



## COMUNICADO Nº 03-16

22/01/2016

### ÍNDICE

1. ÁGUAS ABERTAS
2. NATAÇÃO SINCRONIZADA
3. FORMAÇÃO
4. PORTUGAL A NADAR - NOVO SITE
5. DIVERSOS

### 1. ÁGUAS ABERTAS

#### *Taça do Mundo, 7 de Fev. 2016, Viedma (ARG)*

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Águas Abertas 2016, informamos que a participação nacional será como se segue:

Masculinos	Clube	Provas
Hugo Ribeiro (1)	ESJB	10k
Rafael Gil (2)	SFUAP	10k
Vasco Gaspar (2)	SFUAP	10k
Femininos	Clube	Provas
Angélica André (1)	CFP	10k

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**FPN:** David Ferro

**Treinadores Convidados:** Rui Borges

**Plano de viagem:**

**Grupo (1)**

Ponto de encontro no aeroporto Francisco Sá Carneiro pelas 14h15

02 Fevereiro – Partida às 16h30, Voo TP 1004 (para Madrid)

09 Fevereiro – Regresso às 21h05, Voo TP 1940 (de Lisboa)



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91 +351 21 419 17 39 secretaria@fpnatacao.pt



## Grupo (2)

Ponto de encontro no aeroporto da Portela pelas 17h30

02 Fevereiro – Partida às 19h50, Voo UX 1160 (para Madrid)

09 Fevereiro – Regresso às 18h55, Voo TP 1047 (de Barcelona)

**São permitidos, por pessoa, 20 Kgs de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.**

**Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de Outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao IPDJ, terão que ser solicitados previamente à realização desta Competição.**

## 2. NATAÇÃO SINCRONIZADA

### *a) II Estágio de Preparação da Seleção Nacional Absoluta – 6/8 Fev. 2016, Murtosa*

Para o II Estágio de Preparação da Equipa Nacional Absoluta para o “LEN Campeonato Europeu Aquático” (a realizar de 9 a 13 de Maio), estão seleccionadas, as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
Ana Catarina Jesus	OSCN	Diana Sanches Gomes	FOCA
Ana Isabel Baptista	FOCA	Filipa Abreu Faria	OSCN
Bárbara Nogueira Costa	GESLOURES	Maria Beatriz Gonçalves	GESLOURES
Beatriz Cruz Gama	OSCN	Maria do Carmo Martins	AMINATA
Bruna Melo Garcia	SAD	Maria Margarida Gonçalves	GESLOURES
Cheila Morais Vieira	GESLOURES		

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**DTN-NS:** Mariana Marques

**Treinadoras Convidadas:**

**Treinadora Principal** - Chilua Pegado (GESLOURES)

**Treinadora Adjunta** - Ana Salomé Leite (OSCN)

**Concentração:** 6 de Fevereiro – 10h, Piscinas Municipais da Murtosa

**Final do Estágio:** 8 de Fevereiro – 18h, Piscinas Municipais da Murtosa





## **b) II Estágio de Preparação da Seleção Nacional Juvenil – 9/10 Fev. 2016, Murtosa**

Para o II Estágio de Preparação da Equipa Nacional Juvenil para o “Open de Madrid” (a realizar nos dias 11 e 12 de Junho), estão seleccionadas, as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
Ana Beatriz Fernandes	GESLOURES	Joana Oliveira Fonseca	OSCN
Beatriz Sá Cunha	OSCN	Lara Mónica Silva	FOCA
Carolina Silva Nogueira	GESLOURES	Laura Ribeiro Cunha	FOCA
Filipa Morgadinho Coelho	GESLOURES	Mafalda Sousa Mendes	AMINATA
Francisca Sena Fonseca	GESLOURES	Marta Margarida Costa	CRM
Inês Silva Valente	CRM	Telma Barros Teixeira	FOCA

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**DTN-NS:** Mariana Marques

**Treinadoras Convidadas:**

**Treinadora Principal** – Luísa Leite (FOCA)

**Treinadora Adjunta** – Ana Salomé Leite (OSCN)

**Concentração:** 9 de Janeiro – 10h, Piscinas Municipais da Murtosa

**Final do Estágio:** 10 de Janeiro – 18h, Piscinas Municipais da Murtosa

### **Informações:**

1. As nadadoras deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água quer em seco.
2. Alojamento – Casa do Centro de Treino da Murtosa disponibilizada pela Câmara Municipal da Murtosa.
3. Esta convocatória é válida e aplicável somente aos Estágios em epígrafe.
4. Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decretos-Lei nº 272/2009 de 1 de Outubro e, por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude terão que ser solicitados previamente à realização deste estágio.
5. Solicitamos aos clubes envolvidos que diligenciem o transporte conjunto das nadadoras, em função da zona, a fim de se racionalizarem os recursos disponíveis.





### 3. FORMAÇÃO

#### ***Ação de Formação “Treino no Escalão Master – fundamentos metodológicos e princípios base do treino”***

No âmbito da disciplina de Masters e dando cumprimento ao Plano Anual de Formação 2016, a FPN organiza uma ação de formação com a temática “Fundamentos metodológicos e princípios base do treino”, nos dias 13, 14 e 15 de Maio, no Centro de Estágio de Rio Maior.

Mais informações no documento e flyer em anexo e através do link:

<http://www.fpnatacao.pt/formacao/1452683250-treino-no-escalao-masters>

### 4. PORTUGAL A NADAR – NOVO SITE

A Federação Portuguesa de Natação tem disponível a partir de hoje, o novo site do projeto **Portugal a Nadar**. O site tem um design amigável e de fácil navegação, com informações úteis para os aderentes.

Poderão aceder através do link: <http://www.portugalanadar.fpnatacao.pt>

### 5. DIVERSOS

#### ***a) 11<sup>th</sup> Meeting for Benjamins-Poussins***

Realiza-se em Saint-Dizier (FRA), a 26 e 27 de Março o 11<sup>th</sup> Meeting for Benjamins - Poussins. Mais informações em anexo e em [www.natation-saintdizier.fr](http://www.natation-saintdizier.fr)

#### ***b) Emprego / Oferta & Procura***

Recebemos do técnico brasileiro de Natação Pura, António Garó, um pedido de divulgação da sua disponibilidade para trabalhar na área da sua competência. Contato do Técnico: [nenogaro@iq.com.br](mailto:nenogaro@iq.com.br)

Pela FPN

António José Silva  
Presidente



## AF TREINO NO ESCALÃO MASTER

### Fundamentos metodológicos e princípios base do treino

#### 1. DATA e LOCAL

A ação de formação realiza-se dias 13, 14 e 15 de Maio no Centro de Estágio de Rio Maior – Auditório do CAR, ginásio e piscina.

#### 2. ESTRUTURA

Programa provisório (sujeito a alterações)

##### 13 de Maio (Sexta Feira)

15H30: Recepção e abertura [auditório]

16H00 – 16H30: Treino de preparação física [teórico - auditório]

16H30 – 17H15: Treino de preparação física [prático - ginásio]

17H30 – 18H30: Nutrição [auditório]

19H00 – 21H00: Treino em conjunto [piscina]

##### 14 de Maio (Sábado)

09H00 – 10H30: Suplementação [auditório]

11H00 – 13H00 Treino em conjunto – mobilidade e flexibilidade [Piscina]

Almoço

16H00 – 17H00: Preparação física – Treino em seco [ginásio]

17H30 – 19H00: Treino em conjunto [piscina]

##### 15 de Maio (Domingo)

09H00 – 10H30: Treino de Águas Abertas – princípios base [auditório]

11H00 – 12H30: Treino de Águas Abertas – Mobilidade e Flexibilidade [piscina]

#### 3. INSCRIÇÕES

As inscrições são realizadas na FPN, após envio da ficha de inscrição anexa, juntamente com o comprovativo de pagamento.

Taxa de Inscrição Individual: 80,00€ direito à frequência e documentação de apoio ao curso.

Forma de pagamento: Através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088.

O Pagamento é efectuado na totalidade no acto da inscrição.

Prazo Limite de Inscrição: 29 de Abril de 2016.

Limitado às primeiras 40 inscrições.

#### **4. ALOJAMENTO E ESTADIA**

A estadia e refeições ficam a cargo de cada formando e devem ser marcadas directamente com o Centro de Estágios de Rio Maior – DESMOR.

##### Alojamentos / Quartos

<b>Estadias em Regime de Dormida e Pequeno Almoço</b>	<b>Estadias em Regime de Pensão completa</b>	<b>Refeições s/ dormida</b>
Quarto Single – 27 €	Quarto Single – 44 €	
Quarto Duplo – 25 €	Quarto Duplo – 42 €	10.00 €

#### **CONDIÇÕES DE RESERVAS:**

Procedimentos para reserva de quarto e refeições:

Deverão os interessados fazer a marcação prévia das estadias por email, telefone ou fax, mencionando o seu nome e dados para faturação e nº de telefone de contato, (caso seja necessário) e qual o tipo de regime selecionado e tipologia de quarto escolhida.



Data limite para a marcação da reserva de alojamento – 72 horas antes da data do início da ação de formação.

Pagamentos disponíveis em:

- Em numerário (cash);
- Ou Visa, elétron, etc (cartão de crédito ou débito)
- Ou Cheque (endossado á DESMOR EM, SA.)
- Ou transferência bancária para os seguintes dados da Desmor, E. M.SA

**NIB** – 003506960001989713050

**Banco** - Caixa Geral de Depósitos

**Swift code** - CGDIPTPL

A photograph of several swimmers in a pool, leaning on the edge and holding their feet against the tiles. They are wearing swim caps in various colors: blue, green, and yellow. The water is blue, and red lane dividers are visible. The background shows a pool deck with a blue bench and a number '6' on a wall.

AÇÃO DE  
FORMAÇÃO

TREINO NO ESCALÃO MASTER  
*Fundamentos metodológicos  
e princípios base do treino*

13 a 15 de Maio

📍 CAR Rio Maior (Formação Teórica)  
Piscina Rio Maior (Formação Prática)

Limite de inscrições: 29 de Abril de 2015  
Aberto até às primeiras 40 inscrições

Preço: 80,00€



Mais informações:  
<http://www.fpnatacao.pt/formacao/>  
1452683250-treino-no-escalao-masters





**11 th MEETING**  
**Benjamins - Poussins**  
**The 26th and 27th of March 2016**

**ELECTRONIC TIMING**

**SAINT-DIZIER - FRANCE**



# ORGANIZATION

Organizing Club : C.O. SAINT-DIZIER NATATION  
Centre nautique de SAINT-DIZIER.

- 25 meters pool with 8 lanes
- Resting-pool
- Water temperature : 26,8°
- Water PH : 8

# AGES GROUPS

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| • Girls born in 2003           | Boys born in 2003           |
| • Girls born in 2004           | Boys born in 2004           |
| • Girls born in 2005           | Boys born in 2005           |
| • Girls born in 2006 and after | Boys born in 2006 and after |

Entries should be sent to :

Mr. Arnaud MASSART  
C.O.S.D. NATATION  
20, Rue de la Commune de Paris  
52100 SAINT-DIZIER  
FRANCE

**Before the 10th of March 2016**

Phone Club : 00.33.(0)3.25.05.23.07

Email : cosd.natation@free. fr

Mobile : 00.33.(0)6.07.66.41.43

Website : [www.natation-saintdizier.fr](http://www.natation-saintdizier.fr)

In case of technical or times difficulties, the organizing club reserves the right to change the race program and to limit the competitors number in some events if it is necessary. The first races of 400 m Freestyle can be doubled.

# REWARDS

- The first three of each race will receive a medal.
- The first three relay teams all categories will receive a cup (*benjamines, benjamins, poussines et poussins*).
- A Reward will be offered to the girl and the boy who will have achieved the best performance (by the FFN Tables) in the age category (*2003/2004/2005/2006 and later*).

# ENTRY FEES

- 6,50 Euros by entry for the individual races.
- 18 Euros by relay.
- 70 Euros for entry fees, with 40 Euros reimbursed if standard times are achieved and if officials are presented by the clubs.
- 5 Euros will be kept back for each failure to meet standard times.
- 8 Euros for the 400 m Freestyle if time excess > à 3% .
- 15 Euros by meeting and by missing official up to 70 Euros.
- No reimbursement in case of withdrawal (5 Euros will be kept back).

## **All payments be made to C.O.Saint-Dizier NATATION**

For more information, please contact :  
Mr Arnaud MASSART on 00.33.(0)6.07.66.41.43

**1 OFFICIAL FOR 5 SWIMMERS AND MORE**  
**2 OFFICIALS FROM 6 TO 14 SWIMMERS**  
**3 OFFICIALS FOR MORE THAN 14 SWIMMERS**

# PROGRAM

**Saturday March 28th 2015**

## Morning

- Doors Open: 8.00 am
- Officials Call-up : 8.30 am
- Testing the Chronometers : 8.45 am
- Clearing the pool: 9.15 am
- Events Begin 9.30 am

- 1 - 200 m Ind. Medley - Girls born in 03/04**
- 2 - 200 m Ind. Medley - Boys born in 03/04**
- 3 - 50 m Backstroke - Girls born in 05/06**
- 4 - 50 m Backstroke - Boys born in 05/06**
- 5 - 50 m Backstroke - Girls born in 03/04**
- 6 - 50 m Backstroke - Boys born in 03/04**

### *15 Minutes Break*

- 7 - 50 m Freestyle Girls born in 05/06** (max. 3 races)
- 8 - 50 m Freestyle Boys born in 05/06** (max. 3 races)
- 9 - 50 m Freestyle Girls born in 03/04**
- 10 - 50 m Freestyle Boys born in 03/04**

## AFTERNOON

- Doors Open: 02.45 p.m
- Officials call-up : 03.00 p.m
- Testing the chronometers : 03.15 p.m
- Clearing the pool : 03.45 p.m
- Events Begin: 04.00 p.m

- 11 - 100 m Breaststroke Girls born in 03/04**
- 12 - 100 m Breaststroke Boys born in 03/04**
- 13 - 100 m Freestyle Girls born in 05/06**
- 14 - 100 m Freestyle Boys born in 05/06**
- 15 - 100 m Freestyle Girls born in 03/04**
- 16 - 100 m Freestyle Boys born in 03/04**

### *15 Minutes Break*

- 17 - 4x50 m Ind. Medley Girls born in 05/06** (max. 3 races)
- 18 - 4x50 m Ind. Medley Boys born in 05/06** (max. 3 races)
- 19 - 4x100 m Individual Medley-Girls born in 03/04** (max. 3 races)
- 20 - 4x100m Individual Medley-Boys born in 03/04**(max. 3 races)

**Friendly Drink**

# Sunday March 29th 2015

## MORNING

- Doors Open: 08.00 a.m
- Official calls-up : 08.30 a.m
- Testing the chronometers : 08.45 a.m
- Clearing the pool: 09.15 a.m
- Events Begin : 09.30 a.m

**21 - 400 m Freestyle Girls born in 03/04**

**22 - 400 m Freestyle Boys born in 03/04**

**23 - 50 m Butterfly Girls born in 05/06**

**24 - 50 m Butterfly Boys born in 05/06**

**25 - 50 m Butterfly Girls born in 03/04**

**26 - 50 m Butterfly Boys born in 03/04**

### *15 Minutes Break*

**27 - 100 m Individual Medley Girls born in 05/06**

**28 - 100 m Individual medley Boys born in 05/06**

**29 - 100 m Backstroke Girls born in 03/04**

**30 - 100 m Backstroke Boys born in 03/04**

## AFTERNOON

- Doors Open : 01.45 pm
- Officials Call-up : 02.00 pm
- Testing the Chronometers : 02.15 pm
- Clearing the pool: 02.45 pm
- Events begin : 03.00 pm

**31 - 100 m Butterfly - Girls born in 03/04**

**32 - 100 m Butterfly - Boys born in 03/04**

**33 - 50 m Breaststroke - Girls born in 05/06**

**34 - 50 m Breaststroke - Boys born in 05/06**

**35 - 50 m Breaststroke - Girls born in 03/04**

**36 - 50 m Breaststroke - Boys born in 03/04**

### *15 Minutes Break*

**37 - 4x50 m Freestyle Girls born in 05/06**

**38 - 4x50 m Freestyle Boys born in 05/06**

**39 - 4x50 m Freestyle Girls born in 03/04**

**40 - 4x50 m Freestyle Boys born in 03/04**

### *Rewards presentation*

**DEADLINE for the registration,**  
**The 1st February 2016**

**ENTRY FORM**

TO SEND BACK BEFORE : the 1st February 2016 deadline

CLUB : .....

Will participate

Will not participate

To the 11<sup>th</sup> MEETING BENJAMINS-POUSSINS of SAINT DIZIER on March 26th et 27th 2016.

**CORRESPONDANT OF THE CLUB :**

NAME : .....

ADRESS: .....

☎ : ..... FAX ..... Email : .....

NUMBER OF SWIMMERS : .....



Affranchir
au Tarif
en Vigueur

MONSIEUR Arnaud MASSART  
C. O. SAINT-DIZIER NATATION  
20, Rue de la Commune de Paris  
52100 SAINT-DIZIER  
FRANCE

# Entries Times

<u>WOMEN</u>				EPREUVES EVENTS	<u>MEN</u>			
<u>2006 or Later</u>	<u>2005</u>	<u>2004</u>	<u>2003</u>		<u>2003</u>	<u>2004</u>	<u>2005</u>	<u>2006 or Later</u>
45"00	41"00	37"00	34"50	50m Freestyle	33"50	36"50	40"50	42"50
1'39"00	1'28"50	1'20"00	1'15"00	100m Freestyle	1'14"00	1'18"50	1'27"50	1'36"50
/	/	5'40"00	5'30"00	400m Freestyle	5'19"00	5'30"00	/	/
54"50	48"50	43"50	41"00	50m Backstroke	39"50	43"50	47"50	51"50
/	/	1'31"00	1'25"50	100m Backstroke	1'24"00	1'30"50	/	/
55"50	52"50	48"50	46"00	50m Breaststroke	44"50	48"00	52"00	55"00
/	/	1'41"00	1'36"50	100m Breaststroke	1'35"00	1'39"50	/	/
55"00	50"00	42"50	40"00	50m Butterfly	37"00	41"50	46"00	53"00
/	/	1'36"50	1'29"00	100m Butterfly	1'28"00	1'35"00	/	/
1'51"50	1'43"50	/	/	100m Ind. Medley	/	/	1'41"50	1'46"50
/	/	3'10"00	3'00"00	200m Ind. Medley	2'58"50	3'09"00	/	/
2'45"00		2'19"00		Relais 4x50 m Nage Libre	2'17"50		2'42"00	
3'10"00		/		Relais 4x50 m 4 Nages	/		3'10"00	
/		5'48"50		Relais 4x100 m 4 Nages	5'40"00		/	

**RECORDS**



## WOMEN RECORDS ON THE INTERNATIONAL MEETING BENJAMINS-POUSSINS OF SAINT-DIZIER

	13 ans	12 ans	11 ans	10 ans et -
<u>50 m Nage Libre</u>	ALMEIDA Léana (FRA) - 01 <i>Ile de France (FRA)</i> 27.32 29 mars 2014	BOISRENOULT Emilie (FRA) - 02 <i>Ile de France (FRA)</i> 29.08 29 mars 2014	GALUKHINA Ekaterina (RUS) - 02 AKAVAMARIN (RUS) 30.40 30 mars 2013	VOROMINA Daria (RUS) - 03 AKAVAMARINA (RUS) 32.70 30 mars 2013
<u>100 m Nage Libre</u>	PERMATAHANI Azzahra (INA) - 02 US ST-ANDRÉ 1:00.50 29 mars 2015	BOISRENOULT Emilie (FRA) - 02 <i>Ile de France (FRA)</i> 1:03.41 29 mars 2014	GALUKHINA Ekaterina (RUS) - 02 AKAVAMARIN (RUS) 1:05.75 30 mars 2013	VOROMINA Daria (RUS) - 03 AKAVAMARINA (RUS) 1:11.39 30 mars 2013
<u>400 m Nage Libre</u>	PERMATAHANI Azzahra (INA) - 02 US ST-ANDRÉ 4:33.10 29 mars 2015	GARCIA ZAMORA Ilona (BEL) - 03 CHAUDFONTAINE THERMALE NATATION 4:52.17 29 mars 2015		
<u>50 m Dos</u>	DESNOYERS Chloé (FRA) - 01 <i>Ile de France (FRA)</i> 30.52 29 mars 2014	PARKHOMENKA Veranika (BLR) - 03 BIÉLORUSSIE 33.90 28 mars 2015	GALUKHINA Ekaterina (RUS) - 02 AKAVAMARIN (RUS) 35.43 30 mars 2013	SEBESTYEN Dalma (HUN) - 97 HONGRIE (HUN) 37.60 31 mars 2007
<u>100 m Dos</u>	ALMEIDA Léana (FRA) - 01 <i>Ile de France (FRA)</i> 1:06.97 30 mars 2014	MAILLE Leticia (FRA) - 99 Sélection Val de Marne (FRA) 1:13.19 9 avril 2011		
<u>50 m Brasse</u>	RENNER Miranda (USA) - 01 LAGARDERE PARIS RACING (FRA) 34.65 30 mars 2014	RENNER Miranda (USA) - 01 SEL. Ile de France 35.97 31 mars 2013	DESBORDES Mila (FRA) - 03 SEINE-SAINT-DENIS (FRA) 40.67 30 mars 2014	SEBESTYEN Dalma (HUN) - 97 HONGRIE (HUN) 42.43 31 mars 2007
<u>100 m Brasse</u>	RENNER Miranda (USA) - 01 LAGARDERE PARIS RACING (FRA) 1:14.88 29 mars 2014	RENNER Miranda (USA) - 01 SEL. Ile de France 1:18.90 30 mars 2013		
<u>50 m Papillon</u>	ALMEIDA Léana (FRA) - 01 <i>Ile de France (FRA)</i> 29.66 30 mars 2014	MIKLOS Sara (HUN) - 95 HONGRIE (HUN) 33.05 31 mars 2007	PAULIKOVICH Arétina BIÉLORUSSIE 34.72 31 mars 2013	SEBESTYEN Dalma (HUN) - 97 HONGRIE (HUN) 35.80 1 avril 2007
<u>100 m Papillon</u>	PERMATAHANI Azzahra (INA) - 02 US ST-ANDRÉ 1:07.98 29 mars 2015	BOISRENOULT Emilie (FRA) - 02 <i>Ile de France (FRA)</i> 1:12.51 30 mars 2014		
<u>100 m 4 Nages</u>			GARCIA Ilona (BEL) - 03 CHAUDFONTAINE THERMALE NAT. (BEL) 1:19.85 30 mars 2014	SEBESTYEN Dalma (HUN) - 97 HONGRIE (HUN) 1:23.64 1 Avril 2007
<u>200 m 4 Nages</u>	BORELLA GARCIA Marta (ESP) - 01 CN SABADELL (ESP) 2:27.47 29 mars 2014	RENNER Miranda (USA) - 01 SEL. Ile de France 2:37.74 30 Mars 2013		
<u>4 X 50 m Nage Libre</u>		ILE DE FRANCE 1:54.56 31 mars 2013		AKVAMARIN 2:12.87 31 mars 2013
<u>4x 50 m 4 Nages</u>				SEINE-SAINT-DENIS 2:36.40
<u>4x 100 m 4 Nages</u>	ALMEIDA L, BATAL J, BOURNONVILLE L, PHILOMENE ALEXANDRINE M 29 mars 2014			LEBLANC Ines, PERIANDRE Shana, GILLES Shaimesse, POPOVICI Aurélie 28 mars 2015

**MEN RECORDS ON THE INTERNATIONAL MEETING BENJAMINS-POUSSINS OF SAINT-DIZIER**

Nages	13 ans	12 ans	11 ans	10 ans et -
<u>50 m Nage Libre</u>	LAMORISSE Jean (FRA) - 00 DENAIN 26.40 30 mars 2013	RIYAH Corentin (FRA) - 02 Ile de France (FRA) 28.79 29 mars 2014	KIELCZEWSKI Amadeusz (POL) 2000 POLOGNE (POL) 30.21 10 avril 2011	FERCHICHI Samy (FRA) - 04 SEINE-SAINT-DENIS (FRA) 32.16 29 mars 2014
<u>100 m Nage Libre</u>	LAMORISSE Jean (FRA) - 00 DENAIN 58.19 30 mars 2013	RIYAH Corentin (FRA) - 02 Ile de France (FRA) 01:00.62 29 mars 2014	KIELCZEWSKI Amadeusz (POL) 2000 POLOGNE (POL) 01:04.63 10 avril 2011	FERCHICHI Samy (FRA) - 04 SEINE-SAINT-DENIS (FRA) 01:12.65 29 mars 2014
<u>400 m Nage Libre</u>	VERGNE Mathieu (FRA) - 00 SEL. ILE DE FRANCE 04:29.98 31 mars 2013	LEGOUT Pierre (FRA) - 96 C.N. ALBATROS FRIVILLE (FRA) 04:45.58 29 mars 2008		
<u>50 m Dos</u>	LAMORISSE Jean (FRA) - 00 DENAIN 29.26 30 mars 2013	ROUAULT Pierre (FRA) - 95 CN POISSY(FRA) 33.44 31 Mars 2007	TEULE Enzo (FRA) - 04 SEINE-SAINT-DENIS 34.87 28 mars 2015	GRYC Jakub (CZE) - 2002 Swimming Club Bohumin (CZE) 38.61 7 avril 2012
<u>100 m Dos</u>	PASTULA Kaeper (POL) - 01 Ile de France (FRA) 1:06.51 30 mars 2014	RIYAH Corentin (FRA) - 02 Ile de France (FRA) 01:11.56 30 mars 2014		
<u>50 m Brasse</u>	AMARA Othman (FRA) - 01 ILE DE FRANCE (FRA) 34.01 30 mars 2014	MARIE Valérian (FRA) - 01 SEINE MARITIME 36.99 31 mars 2013	TEULE Enzo (FRA) - 04 SEINE-SAINT-DENIS 40.13 28 mars 2015	AMARA Othman (FRA) - 98 Athletic o Paris (FRA) 42.65 10 avril 2011
<u>100 m Brasse</u>	GRANDJEAN Etienne (FRA) - 01 Ile de France (FRA) 01:14.50 29 mars 2014	MARIE Valérian (FRA) - 01 SEINE MARITIME 1:21.87 30 mars 2013		
<u>50 m Papillon</u>	RAKOTONDRAMANGA Eliot-Tahina (FRA) 02 ILE-DE-FRANCE 28.65 29 mars 2015	LEGOUT Pierre (FRA) - 96 C.N. ALBATROS FRIVILLE (FRA) 32.25 29 mars 2008	LOUINEAU Eliot (FRA) - 02 SEL. Val de Marne (FRA) 33.57 31 mars 2013	KLIMETS Mikita (BIE) - 03 Equipe Nationale Biélorussie 36.62 31 mars 2013
<u>100 m Papillon</u>	BUISSON Luca (FRA) - 02 ILE-DE-FRANCE 1:05.59 29 mars 2015	RIYAH Corentin (FRA) - 02 Ile de France (FRA) 01:09.22 30 mars 2014		
<u>100 m 4 Nages</u>			KIELCZEWSKI Amadeusz (POL) 2000 POLOGNE (POL) 01:15.02 10 avril 2011	FERCHICHI Samy (FRA) - 04 SEINE-SAINT-DENIS (FRA) 01:22.63 30 mars 2014
<u>200 m 4 Nages</u>	BARRY Ervin (FRA) - 00 SEL. Ile de France 02:25.40 30 mars 2013	RIYAH Corentin (FRA) - 02 Ile de France (FRA) 02:33.44 29 mars 2014		
<u>4x 50 m Nage Libre</u>	ILE DE FRANCE 1:50.65 31 mars 2013			SEINE-SAINT-DENIS 2:08.61 29 mars 2015
<u>4x 50 m 4 Nages</u>				SEINE-SAINT-DENS 2:27.69 28 mars 2015
<u>4x 100 m 4 Nages</u>	RIYAH Corentin, LIV Thomas, RAKOTONDRAMANGA Eliot-Tahina, BUISSON Luca ILE DE FRANCE 4:31.38 28 mars 2015			CELESTE Mathéo, FERCHICHI Samy, TEULE Enzo, CHESNAIS Alexis 2:27.69 28 mars 2015

# MEILLEURS TEMPS FILLES

50 M NAGE LIBRE		50 M PAPPILLON		50 M BRASSE		100 M NAGE LIBRE					
ALMEDA Léana	27.32	2/00/14	ALMEDA Léana	29.66	3/00/14	LAGARDERE PARIS RACING (FRA)	34.63	30/03/14	PERMATAHANI AZZAHRA (US ST-ANDRÉ (INA))	1:00.50	28/03/2015
DORLIN Shelin	28.17	26/03/2015	RATSIMBAZAFY Tiory	29.83	3/00/13	ALMEDA Léana	35.33	29/03/15	DORLIN Shelin	1:01.37	28/03/2015
DESBORGES Joana	28.20	3/00/13	DESNOYERS Chloé	30.52	3/00/14	ALMEDA Léana	32.25	29/03/14	DESBORGES Joana	1:01.49	30/03/13
PERMATAHANI Azzahra	28.21	26/03/2015	BOISRENOULT Emilie	30.59	2/00/15	PEREA BORDONABA Lila	32.54	07/04/12	GARCIA Iona	1:01.58	2/00/14
RATSIMBAZAFY Tiory	28.37	3/00/13	PELLERINE ALEXANDRINE M.	30.62	3/00/14	SWAGA Aïna	32.72	10/04/11	FOURNIER Nelly	1:01.80	14/03/09
BOISRENOULT Emilie	29.08	2/00/14	NIKLOS Sara	30.77	1/00/10	PARKHOMENKA Veronika	33.00	28/03/2015	BOISRENOULT Emilie	1:03.41	2/00/14
DORLIN Shelin	29.22	2/00/14	BOISRENOULT Emilie	31.22	3/00/14	MALLE Leticia	34.88	10/04/11	RENNER Miranda	1:04.00	30/03/13
ALMEDA Léana	29.49	3/00/13	DORLIN Shelin	31.78	3/00/14	BAHNA Elisabeth	34.96	14/03/09	PESEUX Chloé	1:04.29	13/03/10
PESEUX Chloé	29.52	14/03/10	ALMEDA Léana	32.68	3/00/13	ARLANDIS Anais	35.05	14/03/09	GARCIA Iona	1:05.03	28/03/2015
PÉRES Lúthvne	29.99	15/00/09	PESEUX Chloé	33.32	13/03/10	MALLE Iona	35.21	30/03/13	BOISRENOULT Emilie	1:05.59	2/00/14
GALUKHNA Ekaterina	30.40	3/00/13	AKYAMARIN (RUS)	30.40	3/00/13	GALUKHNA Ekaterina	35.43	30/03/13	GALUKHNA Ekaterina	1:05.75	30/03/13
SGARAMELLA Clara	30.80	07/04/12	GALUKHNA Ekaterina	34.72	3/00/13	GALUKHNA Ekaterina	35.60	30/03/13	DESBORGES Milla	1:06.80	08/04/12
PICARD Lothie	32.36	3/00/13	NARODZHNAYA Aleksandra	35.08	14/03/09	SGARAMELLA Clara	35.81	07/04/12	PALLIKOVICH Alvetina	1:06.33	30/03/13
HERTHE Emmy	32.37	3/00/13	SHOSTAK Anastasiya	35.61	3/00/14	YANTAR (BIE)	35.86	29/03/14	PITOUNA Natalia	1:06.57	2/00/14
BOURGUIES Catalie	32.41	26/03/2015	ANSAÏT Laly	36.02	3/00/14	BAHNA Elisabeth	37.07	28/03/08	ROOCH Liana	1:11.54	14/03/07
VORONINA Daria	32.70	3/00/13	SEBESTYEN Daina	35.80	3/00/07	SEBESTYEN Daina	37.60	31/03/07	VORONINA Daria	1:11.39	30/03/13
SEBESTYEN Daina	32.72	01/04/07	AUDRY LOUISE	38.55	14/03/09	AUDRY LOUISE	39.17	14/03/09	PETROVA Violetta	1:14.28	30/03/13
PETROVA Violetta	33.75	3/00/13	ADJIMAN Shira	38.74	2/00/15	VORONINA Daria	39.24	30/03/13	VORONINA Daria	1:15.02	31/03/07
AUDRY Louise	33.84	15/00/09	SUQUET Emme	39.13	2/00/15	MEGEZ Mathilde	39.78	30/03/13	MOURGUES Soline	1:16.12	14/03/09
GARCIA-ZAMORA Iona	34.31	3/00/13	GARCIA-ZAMORA Iona	40.03	3/00/13	PETROVA Violetta	39.80	30/03/13	SEBOY Estar	1:16.29	30/03/13
BORRELLA GARCIA Meritx	227.47	2/00/14	PERMATAHANI Azzahra	1:07.98	2/00/15	ALMEDA Léana	1:06.97	30/03/14	RENNER Miranda	1:14.88	29/03/14
PERMATAHANI Azzahra	227.71	28/03/2015	HERTHE Aïna	1:08.34	3/00/13	DESNOYERS Chloé	1:07.54	30/03/14	AUBRY Alice	1:17.80	30/03/14
PELLERINE ALEXANDRINE M.	231.85	2/00/14	HACHE Chloé	1:08.43	14/03/10	BORRELLA GARCIA Meritx	1:08.55	30/03/14	PERMATAHANI Azzahra	1:18.75	29/03/14
ARLANDIS Anais	232.19	14/03/10	ESCRIBANO TREVIÑO A.	1:08.78	3/00/14	PEREA BORDONABA Lila	1:09.01	08/04/12	BATAL Janelle	1:19.09	29/03/14
ESCRIBANO TREVIÑO A.	232.33	2/00/14	BOISRENOULT Emilie	1:08.92	2/00/15	HERTHE Aïna	1:09.33	31/03/13	BORELLA GARCIA Meritx	1:19.45	29/03/14
RENNER Miranda	237.74	3/00/13	BOISRENOULT Emilie	1:12.51	3/00/14	MALLE Leticia	1:13.19	10/04/11	RENNER Miranda	1:18.80	30/03/13
PESEUX Chloé	240.38	14/03/10	DORLIN Shelin	1:13.06	3/00/14	PARKHOMENKA Veronika	1:13.38	28/03/15	DESBORGES Milla	1:22.11	28/03/15
RODRIGUES Chloé	237.83	26/03/2015	HARZE Marine	1:13.73	15/03/09	RENNER Miranda	1:13.59	31/03/13	LARYNA Katsiaryna	1:23.50	29/03/14
MALLE Iona	242.85	3/00/13	SIMONETTI Romane	1:14.87	10/04/11	FOURNIER Nelly	1:13.70	19/03/10	CUNNINGHAM Charlotte	1:23.64	28/03/14
PERNOY Lila	243.20	40/25	PESEUX Chloé	1:14.73	14/03/10	WAEI Alba	1:14.29	41/28	KEBBI Manal	1:24.55	41/27
100 M 4 NAGES		POUSSINES 2		100 M BRASSE		400 M NAGE LIBRE					
GALUKHNA Ekaterina	1:15.03	3/00/13	AKYAMARIN (RUS)	1:15.03	3/00/13	AKYAMARIN (RUS)	4:33.10	20/03/15	AKYAMARIN (RUS)	4:35.94	28/03/15
PALLIKOVICH Alvetina	1:16.06	3/00/13	BIELORUSSIE (BIE)	1:16.06	3/00/13	BIELORUSSIE (BIE)	4:41.01	30/03/14	BIELORUSSIE (BIE)	4:57.27	10/04/11
GARCIA Iona	1:18.85	3/00/14	CHAUFONTAINE THERMALE (BEL)	1:20.43	3/00/14	CHAUFONTAINE THERMALE (BEL)	4:43.38	14/03/09	CHAUFONTAINE THERMALE (BEL)	4:53.15	08/04/12
ANSART Laly	1:20.43	3/00/14	DENAIN NAT.	1:20.43	3/00/14	DENAIN NAT.	4:43.38	14/03/09	DENAIN NAT.	4:53.15	08/04/12
ARLANDIS Anais	1:20.89	3/00/08	SNM BAR SUR AUBE (FRA)	1:20.89	3/00/08	SNM BAR SUR AUBE (FRA)	4:43.38	14/03/09	SNM BAR SUR AUBE (FRA)	4:53.15	08/04/12
POUSSINES 1		POUSSINES 2		POUSSINES 1		POUSSINES 2					
PETROVA Violetta	1:22.31	3/00/13	AKYAMARIN (RUS)	1:22.31	3/00/13	AKYAMARIN (RUS)	4:53.15	28/03/15	AKYAMARIN (RUS)	5:00.39	30/03/14
VORONINA Daria	1:22.60	3/00/13	AKYAMARIN (RUS)	1:22.60	3/00/13	AKYAMARIN (RUS)	5:03.39	30/03/14	AKYAMARIN (RUS)	5:03.39	40/43
SEBESTYEN Daina	1:23.64	01/04/07	SEL. HONGRIE (HUN)	1:23.64	01/04/07	SEL. HONGRIE (HUN)	5:03.39	30/03/14	SEL. HONGRIE (HUN)	5:03.39	40/43
AUDRY Louise	1:26.82	15/00/09	CN BRUNOY-ESSONNE (FRA)	1:26.82	15/00/09	CN BRUNOY-ESSONNE (FRA)	5:03.39	30/03/14	CN BRUNOY-ESSONNE (FRA)	5:03.39	40/43
SUQUET Emilie	1:26.93	2/00/15	CN VOZUIERS (FRA)	1:26.93	2/00/15	CN VOZUIERS (FRA)	5:03.39	30/03/14	CN VOZUIERS (FRA)	5:03.39	40/43

# MEETING INTERNATIONAL BENJAMINS - POUSSINS DE SAINT-DIZIER

# MEILLEURS TEMPS GARCONS

50 M NAGE LIBRE		50 M DOS		50 M BRASSE		100 M NAGE LIBRE								
<b>BENJAMINS 2</b>														
LAMORISSE Jean	26.40	3/00/13	RAKOTONDRA MANGA E.	26.65	2/00/15	LAMORISSE Jean	34.01	3/00/14	LAMORISSE Jean	34.01	3/00/14	DEMAN NATATION (FRA)	56.19	3/00/13
VERRECCHA Lucas	27.22	3/00/08	PROSLAV Andrei	29.27	3/00/14	FOURNY Mathéo	30.19	3/00/13	RONDIER Lucien	30.19	3/00/13	SEL. ILE DE FRANCE (FRA)	56.56	2/00/15
BARRY Ev'ih	27.29	3/00/13	OKUPNIK Jakub	29.38	1/00/14	RAKOTONDRA MANGA E.	30.25	2/00/15	BELJAKOV Roman	30.25	2/00/15	VORONEZH (RUS)	56.67	2/00/14
PRASLOV Andrei	27.30	2/00/14	RYAHM Corentin	29.59	2/00/15	AMARA Othman	30.47	2/00/14	MARKOT Judiciali	30.47	2/00/14	CNVOUZERS (FRA)	56.76	3/00/13
BOUTOUL Samy	27.39	3/00/13	LAMORISSE Jean	29.68	3/10/15	PASTULKA Kacper	31.27	2/00/14	NOVALEV Philip	31.27	2/00/15	BIELORUSSIE	56.75	3/00/13
<b>BENJAMINS 1</b>														
RYAHM Corentin	28.79	2/00/14	LEGOUT Pierre	32.25	2/00/08	ROUALT Pierre	33.44	2/00/15	MARIE Marlieran	33.44	3/10/13	SEINE-MARITIME (FRA)	100.62	2/00/14
KOZOREZOV Alexey	28.93	1/50/09	CARDEY Leo	32.81	2/00/08	LEPAROUX Florent	33.71	1/40/09	NASLICHKOV Bogdan	33.71	1/40/09	VORONEZH (RUS)	100.94	2/00/08
LEGOUT Pierre	29.40	3/00/08	BARANY Peter	33.28	3/10/15	GRANDJEAN Mwen	34.17	07/04/12	TESC Enzo	34.17	07/04/12	CNVOUZERS (FRA)	104.63	1/30/10
ROUALT Pierre	29.67	01/04/07	KARTAMYSHEV Maxim	33.36	2/00/08	LEON Guenther	34.83	1/30/10	HELENHUGO	34.83	1/30/10	CHARLEVILLE-MEZERES MAT.	104.70	3/10/07
REMEZ Anton	30.03	3/00/13	KOZOREZOV Alexey	33.68	1/40/09	LEGOUT Pierre	35.12	2/00/08	TSTOU Artiom	35.12	2/00/08	BIELORUSSIE (BE)	104.83	1/40/09
<b>POUSSINS 2</b>														
KELCZEWski Amadeusz	30.21	1/00/14	LOUNEAU Elie	33.57	3/10/13	TEULE Enzo	34.87	2/00/15	KUZNETOV Alekssei	34.87	2/00/15	KUZNETOV Alekssei	104.63	1/00/14
LOUNEAU Elie	30.26	2/00/13	TEULE Enzo	33.71	2/00/15	CLUSMAN Simon	35.03	2/00/15	TEULE Enzo	35.03	2/00/15	SEINE-SAINT-DENIS (FRA)	105.16	2/00/15
TEULE Enzo	30.66	2/00/15	CLUSMAN Simon	33.91	2/00/15	LOUNOT Elie	35.38	3/00/13	FERCHICH Samy	35.38	3/00/13	SEINE-SAINT-DENIS (FRA)	106.66	2/00/15
FERCHICH Samy	30.67	2/00/15	KELCZEWski Amadeusz	34.12	1/00/14	AMARA Othman	36.14	07/04/12	COSSON Corentin	36.14	07/04/12	ST GEORGES ARGENTELUI (FRA)	107.52	3/00/13
CELESTE Mathéo	30.90	2/00/15	FERCHICH Samy	34.81	2/00/15	CELESTE Mathéo	36.19	2/00/15	BERNADOT Maxime	36.19	2/00/15	TROYES ON (FRA)	107.96	2/00/15
<b>POUSSINS 1</b>														
FERCHICH Samy	32.16	2/00/14	KELMETS Mikita	36.02	3/10/13	JAMARA Othman	37.30	1/00/14	KELMETS Mikita	37.30	1/00/14	BIELORUSSIE	112.65	2/00/14
CELESTE Mathéo	32.82	2/00/14	FERCHICH Samy	37.29	3/00/14	GRYK Jakub	38.61	07/04/12	AMARA Othman	38.61	07/04/12	ATHLETICO PARIS (FRA)	113.82	2/00/14
AMARA Othman	32.93	1/00/14	CELESTE Mathéo	38.20	3/00/13	CELESTE Mathéo	38.83	2/00/14	SUSHKO Timur	38.83	2/00/14	SELEC. BIELORUSSIE (BLR)	114.77	2/00/14
IBASSENE Saïv	33.66	07/04/12	ISAEV Vladislav	38.73	3/00/14	ISAEV Vladislav	39.40	2/00/14	FERCHICH Samy	39.40	2/00/14	SEINE-SAINT-DENIS (FRA)	114.85	3/00/13
HARRACH Mohammed	33.77	2/00/15	GRYK Jakub	38.90	06/04/12	FERCHICH Samy	39.78	2/00/14	ZAKUBIN Dimitry	39.78	2/00/14	SELECTION RUSSE (RUS)	114.81	2/00/15
<b>200 M 4 NAGES</b>														
<b>100 M PAPILLON</b>														
<b>BENJAMINS 2</b>														
BARRY Ev'ih	22.54	3/00/13	BUSSON Luca	1:05.59	2/00/15	LAMORISSE Jean	1:02.79	3/10/13	GRANDJEAN Etienne	1:02.79	3/10/13	TALAN Noyan	1:14.50	3/00/13
BOUTOUL Samy	22.68	3/00/13	SARAÏN Théo	1:05.72	3/10/13	FOURNY Mathéo	1:05.51	3/10/13	RONDIER Lucien	1:05.51	3/10/13	SEL. ILE DE FRANCE (FRA)	1:15.87	3/00/13
FOURNY Mathéo	22.67	3/00/13	LAMORISSE Jean	1:06.10	3/10/13	PASTULKA Kacper	1:06.51	3/00/14	US ST-ANDRE (FRA)	1:06.51	3/00/14	VERGNE Mathieu	1:15.93	2/00/15
RYAHM Corentin	22.69	2/00/15	SZABO Román	1:06.15	1/50/09	KOTHI BELGRAND Mathéo	1:07.78	2/00/15	AMOUJAS Alexandre	1:07.78	2/00/15	BOUFOUL Samy	1:15.94	2/00/15
GARCIA RAMOS Eloy	22.70	07/04/12	RYAHM Corentin	1:06.42	2/00/15	MARABOTTO Julien	1:07.85	3/00/14	MARKOT Judiciali	1:07.85	3/00/14	CNVOUZERS (FRA)	1:16.04	2/00/15
<b>BENJAMINS 1</b>														
RYAHM Corentin	23.34	2/00/14	RYAHM Corentin	1:09.22	3/00/14	RYAHM Corentin	1:11.56	3/00/14	MARIE Marlieran	1:11.56	3/00/14	SEINE-MARITIME (FRA)	1:21.87	3/00/13
ROUALT Pierre	23.79	01/04/07	LEGOUT Pierre	1:12.46	3/00/08	ROUALT Pierre	1:12.17	3/10/07	BERNADOT Maxime	1:12.17	3/10/07	TROYES ON (FRA)	1:22.22	1/00/14
KARTAMYSHEV Maxim	23.87	3/00/08	KARTAMYSHEV Maxim	1:14.46	3/00/08	LEPAROUX Florent	1:13.37	1/40/09	NASLICHKOV Bogdan	1:13.37	1/40/09	VORONEZH (RUS)	1:23.56	2/00/14
TESC Enzo	24.03	07/04/12	BARANY Peter	1:14.74	3/00/13	PROVENAZ William	1:13.39	08/04/12	ROUALT Pierre	1:13.39	08/04/12	CNPOSSY (FRA)	1:24.29	3/10/07
PROVENAZ William	24.10	07/04/12	KLEIN Hugo	1:15.36	3/00/13	LEGOUT Pierre	1:13.40	2/00/08	TESC Enzo	1:13.40	2/00/08	CNVOUZERS (FRA)	1:25.79	07/04/12
<b>100 M 4 NAGES</b>														
<b>POUSSINS 2</b>														
KELCZEWski Amadeusz	1:15.02	1/00/14												
TEULE Enzo	1:16.61	2/00/15												
FERCHICH Samy	1:18.39	2/00/15												
CLUSMAN Simon	1:18.64	2/00/15												
US ST-ANDRE (FRA)	1:19.60	3/10/13												
<b>POUSSINS 1</b>														
FERCHICH Samy	1:22.63	3/00/14												
CELESTE Mathéo	1:23.24	3/00/14												
KELMETS Mikita	1:23.96	3/10/13												
GRYK Jakub	1:25.69	08/04/12												
AMARA Othman	1:25.31	1/00/14												

# MEETING INTERNATIONAL BENJAMINS - POUSSINS DE SAINT-DIZIER