

**COUPE DE TUNISIE**  
**Poussins-Benjamins-Minimes-Cadets-Juniors/Seniors**  
**Rades du 21 au 26 Mars 2022.**

**\* Première compétition : Coupe des poussins F et G.**

**03 épreuves individuelles au maximum avec classement au temps.**

21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022	26/03/2022
9H					
100 brasse50 m NL	100 pap 100 Dos	200 m NL 50 m Pap	50 dos200 4N	100 m NL 50 m brasse	400 m NL

**\* Deuxième compétition : Coupe de Tunisie des Benjamins F et G.**

**04 épreuves individuelles au maximum avec classement au temps.**

21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022	26/03/2022
11h	11 h	11 h	11 h	11 h	11 h
50 m NL 100 m Brasse 200 m pap 4x100 4N	50 m brasse 100 m dos 400 m 4N 4X50 NL Mixte	50 m dos 100 m pap 200 m NL 4x100 NL	800 m NL 50 m pap 200 m Dos	100 NL 200 m 4N 4X50 4N Mixte	400 m NL 200 m brasse

**\* Troisième compétition :**

**Coupe de Tunisie des Minimes F et G.Coupe**

**de Tunisie des cadets F et G.**

**Coupe de Tunisie des juniors-seniors F et G.**

**05 épreuves individuelles au maximum avec classement au temps.**

21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022	26/03/2022
15 h	15 h	15 h	15 h	15 h	15 h
50 m NL 100 m brasse 200 m pap 4x100 NL	400 m NL 200 m brasse 100 m pap 4X50 NL Mixte	100 m dos 200 m NL 400m 4N 4X50 4N Mixte	800 m NL 50 m pap 200 m Dos 4X100 4N	100 NL 50 m dos 200 4N 4x200 m NL	1500 m NL 50 m brasse

<b>Filles</b>	<b>Poussines 10-11 ans 2012/2011</b>	<b>Benjamines 12-13 ans 2010/2009</b>	<b>Minimes 14-15 ans 2008/2007</b>	<b>Cadets 16-17 ans 2006/2005</b>	<b>Juniors - séniors 18 ans et plus 2004 et avant</b>
<b>Epreuves individuelles</b>	<b>Minimas de Participation à la coupe de Tunisie Mars 2022</b>				
	<b>Participation à l'Interclubs</b>		<b>Participation au championnat</b>		
<b>50 NL</b>	<b>45''08</b>	<b>43''49</b>	<b>34''89</b>	<b>33''25</b>	<b>30''71</b>
<b>100 NL</b>	<b>1'37''40</b>	<b>1'30''89</b>	<b>1'13''42</b>	<b>1'11''01</b>	<b>1'06''45</b>
<b>200 NL</b>		<b>3'01''87</b>	<b>2'39''84</b>	<b>2'34''46</b>	<b>2'23''26</b>
<b>400 NL</b>	<b>7'05''23</b>	<b>6'43''43</b>	<b>5'39''94</b>	<b>5'22''98</b>	<b>5'00''18</b>
<b>800 NL</b>		<b>13'40''33</b>	<b>11'25''38</b>	<b>10'54''71</b>	<b>10'15''64</b>
<b>1500 NL</b>			<b>21'54''58</b>	<b>21'00''30</b>	<b>19'50''30</b>
<b>50 DOS</b>	<b>52''09</b>	<b>50''07</b>	<b>42''78</b>	<b>38''13</b>	<b>35''95</b>
<b>100 DOS</b>	<b>1'50''23</b>	<b>1'44''61</b>	<b>1'27''72</b>	<b>1'21''73</b>	<b>1'16''30</b>
<b>200 DOS</b>		<b>3'37''58</b>	<b>3'02''55</b>	<b>2'50''30</b>	<b>2'42''40</b>
<b>50 BR</b>	<b>59''10</b>	<b>56''09</b>	<b>44''49</b>	<b>41''20</b>	<b>38''68</b>
<b>100 BR</b>	<b>2'01''07</b>	<b>1'57''76</b>	<b>1'36''23</b>	<b>1'34''19</b>	<b>1'25''04</b>
<b>200 BR</b>		<b>4'05''35</b>	<b>3'25''55</b>	<b>3'20''58</b>	<b>3'02''57</b>
<b>50 PAP</b>	<b>52''28</b>	<b>50''08</b>	<b>38''14</b>	<b>36''94</b>	<b>34''17</b>
<b>100 PAP</b>	<b>1'59''33</b>	<b>1'45''93</b>	<b>1'25''74</b>	<b>1'20''22</b>	<b>1'14''11</b>
<b>200 PAP</b>		<b>3'45''00</b>	<b>3'10''76</b>	<b>2'52''54</b>	<b>2'42''65</b>
<b>200 4N</b>	<b>3'54''03</b>	<b>3'30''10</b>	<b>3'00''71</b>	<b>2'53''09</b>	<b>2'42''50</b>
<b>400 4N</b>		<b>7'20''94</b>	<b>6'29''77</b>	<b>5'59''18</b>	<b>5'42''86</b>

<b>Garçons</b>	<b>Poussins 10-11 ans 2012/2011</b>	<b>Benjamins 12-13 ans 2010/2009</b>	<b>Minimes 14-15 ans 2008/2007</b>	<b>Cadets 16-17 ans 2006/2005</b>	<b>Juniors -séniors 18 ans et plus 2004 et avant</b>
<b>Epreuves individuelles</b>	<b>Minimas de Participation à la coupe de Tunisie Mars 2022</b>				
	<b>Participation à l'Interclubs</b>		<b>Participation au championnat</b>		
<b>50 NL</b>	<b>42''32</b>	<b>38''23</b>	<b>30''82</b>	<b>29''01</b>	<b>26''34</b>
<b>100 NL</b>	<b>1'29''56</b>	<b>1'22''11</b>	<b>1'07''03</b>	<b>1'02''56</b>	<b>58''06</b>
<b>200 NL</b>		<b>2'50''00</b>	<b>2'21''02</b>	<b>2'14''46</b>	<b>2'07''34</b>
<b>400 NL</b>	<b>6'31''50</b>	<b>6'14''53</b>	<b>5'01''29</b>	<b>4'46''20</b>	<b>4'30''50</b>
<b>800 NL</b>		<b>12'46''93</b>	<b>10'30''86</b>	<b>9'58''40</b>	<b>9'21''00</b>
<b>1500 NL</b>			<b>20'45''85</b>	<b>18'47''84</b>	<b>17'45''61</b>
<b>50 DOS</b>	<b>48''87</b>	<b>46''01</b>	<b>37''38</b>	<b>33''06</b>	<b>30''61</b>
<b>100 DOS</b>	<b>1'45''52</b>	<b>1'36''97</b>	<b>1'19''60</b>	<b>1'13''11</b>	<b>1'06''38</b>
<b>200 DOS</b>		<b>3'23''81</b>	<b>2'46''02</b>	<b>2'35''84</b>	<b>2'24''53</b>
<b>50 BR</b>	<b>54''43</b>	<b>50''20</b>	<b>40''43</b>	<b>36''96</b>	<b>33''73</b>
<b>100 BR</b>	<b>1'57''41</b>	<b>1'46''31</b>	<b>1'27''39</b>	<b>1'19''90</b>	<b>1'14''47</b>
<b>200 BR</b>		<b>3'42''42</b>	<b>3'06''44</b>	<b>2'50''45</b>	<b>2'40''01</b>
<b>50 PAP</b>	<b>47''25</b>	<b>46''10</b>	<b>32''88</b>	<b>30''45</b>	<b>28''25</b>
<b>100 PAP</b>	<b>1'44''49</b>	<b>1'38''21</b>	<b>1'15''37</b>	<b>1'07''40</b>	<b>1'04''75</b>
<b>200 PAP</b>		<b>3'26''00</b>	<b>2'48''25</b>	<b>2'28''70</b>	<b>2'22''18</b>
<b>200 4N</b>	<b>3'39''95</b>	<b>3'21''73</b>	<b>3'43''44</b>	<b>2'33''34</b>	<b>2'25''57</b>
<b>400 4N</b>		<b>6'55''99</b>	<b>5'37''25</b>	<b>5'27''13</b>	<b>5'10''61</b>

<b>Filles</b>	<b>Poussines 10-11 ans 2012/2011</b>	<b>Benjamines 12-13 ans 2010/2009</b>	<b>Minimes 14-15 ans 2008/2007</b>	<b>Cadets 16-17 ans 2006/2005</b>	<b>Juniors - séniors  18 ans et plus  2004 et avant</b>
<b>Epreuves de relais</b>	<b>Minimas de Participation à la coupe de Tunisie 2022</b>				
	<b>Participation à l'Interclubs</b>		<b>Participation au championnat</b>		
<b>4X50 NL</b>	<b>3'12"32</b>	<b>2'53"93</b>	<b>2'19"44</b>	<b>2'13"00</b>	<b>2'02"84</b>
<b>4X50 NL Mix</b>	<b>3'03"20</b>	<b>2'43"44</b>	<b>2'11"42</b>	<b>2'04"52</b>	<b>1'54"10</b>
<b>4X100 NL</b>	<b>6'45"40</b>	<b>6'03"56</b>	<b>4'53"68</b>	<b>4'44"04</b>	<b>4'25"80</b>
<b>4X100 NL Mix</b>	<b>6'28"82</b>	<b>5'26"00</b>	<b>4'42"90</b>	<b>4'27"14</b>	<b>4'10"96</b>
<b>4X200 NL</b>		<b>12'07"48</b>	<b>10'29"36</b>	<b>10'17"84</b>	<b>9'33"04</b>
<b>10X50 NL</b>	<b>7'30"80</b>	<b>7'14"92</b>			
<b>4X50 4N</b>	<b>3'36"61</b>	<b>3'19"73</b>	<b>2'40"30</b>	<b>2'29"52</b>	<b>2'19"51</b>
<b>4X50 4N Mix</b>	<b>3'28"23</b>	<b>3'10"41</b>	<b>2'30"83</b>	<b>2'18"79</b>	<b>2'08"64</b>
<b>4X100 4N</b>	<b>7'43"63</b>	<b>6'59"19</b>	<b>5'43"11</b>	<b>5'27"15</b>	<b>5'01"90</b>
<b>4X100 4N Mix</b>	<b>7'28"32</b>	<b>6'32"77</b>	<b>5'28"60</b>	<b>5'00"04</b>	<b>4'41"97</b>

<b>Garçons</b>	<b>Poussins 10-11 ans 2012/2011</b>	<b>Benjamins 12-13 ans 2010/2009</b>	<b>Minimes 14-15 ans 2008/2007</b>	<b>Cadets 16-17 ans 2006/2005</b>	<b>Juniors -séniors 18 ans et plus 2004 et avant</b>
<b>Epreuves de relais</b>	<b>Minimas de Participation à la coupe de Tunisie 2022</b>				
	<b>Participation à l'Interclubs</b>		<b>Participation au championnat</b>		
<b>4X50 NL</b>	<b>2'54"08</b>	<b>2'32"92</b>	<b>2'03"28</b>	<b>1'56"04</b>	<b>1'45"36</b>
<b>4X50 NL Mix</b>	<b>3'03"20</b>	<b>2'43"44</b>	<b>2'11"42</b>	<b>2'04"52</b>	<b>1'54"10</b>
<b>4X100 NL</b>	<b>6'12"24</b>	<b>5'28"44</b>	<b>4'28"12</b>	<b>4'10"24</b>	<b>3'52"24</b>
<b>4X100 NL Mix</b>	<b>6'28"82</b>	<b>5'26"00</b>	<b>4'42"90</b>	<b>4'27"14</b>	<b>4'10"96</b>
<b>4X200 NL</b>		<b>11'20"00</b>	<b>9'24"08</b>	<b>8'57"84</b>	<b>8'29"36</b>
<b>10X50 NL</b>	<b>7'13"20</b>	<b>6'22"30</b>			
<b>4X50 4N</b>	<b>3'18"88</b>	<b>3'00"54</b>	<b>2'21"51</b>	<b>2'09"48</b>	<b>1'58"93</b>
<b>4X50 4N Mix</b>	<b>3'28"23</b>	<b>3'10"41</b>	<b>2'30"83</b>	<b>2'18"79</b>	<b>2'08"64</b>
<b>4X100 4N</b>	<b>6'51"52</b>	<b>6'23"60</b>	<b>5'09"39</b>	<b>4'42"97</b>	<b>4'21"94</b>
<b>4X100 4N Mix</b>	<b>7'28"32</b>	<b>6'32"77</b>	<b>5'28"60</b>	<b>5'00"04</b>	<b>4'41"97</b>