage Libre Dames 100 Papillon Messieurs 100 Dos Dames 800 Nage Libre Messieurs 400 4N Dames 200 Brasse Messieurs 200 Nage Libre Dames 50 Nage Libre Messieurs	100 Brasse Dames 200 4N Messieurs 50 Dos Dames 50 Brasse Messieurs 1500 Nage libre Dames 50 Papillon Messieurs 200 Papillon Dames 200 Dos Messieurs 100 Nage libre Dames

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

Championnat Régional U 13 - 25m

FILLES	FILLES	Nages	GARCONS	GARCONS
U11-12	U 13		U12	U 13
00:35.64	00:32.94	50 NL	00:35.04	00:32.82
01:19.34	01:12.98	100 NL	01:17.65	01:12.84
02:56.49	02:39.04	200 NL	02:48.08	02:37.31
06:04.01	05:31.61	400 NL	05:52.74	05:30.81
11:51.36	11:51.36	800 NL	11.34.83	11:34.83
22:04.97 (U12)	22:04.97	1500 NL	21:50.52	21:50.62
00:42.66	00:40.11	50 Dos	00:42.35	00:40.24
01:32.84	01:27.13	100 Dos	01:29.76	01:25.89
03:24.05	03:04.59	200 Dos	03:10.10	03:02.38
00:47.22	00:44.64	50 Brasse	00:46.67	00:44.61
01:45.06	01:37.15	100 Brasse	01:41.31	01:37.36
03:40.75	03:24.41	200 Brasse	03:32.02	03:21.73
00:41.75	00:39.44	50 Pap	00:40.03	00:37.66
01:44.49	01:32.39	100 Pap	01:36.76	01:30.52
3:26.01 (U12)	03:26.01	200 Pap	3:24.09	03:24.09
03:18.47	03:01.50	200 4N	03:11.81	03:01.15
06:27.38 (U12)	06:27.38	400 4N	06:19.76	06:19.76

Championnats Régionaux U 18 - 50m

DATE: 12 au 13 Décembre 2026
Lieux : Abbeville
Chronométrage automatique/semi-automatique
Filles et Garçons U18 (2012 et avant)

Mode de qualification et organisation
Avoir réalisé entre le 1er Janvier 2025 et le 7 décembre 2026, le temps de la grille régionale (25m ou 50m) et figurant dans la base fédérale dans les courses auxquelles le nageur souhaite s'engager.

Le nombre d'épreuve n'est pas limité. Possibilité d'ajouter **2 épreuves complémentaires**

A l'issue de la période des engagements, les places vacantes dans les séries incomplètes pourront être proposées aux nageurs par ordre d'arrivée (engagements majorés)

Engagements

Période d'engagement : du 30/11 au 7/12/2026

Séries / Finales
Les séries seront nagées Toutes Catégories confondues

Pour les 50m, 100m et 200m : Finale A U 14-15 et Finale A TC
Pour le 400m NL : 6 séries Dames TC et 6 séries Messieurs TC au maximum.
Pour le 800m NL et 400m 4N : 3 séries Dames TC et 3 séries Messieurs TC au maximum.
Pour le 1500m NL : 3 séries Dames TC et 3 séries Messieurs TC, la dernière étant considérées comme une finale.

La Ligue se réserve le droit de modifier l'organisation des séries / finales en fonction des engagements.

Récompenses
Médailles aux 3 premières filles et aux 3 premiers garçons de chaque Finale A
Pour les 400m, 800m, 1500m et 400m 4N : Médailles aux 3 premières filles et aux 3 premiers garçons par catégorie d'âge.

Programme et horaires : à confirmer en fonction du nombre d'engagements
La Ligue se réserve le droit de modifier l'organisation des séries / finales en fonction des engagements.

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

Championnats Régionaux U 18 - 50m

PROGRAMME A L'ÉTUDE

Samedi Matin	Samedi Après-midi	Dimanche Matin	Dimanche Après-Midi
Ouverture des portes	Ouverture des portes	Ouverture des portes	Ouverture des portes
07h30	14h00	07h30	14h00
Début des épreuves	Début des épreuves	Début des épreuves	Début des épreuves
9h00	15h00	8h45	15h00
Epreuves	*Epreuves*	*Epreuves*	*Epreuves*
800m NL M.	50m NL M.	400m NL D.	50m NL D.
100m Pap M.	50m Pap D.	400m NL M.	50m Pap M.
100m Pap D.	50m Br M.	200m Pap D.	50m Br D.
200m Br M.	50m Dos D.	200m Pap M.	50m Dos M.
200m Br D.	1500m NL D.	100m Br D.	1500m NL M.
100m Dos M.	Cérémonies	100m Br M.	Cérémonies
100m Dos D.	100m Pap M. FA TC	200m Dos D.	200m Pap D. FB U14-U15
400m 4 N. M.	100m Pap M FB U14-U15	200m Dos M.	200m Pap D. FA TC
400m 4 N. D.	100m Pap D. FA TC	100m NL D.	200m Pap M. FB U14-U15
200m NL M.	100m Pap D. FA U14-U15	100m NL M.	200m Pap M. FA TC
200m NL D.	200m Br M. FA TC	200m 4 N. D.	100m Br D. FB U14-U15
Cérémonies	200m Br M FB U14-U15	200m 4 N. M.	100m Br D. FA TC
	200m Br D. FA TC	800m NL D.	100m Br M. FB U14-U15
	200m Br D. FB U14-U15	Cérémonies	100m Br M. FA TC
	50m Cr M. FA TC		50m NL D. FB U14-U15
	50m Cr M. FB U14-U15		50m NL M. FA TC
	50m Dos D. FA TC		50m Dos M. FB U14-U15
	50m Dos D. FB U14-U15		50m Dos M. FA TC
	Cérémonies		Cérémonies
	100m Dos M. FA TC		200m Dos D. FB U14-U15
	100m Dos M. FB U14-U15		200m Dos D. FA TC
	100m Dos D. FA TC		200m Dos M. FB U14-U15
	100m Dos D. FB U14-U15		200m Dos M. FA TC
	200m NL M. FA TC		200m 4 Nages D; FB U14-U15
	200m NL M. FB U14-U15		200m 4 Nages D. FA TC
	200m NL D. FA TC		200m 4 Nages M. FB U14-U15
	200m NL D. FB U14-U15		200m 4 Nages M. FA TC
	50m Pap M. FA TC		50m Br D. FB U14-U15
	50m Pap M. FB U14-U15		50m Br D. FA TC
	50m Br D. FA TC		50m Pap M. FB U14-U15
	50m Br D. FB U14-U15		50m Pap M. FA TC
	Cérémonies		Cérémonies
			100m NL D. FB U14-U15
			100m NL D. FA TC
			100m NL M. FB U14-U15
			100m NL M. FA TC
			Cérémonies

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

Championnats Régionaux U 18 - 50m

DAMES	U 14 (2012)		U 15 (2011)		U 16 (2010)		U 17 (2009)		U 18 et + (2008 et Av)	
	Tps 25m	Tps 50m	Tps 25m	Tps 50m	Tps 25m	Tps 50m	Tps 25m	Tps 50m	Tps 25m	Tps 50m
50 m NL	00.31.00	00.31.70	00.29.70	00.30.40	00.29.33	00.30.03	00.29.04	00.29.74	00.28.90	00.29.60
100 m NL	1.06.33	1.07.53	1.03.84	1.05.04	1.03.68	1.04.88	1.03.38	1.04.08	1.02.12	1.03.32
200 m NL	2.24.99	2.27.89	2.19.28	2.22.18	2.18.79	2.21.69	2.16.46	2.19.36	2.15.53	2.18.43
400 m NL	5.04.22	5.10.42	4.52.11	4.58.31	4.50.71	4.56.91	4.47.19	4.53.39	4.44.24	4.50.44
800 m NL	10.20.00	10.32.90	10.03.64	10.16.54	9.51.10	10.04.00	9.48.60	10.01.50	9.46.10	9.59.00
1500 m NL	19.55.34	20.19.84	19.05.50	19.30.00	18.50.50	19.15.00	18.45.50	19.10.00	18.40.50	19.05.00
50 m Dos	00.35.33	00.36.63	00.33.72	00.35.02	00.33.22	00.34.52	00.32.69	00.33.99	00.32.42	00.33.72
100 m Dos	1.15.92	1.18.22	1.12.65	1.14.95	1.11.69	1.13.99	1.10.48	1.12.78	1.10.18	1.12.48
200 m Dos	2.43.18	2.48.58	2.34.61	2.40.01	2.33.67	2.39.07	2.32.44	2.37.84	2.31.27	2.36.67
50 m Brasse	00.39.02	00.39.72	00.38.26	00.38.96	00.37.73	00.38.43	00.37.39	00.38.09	00.36.55	00.37.25
100 m Brasse	1.26.05	1.27.95	1.23.47	1.25.37	1.22.19	1.24.09	1.21.04	1.22.94	1.20.25	1.22.15
200 m Brasse	3.04.43	3.08.93	2.57.65	3.02.15	2.55.73	3.00.23	2.52.76	2.57.26	2.51.58	2.56.08
50 m Papillon	00.32.90	00.33.50	00.31.84	00.32.44	00.31.55	00.32.15	00.31.12	00.31.72	00.30.81	00.31.41
100 m Papillon	1.14.97	1.16.37	1.12.61	1.14.01	1.11.87	1.13.27	1.11.57	1.12.97	1.10.18	1.11.58
200 m Papillon	2.47.67	2.50.97	2.45.00	2.48.30	2.40.55	2.43.85	2.37.85	2.41.15	2.36.95	2.40.25
200 m 4 Nages	2.45.71	2.49.11	2.39.09	2.42.49	2.38.54	2.41.94	2.36.05	2.39.45	2.34.81	2.38.21
400 m 4 Nages	5.51.15	5.58.65	5.37.82	5.45.32	5.35.86	5.43.36	5.30.00	5.37.50	5.27.75	5.35.25

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement

MESSIEURS	U 14 (2012)		U 15 (2011)		U 16 (2010)		U 17 (2009)		U 18 et + (2008 et Av)	
	Tps 25m	Tps 50m	Tps 25m	Tps 50m	Tps 25m	Tps 50m	Tps 25m	Tps 50m	Tps 25m	Tps 50m
50 m NL	00.29.23	00.29.93	00.27.23	00.27.93	00.26.31	00.27.01	00.26.01	00.26.71	00.25.05	00.25.75
100 m NL	1.04.40	1.05.90	1.00.05	1.01.55	00.57.43	00.58.93	00.56.43	00.57.93	00.55.18	00.56.68
200 m NL	2.22.01	2.25.61	2.11.83	2.15.43	2.06.04	2.09.64	2.02.52	2.06.12	2.00.82	2.04.42
400 m NL	5.01.01	5.08.71	4.43.73	4.51.43	4.25.79	4.33.49	4.20.74	4.28.44	4.16.08	4.23.78
800 m NL	10.20.00	10.32.90	9.38.00	9.53.90	9.09.10	9.25.00	8.59.10	9.15.00	8.54.10	9.10.00
1500 m NL	19.55.34	20.19.84	18.25.00	18.55.10	17.39.90	18.10.00	17.24.90	17.55.00	17.14.90	17.45.00
50 m Dos	00.35.33	00.36.63	00.32.44	00.33.94	00.30.37	00.31.87	00.29.54	00.31.04	00.29.12	00.30.62
100 m Dos	1.15.92	1.18.22	1.09.11	1.12.11	1.04.20	1.07.20	1.03.81	1.06.81	1.02.23	1.05.23
200 m Dos	2.43.18	2.48.58	2.32.23	2.39.13	2.21.12	2.28.02	2.17.95	2.24.85	2.16.77	2.23.67
50 m Brasse	00.39.02	00.39.72	00.34.83	00.35.93	00.33.33	00.34.43	00.32.72	00.33.82	00.31.90	00.33.00
100 m Brasse	1.26.05	1.27.95	1.18.66	1.21.16	1.13.99	1.16.49	1.12.88	1.15.38	1.11.74	1.14.24
200 m Brasse	3.04.43	3.08.93	2.50.35	2.56.25	2.39.74	2.45.64	2.37.07	2.42.97	2.34.87	2.40.77
50 m Papillon	00.32.90	00.33.50	00.29.51	00.30.21	00.28.50	00.29.20	00.28.13	00.28.83	00.27.25	00.27.95
100 m Papillon	1.14.97	1.16.37	1.05.97	1.07.37	1.03.74	1.05.14	1.03.21	1.04.61	1.00.86	1.02.26
200 m Papillon	2.47.67	2.50.97	2.32.44	2.35.74	2.27.21	2.30.51	2.25.54	2.28.84	2.20.57	2.23.87
200 m 4 Nages	2.40.30	2.44.40	2.31.03	2.35.13	2.22.76	2.26.86	2.21.39	2.25.49	2.18.44	2.22.54
400 m 4 Nages	5.46.88	5.55.88	5.22.03	5.31.03	5.06.74	5.15.87	4.59.08	5.08.08	4.54.92	5.03.92

La ligue des Hauts-de-France Natation se réserve le droit d'apporter, à tout moment et sans préavis, toute modification jugée nécessaire au règlement