

# Championnats « 76 » Longues Distances

Date : Samedi 30 Octobre 2010 - Lieu : N.D. GRAVENCHON  
Bassin : 50 m – 06 Couloirs

COMITE DEPARTEMENTAL  
DE SEINE MARITIME



## Réunion du Samedi 30 Octobre 2010

Ouverture des Portes 17h30

1ère Epreuve 18h30

2000 m Benjamins (Tps limite : 40')

3000 m Minimes (Tps limite : 50')

5000 m Cadets et Juniors-Seniors

(Tps limite : 1h20' Messieurs - 1h25' Dames)

## Règlements Particuliers

Compétition ouverte aux nageuses et nageurs des catégories Juniors-Seniors, Cadets, Minimes et Benjamins, dans la limite du temps indiqué pour chaque épreuve. Nous demandons la plus grande vigilance des entraîneurs sur le respect des temps limites. Sur l'épreuve du 5000 m, tous les concurrents seront arrêtés à 1h25 (temps limite + 5 minutes).

Pour chacune des trois épreuves, une seule série (mixte filles garçons) avec 24 nageurs maximum par série, soit 4 nageurs maximum par couloir. Le départ sera donné de 20 secondes en 20 secondes.

□ Engagements : sur bordereau spécifique (voir document joint) adressé à Madame Christine Mignot, 5 Rue des Bons, 27350 HAUVILLE

Tel: 02.32.56.81.75 – mail [cd76ffn@orange.fr](mailto:cd76ffn@orange.fr) pour le samedi 17 Octobre dernier délai, accompagné des droits d'engagements : 3.35 € par épreuve.

□ Récompenses : une médaille aux trois premières filles et au trois premiers garçons de chacune des quatre catégories d'âge.

*Le nombre de chronomètres est un élément crucial pour la réussite de cette compétition! Un chronomètre par nageur est nécessaire : **officiel C ou Parent ou Ami ou camarade de club sachant se servir d'un chronomètre sera accepté et le bienvenu !***  
*Nous comptons sur la bonne volonté de chaque club participant pour déléguer un nombre de chronomètres aussi proche que possible du nombre de nageurs inscrits, au risque de ne pouvoir organiser l'épreuve!*