

## CHAMPIONNATS DE NORMANDIE LONGUES DISTANCES « INDOOR »

<b>Date :</b> Dimanche 12 Janvier 2014	<b>Lieu :</b> GRAND COURONNE
<b>Date limite engagements :</b> <b>Le Mercredi 8 Janvier 2014 (minuit)</b>	<b>Bassin couvert :</b> 50 m x 8 couloirs

**Présentation :** 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 16/09/2012 : temps limite 23'00'' chez les filles et 22'45'' chez les garçons.*

### **Epreuves et règlement :**

3 KM Benjamins / minimes.	Grille de temps : 50'.	<i>Au-delà de 55' arrêt de la course</i>
5 KM Minimes	Grille de temps : 1h15	} <i>Au-delà de 1h20 arrêt de la course</i>
Cadets	Grilles de temps : 1h12	
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 ainsi que les nageurs licenciés dans un club hors région Normandie seront récompensés dans un classement open*

**Jury :** le Comité Régional de Normandie, le Comité Départemental d'accueil de la manifestation, **les clubs engagés** 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 2013 / 2014
- ☞ Tous les nageurs possédant le niveau de la grille de temps

### **PROGRAMME :**

<b>Dimanche 12 Janvier 2014</b>
Après-midi
<b><u>Ouverture des portes 12 h 00</u></b>
<b><u>Début des épreuves 13 h 30</u></b>
☞ 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

