

# PROGRAMME SPORTIF FFN OUEST 2024-2025 NATATION COURSE



Pour toutes les compétitions « individuelles », une amende de 50 € sera appliquée par réunion aux clubs ne fournissant pas UN officiel pour au moins 5 nageurs. Les clubs ayant plus de 10 nageurs engagés devront fournir DEUX officiels (amende 25€ si un seul). Pour les compétitions par équipe, chaque club doit fournir UN officiel.

<i>Date</i>		<b>Vendredi 20, Samedi 21 et Dimanche 22 décembre 2024</b>		
<i>Bassin</i>		50 m x 8 lignes	<i>extraNat</i>	<b>Engagements du 10 au 17 décembre 2024</b>
<i>Catégorie</i>	♀	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)	<i>Lieu</i>	<b>TOURS</b>
	♂	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2010 et avant)		
<i>Note</i>		Compétition qualificative aux CF Elite Déléguée ETI : Cécile DUCHATEAU <b>Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire</b> Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle)		

Vendredi 20 décembre		Samedi 21 décembre		Dimanche 22 décembre	
		<b>OP : 07h30</b> <b>DE : 09h00</b>		<b>OP : 07h30</b> <b>DE : 09h00</b>	
<i>OP = Ouverture des portes</i> <i>DE = Début des épreuves</i>  <i>D = Dames</i> <i>M = Messieurs</i>  <i>J1-J2 = Juniors 1 &amp; 2</i> <i>J3-J4-S = Juniors 3 &amp; 4, Séniors</i>		<b>SÉRIES</b>	200 NAGE LIBRE D & M	<b>SÉRIES</b>	400 4 NAGES M & D
			100 BRASSE D & M		200 DOS M & D
			200 PAPILLON D & M		100 PAPILLON M & D
			200 4 NAGES D & M		400 NAGE LIBRE M & D
			100 DOS D & M		200 BRASSE M & D
			800 NL D & M (premières séries)		100 NAGE LIBRE M & D
<b>OP : 13h30</b> <b>DE : 15h00</b>		<b>OP : 14h30</b> <b>DE : 16h00</b>		<b>OP : 14h00</b> <b>DE : 15h30</b>	
<b>SÉRIES</b>	50 NAGE LIBRE D & M	<b>S.</b>	800 NL D & M (séries finales)	<b>FINALES C-B-A</b>	400 4 NAGES M & D
	50 BRASSE D & M	<b>FINALES C-B-A</b>	200 NL D & M		200 DOS M & D
	50 DOS D & M		100 BRASSE D & M		100 PAPILLON M & D
	50 PAPILLON D & M		200 PAPILLON D & M		400 NL M & D
	1500 NAGE LIBRE D & M (*)		200 4 NAGES D & M		200 BRASSE M & D
50 NL D & M	100 DOS D & M		100 NL M & D		
<b>FINALES C-B-A</b>	50 BRASSE D & M				
	50 DOS D & M				
	50 PAPILLON D & M				

◆ **Modalités de participation :**

- **Meeting national qualificatifs aux championnats de France Elite et par catégories**
- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Juniors et Séniors (filles 14 ans et plus, garçons 14 ans et plus) sous condition d’avoir réalisé les temps de la grille de qualification en bassin de 25 ou de 50 mètres durant la période du 1<sup>er</sup> janvier 2023 au 15 décembre 2024 (voir ci-dessous) à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
- Deux épreuves complémentaires sont autorisées.
- Les séries seront nagées toutes catégories confondues et classement au temps.

◆ **Organisation des finales :**

- Trois finales sur les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres :
  - Finales A & B Toutes catégories
  - Finales C « Espoirs » (Juniors 1 & 2 : Filles & Garçons 14 & 15 ans)
- Pour les 800 Nage Libre organisation en premières séries et série finales toutes catégories confondues
- Pour les 1500 Nage Libre séries toutes catégories.

◆ **Récompenses :**

- Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers de la finale A.
- Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre les 3 premiers Toutes catégories.

FILLES		GARCONS
00:30.14	<b>50 NL</b>	00:27.38
01:05.53	<b>100 NL</b>	00:59.82
02:22.58	<b>200 NL</b>	02:10.28
04:57.04	<b>400 NL</b>	04:36.70
10:12.15	<b>800 NL</b>	09:36.93
19:54.73	<b>1500 NL</b>	18:06.82
00:33.42	<b>50 DOS</b>	00:30.92
01:13.29	<b>100 DOS</b>	01:06.89
02:36.88	<b>200 DOS</b>	02:25.25
00:38.68	<b>50 BRA</b>	00:34.32
01:24.05	<b>100 BRA</b>	01:16.29
02:59.44	<b>200 BRA</b>	02:49.25
00:31.92	<b>50 PAP</b>	00:29.09
01:12.39	<b>100 PAP</b>	01:05.59
02:43.10	<b>200 PAP</b>	02:27.19
02:42.33	<b>200 4N</b>	02:26.67
05:39.70	<b>400 4N</b>	05:13.15

## WEB-CONFRONT@TION BENJAMINES DE L'OUEST

Date	<b>Samedi 28 et Dimanche 29 juin 2025</b>		
Bassin	50 m x 8 lignes	extraNat	<b>Engagements du 17 juin au 24 juin 2025</b>
Catégorie	♀	Benjamines : 12 & 13 ans (2012 et 2013)	<b>LA ROCHE/YON</b>
	♂	Benjamins : 12 & 13 ans (2012 et 2013)	
Note	Compétition qualificative aux championnats de France Benjamins Délégué ETI : Morgan DUFOUR <b>Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire</b> Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle)		

Date	Samedi 28 juin 2025	Dimanche 29 juin 2025
Ouverture des portes	08h00	08h00
Début des épreuves	09h15	09h15
Épreuves	800 NAGE LIBRE Filles (benjamines 13 ans uniquement)	800 NAGE LIBRE Garçons (benjamins 13 ans uniquement)
	100 PAPILLON Garçons	100 PAPILLON Filles
	200 DOS Filles	200 DOS Garçons
	200 NAGE LIBRE Garçons	200 NAGE LIBRE Filles
	50 BRASSE Filles	500 BRASSE Garçons
	100 DOS Garçons	100 DOS Filles
	100 NAGE LIBRE Filles	100 NAGE LIBRE Garçons
Ouverture des portes	14h00	13h45
Début des épreuves	15h15	15h00
Epreuves	400 NAGE LIBRE Garçons	400 NAGE LIBRE Filles
	50 DOS Filles	50 DOS Garçons
	200 PAPILLON Garçons (benjamins 13 ans uniquement)	200 PAPILLON Filles (benjamines 13 ans uniquement)
	200 4 NGES Filles	200 4 NAGES Garçons
	50 NAGE LIBRE Garçons	50 NAGE LIBRE Filles
	200 BRASSE Filles	200 BRASSE Garçons
	400 4 NAGES Garçons (benjamins 13 ans uniquement)	400 4 NAGES Filles (benjamines 13 ans uniquement)
	50 PAPILLON Filles	50 PAPILLON Garçons
	100 BRASSE Garçons	100 BRASSE Filles

◆ **Modalités de participation :**

- **Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest**
- Cette compétition est ouverte à tous les nageurs Benjamins (filles 12-13 ans, garçons 12-13 ans) sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification en bassin de 25 ou de 50 mètres durant la période du 1<sup>er</sup> janvier 2024 au 12 juin 2025 à partir des performances enregistrées dans la base.
- DEUX épreuves complémentaires sont autorisées.
- Les séries seront nagées classement au temps. Rappel, le port des vêtements techniques (homologués WORLD AQUATICS) n'est pas autorisé pour la catégorie Benjamins.

◆ **Grille de qualification :**

Cette grille a été élaborée de la façon suivante : performances du 1<sup>er</sup> septembre 2023 au 3 juillet 2024

- 56<sup>ème</sup> performance sur le 100 Nage libre
- 48<sup>ème</sup> performance sur le 50 Nage libre
- 40<sup>ème</sup> performance sur 200 Nage Libre, 100 Dos, 100 Brasse, 100 Papillon et 200 4 Nages
- 32<sup>ème</sup> performance sur le 50 Dos, 50 Brasse et 50 Papillon
- 24<sup>ème</sup> performance sur le 400 Nage Libre, 200 Dos, 200 Brasse et 200 Papillon
- 16<sup>ème</sup> performance sur le 800 Nage Libre et 400 4 Nages

◆ **Récompenses :**

- Les trois premiers de chaque épreuve par année d'âge seront récompensés.
- Les vainqueurs de chaque podium se verront attribué le titre de Champion de l'Ouest Benjamins.

## Performances à réaliser tous bassins

<b>FILLES</b>		Épreuves	<b>GARÇONS</b>	
Benjamins 1 12 ans (2013)	Benjamins 2 13 ans (2012)		Benjamins 1 12 ans (2013)	Benjamins 2 13 ans (2012)
0:34.76	0:33.01	<b>50 NAGE LIBRE</b>	0:34.42	0:31.78
1:17.76	1:13.10	<b>100 NAGE LIBRE</b>	1:18.33	1:11.11
2:49.46	2:37.47	<b>200 NAGE LIBRE</b>	2:48.70	2:33.06
5:49.82	5:28.03	<b>400 NAGE LIBRE</b>	5:54.23	5:24.47
	11:04.93	<b>800 NAGE LIBRE</b>		11:11.79
0:40.50	0:38.23	<b>50 DOS</b>	0:40.32	0:37.30
1:28.72	1:23.83	<b>100 DOS</b>	1:28.88	1:22.20
3:07.79	2:55.36	<b>200 DOS</b>	3:12.93	2:56.70
0:44.96	0:42.35	<b>50 BRASSE</b>	0:45.89	0:42.50
1:38.40	1:33.76	<b>100 BRASSE</b>	1:42.72	1:33.89
3:31.86	3:21.80	<b>200 BRASSE</b>	3:42.18	3:20.48
0:39.49	0:35.97	<b>50 PAPILLON</b>	0:39.04	0:35.91
1:36.27	1:27.92	<b>100 PAPILLON</b>	1:36.00	1:25.42
	3:20.63	<b>200 PAPILLON</b>		3:16.61
3:11.34	2:59.03	<b>200 4 NAGES</b>	3:13.47	2:58.54
	6:08.81	<b>400 4 NAGES</b>		6:06.81

## COUPE DE L'OUEST DES DÉPARTEMENTS

Date	Lundi 30 juin 2025		
Bassin	25 m x 6 lignes	extraNat	Engagements du 17 au 24 juin 2025
Catégorie	♀ Benjamines : 12 & 13 ans (2012 et 2013)	Lieu	<b>LA ROCHE/YON</b>
	♂ Benjamins : 12 & 13 ans (2012 et 2013)		
Note	Compétition qualificative pour la Finale Nationale Délégué ETI : Morgan DUFOUR <b>Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire</b> Tarifs des engagements : 150 € (par équipe)		

Date	Lundi 30 juin 2025	Lundi 30 juin 2025
Ouverture des portes	7h30	14h00
Défilé des équipes	8h45	-
Début des épreuves	9h00	15h00
Épreuves	10x50 NAGE LIBRE Garçons	10x100 NAGE LIBRE Filles
	10x50 NAGE LIBRE Filles	10x100 NAGE LIBRE Garçons
	<i>Course des remplaçants : 100 PAPILLON</i>	<i>Course des remplaçants : 100 BRASSE</i>
	200 4 NAGES Garçons	200 4 NAGES Filles
	400 4 NAGES Filles	400 4 NAGES Garçons
	200 PAPILLON Garçons	50 PAPILLON Filles
	50 BRASSE Filles	50 PAPILLON Garçons
	50 BRASSE Garçons	200 BRASSE Filles
	200 PAPILLON Filles	200 BRASSE Garçons
	200 DOS Garçons	50 DOS Filles
	200 DOS Filles	50 DOS Garçons
	400 NAGE LIBRE Garçons	400 NAGE LIBRE Filles
	200 NAGE LIBRE Filles	200 NAGE LIBRE Garçons
	<i>Courses des remplaçants : 100 DOS</i>	<i>Courses des remplaçants : 100 NL</i>
	4x50 4 NAGES Garçons	4x100 4 NAGES Filles
	4x50 4 NAGES Filles	4x100 4 NAGES Garçons

**◆ Modalités de participation :**

- Cette compétition est réservée à des sélections départementales benjamines de DIX (10) nageuses et/ou DIX (10) nageurs dont 1 à 5 nageurs benjamins 2<sup>ème</sup> année.
- Un (1) ou deux (2) remplaçants par équipe, ATTENTION, les remplaçants doivent respecter la règle de répartition s'ils entrent dans une équipe (1 à 5 benjamins 2).
- Chaque équipe présente obligatoirement UN (1) nageur par épreuve individuelle et UNE (1) équipe par relais. Un nageur doit participer à UNE (1) épreuve individuelle et aux DEUX (2) relais (10x50 NL et 10x100 NL).
- Les relais 4 NAGES sont nagés par HUIT (8) nageurs différents.
- Le 400 4 NAGES sera obligatoirement nagé par des benjamins 2<sup>ème</sup> année (Filles & Garçons 13 ans).
- Rappel, le port des vêtements techniques (homologués WORLD AQUATICS) n'est pas autorisé pour la catégorie Benjamines.
- Les nageurs/nageuses remplaçants pourront participer à DEUX épreuves (100 m au choix - engagements à faire sur place).

**◆ Classements :**

- Il s'effectue par addition des points à la table de cotation fédérale sur l'ensemble des épreuves.
- Les points des relais ne sont pas doublés.

**◆ Récompenses :**

- Les trois premières équipes filles et les trois premières équipes garçons seront récompensées (coupes).
- Un trophée récompensera le meilleur département (addition filles et garçons).

## CHAMPIONNATS DE L'OUEST WEB CONFRONT@TION

Date	Vendredi 4, Samedi 5 & Dimanche 6 juillet 2025		
Bassin	50 m x 8 lignes extérieur	extraNat	Engagements du 25 juin au 1 <sup>er</sup> juillet 2025
Catégorie	♀	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2011 et avant)	<b>LAVAL</b>
	♂	Juniors et Séniors : 14 ans & plus (2011 et avant)	
Note	Compétition qualificative pour les épreuves nationales Déléguée ETI : Léa PINEAU <b>Engagements à effectuer et à régler sur extraNat Centre-Val de Loire</b> Tarifs des engagements : 9 € (par épreuve individuelle)		

Vendredi 4 juillet 2025		Samedi 5 juillet 2025		Dimanche 6 juillet 2025	
		OP : 07h30 DE : 09h00		OP : 07h30 DE : 09h00	
Bassin disponible pour les clubs de 9 h 00 à 11 h 30	SÉRIES	200 NAGE LIBRE D & M	SÉRIES	100 BRASSE D & M	
		100 DOS D & M		200 DOS D & M	
		200 4 NAGES D & M		400 4 NAGES D & M	
		100 PAPILLON D & M		200 PAPILLON D & M	
		50 NAGE LIBRE D & M		100 NAGE LIBRE D & M	
		200 BRASSE D & M		400 NAGE LIBRE M	
		400 NAGE LIBRE D		800 NAGE LIBRE D (premières séries)	
		800 Nage Libre M (premières séries)			
OP : 13h30 DE : 15h00		OP : 14h30 DE : 16h00		OP : 13h45 DE : 15h15	
SERIES	50 BRASSE D & M	S.	800 NAGE LIBRE M (série finale)	FINALES A	800 NAGE LIBRE D (série finale)
	50 DOS D & M	FINALES A	400 NAGE LIBRE D		400 NAGE LIBRE M
	50 PAPILLON D & M		200 BRASSE M & D		100 BRASSE D & M
	1500 NL D & M		50 NAGE LIBRE M & D		200 DOS D & M
FINALES A	50 BRASSE D & M		100 PAPILLON M & D	400 4 NAGES D & M	
	50 DOS D & M	200 4 NAGES M & D	200 PAPILLON D & M		
	50 PAPILLON D & M	100 DOS M & D	100 NAGE LIBRE D & M		
Relais 4 x 50 4 N mixte			200 NAGE LIBRE M & D		
			Relais 4 x 50 NL mixte		

◆ Modalités de participation :

- Compétition réservée uniquement aux nageurs licenciés dans l'interrégion Ouest
- Cette compétition est ouverte à tous les Juniors et Séniors (filles et garçons 14 ans et plus), sous condition d'avoir réalisé les temps de la grille de qualification en bassin de 25 ou de 50 mètres durant la période du 1<sup>er</sup> janvier 2024 au 29 juin 2025 à partir des performances enregistrées dans la base extraNat.
- Deux épreuves complémentaires sont autorisées
- Les séries seront nagées toutes catégories confondues et classement au temps.

◆ Organisation des finales :

- Trois finales sur les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres :
  - Finales A & B Toutes catégories
  - Finales C « Espoirs » (Juniors 1 & 2 : Filles & Garçons 14 & 15 ans)
- Pour les 800 Nage Libre organisation en premières séries et série finales toutes catégories confondues
- Pour les 1500 Nage Libre séries toutes catégories.

◆ Récompenses :

- Pour les épreuves de 50, 100, 200 et 400 mètres, les trois premiers de la finale A.
- Pour les épreuves 800, 1500 Nage Libre, les 3 premiers Toutes catégories.
- A l'issue des épreuves : les 3 premiers à la table de cotation par catégorie (J1 – J2 & J3) et par genre.

## Performances à réaliser en bassin de 25 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2011)	Juniors 2 15 ans (2010)	Juniors 3 16 ans (2009)	Juniors 4 17 ans (2008)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2007 et -)		Juniors 1 14 ans (2011)	Juniors 2 15 ans (2010)	Juniors 3 16 ans (2009)	Juniors 4 17 ans (2008)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2007 et -)
00:30.63	00:30.14	00:29.50	00:28.58	00:28.29	50 NL	00:28.09	00:27.38	00:26.50	00:26.19	00:25.54
01:07.19	01:05.53	01:04.25	01:02.97	01:02.33	100 NL	01:02.92	00:59.82	00:57.72	00:57.37	00:55.75
02:25.80	02:22.58	02:19.33	02:17.21	02:15.81	200 NL	02:17.57	02:10.28	02:05.38	02:03.72	02:01.74
05:05.68	04:57.04	04:52.42	04:44.76	04:41.85	400 NL	04:52.11	04:36.70	04:26.37	04:21.52	04:17.53
10:25.46	10:12.15	09:57.77	09:45.73	09:39.74	800 NL	09:49.60	09:36.93	09:12.76	09:02.73	08:54.82
20:28.32	19:54.73	19:17.48	18:39.34	18:27.90	1500 NL	18:29.90	18:06.82	17:51.55	17:15.20	17:07.29
00:34.48	00:33.42	00:33.21	00:32.23	00:31.90	50 DOS	00:32.24	00:30.92	00:29.71	00:29.48	00:28.60
01:14.96	01:13.29	01:12.64	01:10.66	01:09.92	100 DOS	01:11.34	01:06.89	01:04.20	01:03.43	01:02.01
02:43.76	02:36.88	02:35.41	02:32.23	02:30.64	200 DOS	02:30.91	02:25.25	02:19.32	02:17.85	02:14.40
00:39.25	00:38.68	00:37.28	00:36.28	00:35.92	50 BRA	00:36.57	00:34.32	00:33.32	00:32.40	00:31.86
01:25.60	01:24.05	01:22.05	01:19.78	01:18.96	100 BRA	01:21.40	01:16.29	01:14.11	01:11.67	01:10.16
03:04.51	02:59.44	02:56.18	02:52.24	02:50.47	200 BRA	02:54.60	02:49.25	02:40.12	02:34.83	02:32.76
00:32.83	00:31.92	00:31.30	00:30.57	00:30.26	50 PAP	00:31.46	00:29.09	00:28.49	00:27.69	00:27.30
01:14.16	01:12.39	01:09.86	01:08.29	01:07.59	100 PAP	01:11.89	01:05.59	01:02.75	01:01.86	01:00.42
02:47.81	02:43.10	02:37.96	02:34.25	02:32.67	200 PAP	02:35.92	02:27.19	02:23.01	02:19.46	02:16.44
02:46.90	02:42.33	02:39.73	02:35.40	02:33.80	200 4N	02:35.12	02:26.67	02:23.86	02:19.90	02:18.16
05:51.48	05:39.70	05:34.13	05:26.61	05:23.27	400 4N	05:25.90	05:13.15	05:04.84	05:00.64	04:55.47

## Performances à réaliser en bassin de 50 mètres

DAMES						MESSIEURS				
Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »				Catégorie « Espoirs »		Catégorie « Relève »		
Juniors 1 14 ans (2011)	Juniors 2 15 ans (2010)	Juniors 3 16 ans (2009)	Juniors 4 17 ans (2008)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2007 et -)		Juniors 1 14 ans (2011)	Juniors 2 15 ans (2010)	Juniors 3 16 ans (2009)	Juniors 4 17 ans (2008)	Juniors 5 Séniors 18 ans & + (2007 et -)
00:31.33	00:30.84	00:30.20	00:29.28	00:28.99	<b>50 NL</b>	00:28.79	00:28.08	00:27.20	00:26.89	00:26.24
01:08.39	01:06.73	01:05.45	01:04.17	01:03.53	<b>100 NL</b>	01:04.42	01:01.32	00:59.22	00:58.87	00:57.25
02:28.70	02:25.48	02:22.23	02:20.11	02:18.71	<b>200 NL</b>	02:21.17	02:13.88	02:08.98	02:07.32	02:05.34
05:11.88	05:03.24	04:58.62	04:50.96	04:48.05	<b>400 NL</b>	04:59.81	04:40.40	04:34.07	04:29.22	04:25.23
10:38.36	10:25.05	10:10.67	09:58.63	09:52.64	<b>800 NL</b>	10:05.50	09:52.83	09:28.66	09:18.63	09:10.72
20:52.82	20:19.23	19:41.98	19:03.84	18:52.40	<b>1500 NL</b>	19:00.00	18:37.02	18:21.75	17:45.30	17:37.49
00:35.78	00:34.72	00:34.51	00:33.53	00:33.20	<b>50 DOS</b>	00:33.73	00:32.42	00:31.21	00:30.98	00:30.10
01:17.26	01:15.59	01:14.94	01:12.96	01:12.22	<b>100 DOS</b>	01:14.34	01:09.89	01:07.20	01:06.43	01:05.01
02:49.16	02:42.28	02:40.81	02:37.63	02:36.04	<b>200 DOS</b>	02:37.81	02:32.15	02:26.22	02:24.75	02:21.30
00:39.95	00:39.38	00:37.98	00:36.98	00:36.62	<b>50 BRA</b>	00:37.68	00:35.42	00:34.42	00:33.50	00:32.96
01:27.50	01:25.95	01:23.95	01:21.68	01:20.86	<b>100 BRA</b>	01:23.90	01:18.79	01:16.61	01:14.17	01:12.66
03:09.01	03:03.94	03:00.68	02:56.74	02:54.97	<b>200 BRA</b>	03:00.50	02:55.15	02:46.02	02:40.73	02:38.66
00:33.43	00:32.52	00:31.90	00:31.17	00:30.86	<b>50 PAP</b>	00:32.16	00:29.79	00:29.19	00:28.39	00:28.00
01:15.56	01:13.79	01:11.26	01:09.69	01:08.99	<b>100 PAP</b>	01:13.29	01:06.99	01:04.15	01:03.26	01:01.82
02:51.11	02:46.40	02:41.26	02:37.55	02:35.97	<b>200 PAP</b>	02:38.69	02:30.49	02:26.31	02:22.76	02:19.74
02:50.30	02:45.73	02:43.13	02:38.80	02:37.20	<b>200 4N</b>	02:39.22	02:30.77	02:27.96	02:24.00	02:22.26
05:58.98	05:47.20	05:41.63	05:34.11	05:30.77	<b>400 4N</b>	05:34.90	05:22.15	05:13.84	05:09.64	05:04.47