

CHAMPIONNATS NORMANDIE LONGUES DISTANCES INDOOR	
Dates : Dimanche 13 Janvier 2013	Lieu : Grand-Couronne
Date limite engagements par extranet : A définir (consulter le site régional)	Bassin : 50 m couvert x 8 couloirs

Présentation : 1^{er} championnats longues distances. Qualificatif pour les championnats de France des 5 Km

Catégories : Benjamins 2 / Minimes
Cadets
Juniors / Séniors

Les benjamins 2 ont accès à cette compétition sur le 3 Km uniquement à partir d'un temps réalisé sur 1500 NL, tous bassins, base FFN, depuis le 16/09/2011 : 23'00" chez les filles et 22'45" chez les garçons.

Epreuves et règlement :

3 KM	Benjamins / minimes.	Grille de temps : 50'	} Au-delà de 55' arrêt de la course
5 KM	Minimes	Grille de temps : 1h15	
	Cadets	Grilles de temps : 1h12	} Au-delà de 1h20 arrêt de la course
	Juniors	Grille de temps : 1h10	
	Séniors	Grille de temps : 1h10	
	Maîtres	Grille de temps : 1h15	

Séries Mixtes, 4 nageurs maxi par lignes, départ toute les 15''

Récompenses : 3 premiers Par catégorie, par épreuve.

Les nageurs de nationalité étrangère, licenciés dans un club Normand seront récompensés dans un classement open

Jury : le comité régional Normandie, le comité départemental d'accueil de la manifestation, les clubs présents s'engagent à s'organiser afin d'avoir un nombre d'officiels nécessaires.

Tarifs des engagements : 10 € par course (ravitaillement offert)

Modalités d'engagements : sont autorisés à participer :

- ☞ Tous nageurs licenciés à la FFN pour la saison 2012/2013
- ☞ Tous les nageurs possédant le niveau de la grille de temps

Programme :

Dimanche 13 Janvier 2013
Après-midi
<u>Ouverture des portes 12 h 00 - Début des épreuves 13 h 30</u>
☞ 3 Km benjamins 2 / minimes (1 série)
☞ 5 Km toutes catégories (3 séries maxi)

Engagements accompagnés des droits d'engagements à adresser au :

Comité Régional de Normandie - Péricentre 4 - 147 rue de la Délivrande -14000 CAEN

