

# **1<sup>er</sup> OPEN de Grand-Couronne 2010** **de Nage avec Palmes**

Date : Le 14 Février 2010

Lieu : Grand-Couronne

Horaires :

**1<sup>ère</sup> session:**

- Ouverture des portes 8h00
- Echauffement 8h à 8h50
- Début des épreuves 9h00
- Fin des épreuves 12h30

**2<sup>ème</sup> session:**

- Ouverture des portes 13h00
- Echauffement 13h à 13h50
- Début des épreuves 14h00
- Fin des épreuves 17h00
- Remise des récompenses de 17h à 18h
- Evacuation et fermeture de l'établissement à 18h30

## Règlement Spécifique:

- 1 / Le règlement sportif national 2010 rédigé par la CNNP et approuvé par le CD de la FFESSM s'applique à cette compétition.
- 2/ L'OPEN de Grand-Couronne de Nage avec Palmes est une compétition OPEN qui se réfère à la circulaire 9/10-12.
- 3/ Cette compétition est ouverte aux sportifs et équipes étrangères.
- 4/ Participation, frais, engagements et récompenses :

### *Participation :*

Chaque nageur aura le droit de s'inscrire sur deux courses individuelles et un relais par session. Pour un respect du programme de la compétition, les engagements seront limités. Les courses du 400 m immersion, 800m surface, 800 m immersion et 1500 m surface feront l'objet d'une demande préalable auprès du comité d'organisation avec l'accord du RTR et du président du CRNP.

### *Engagements :*

Les engagements seront enregistrés sur [www.e-nap.fr](http://www.e-nap.fr) par les clubs Français. Vous y accéderez avec votre identifiant et votre mot de passe habituel.

Si vous avez des questions ou si vous rencontrez des problèmes, n'hésitez pas à contacter le concepteur du programme à cette adresse : [arnaud@e-nap.fr](mailto:arnaud@e-nap.fr)

**Date limite des engagements sur le site : Vendredi 29 Janvier 2010 à 23h59.**

**Date limite des réservations des repas et des hébergements est le 15 janvier.**

**Attention:** tous les nageurs, y compris ceux qui ne participent pas aux épreuves individuelles mais uniquement aux relais, doivent être engagés.

A la clôture des engagements, un mail automatique vous sera adressé pour la vérification de vos différents engagements.

En cas d'oublis d'inscriptions, vous les communiquerez par mail à Malou ZIMMER [secretaire\\_technique@nageavecpalmes-ffessm.com](mailto:secretaire_technique@nageavecpalmes-ffessm.com) qui fera apporter les modifications et ce, **avant le 30 janvier 2010 à 22h00**. Aucune autre correction ne sera acceptée.

Seuls les nageurs dont les clubs **seront à jour de règlement des assurances fédérales** (pour ceux qui sont assurés par le cabinet proposé par la F.F.E.S.S.M.) seront autorisés à nager.

### *Frais d'engagements :*

Nageurs engagé : 10 euros

Le montant global correspondant aux engagements établis par un club sera dû au club organisateur y compris les forfaits pour quelque motif que ce soit. Le règlement des frais d'engagements doit être réglé avant le début de la 1<sup>ère</sup> session.

Les frais d'engagements comprennent par nageur, un panier repas et le t-shirt de la manifestation. Des coupons seront remis aux chefs d'équipes pour les paniers repas ainsi que les t-shirts aux nombres des nageurs engagés de chaque équipe.

### *Récompense :*

A la fin de la compétition sera organisée la remise des récompenses par les invités officiels de la fédération et les représentants des autorités locales. Les récompensés seront attribués aux meilleures nageurs garçon et fille juniors et les meilleurs nageurs homme et dame toutes catégories. Ce classement est établi à l'addition du total de points sur les trois meilleures épreuves individuelles nagées, sur la base de la table de cotation en vigueur. Des récompenses individuelles seront aussi prévues pour les meilleures performances françaises et Records de France battus pendant cette manifestation.

- 5/ Hébergement :

La liste des hôtels est à consulter sur le site du club organisateur :

<http://www.nageavecpalmes-grandcouronne.com/>

Toute réservation doit obligatoirement passer par l'organisation de la compétition.

Le 15 janvier 2010, sera date limite pour les réservations d'hôtels.

Pour toutes informations sur l'hébergement vous pouvez envoyer vos demandes au mail suivant : [monopalme.gas@gmail.com](mailto:monopalme.gas@gmail.com)

- 6/ Programme :

Bassin de 50 mètres

#### **1<sup>ère</sup> session:**

50 bi F/H

50 sf F/H

1500 sf F/H

100 is F/H

200 bi F/H

200 sf F/H

400 is F/H

4x100 sf

#### **2<sup>ème</sup> session:**

50 ap F/H

800 sf F/H

800 is F/H

100 bi F/H

100 sf F/H

400 sf F/H

4x200 sf