CHAMPIONNATS OPEN IRSO 5km INDOOR

Dimanche 30 janvier 2011 - LA ROCHELLE

Informations techniques

I- DATE & LIEU

La compétition se déroule à la Piscine Léonce MAILHO de La Rochelle, le dimanche 30 janvier 2011.

Ouverture des portes : 12h00

Début des épreuves : 13h00 trois séries (2 doublées et une non-doublée) soit 40 nageurs au plus.

Remise des récompenses : 17h30

Fin prévisible de la réunion : 18h00

INFORMATION

Compte-tenu de la configuration de la piscine (bassin unique), pour permettre un échauffement correct et garantir une possibilité de récupération, selon le nombre d'engagés, l'Organisation prévoit soit de libérer une ligne d'eau, soit de laisser un créneau de 30 minutes entre les séries.

II- ENGAGEMENTS

Les engagements accompagnés du règlement des droits d'engagement (**8€**) sont à faire parvenir **avant le 25 janvier** (dernier délai) au Comité Régional du Limousin

par courrier : Comité Régional de Natation du Limousin
Espace Charles Silvestre
40, Rue Charles Silvestre
87100 LIMOGES

ou par e-mail : natation-limousin-president@orange.fr

Une copie des engagements (avec temps d'engagement, date de réalisation et précision bassin de 25m ou de 50m) est à transmettre, sans faute, par mail à l'adresse suivante : jean-luc.citerne@orange.fr)

Par retour de mail, l'Organisation informera les clubs de la constitution des séries.

La grille de temps pour les engagements est la suivante :

	Minimes	Cadets	Juniors	Séniors
Dames (800m)	11:00	10:45	10:30	10:15
Messieurs (1500m)	19:00	18:30	18:00	17:30

III- REGLEMENT

Ce sont les règles officielles de la Natation Course de la Fédération Française de Natation qui s'appliquent à cette compétition (y compris concernant l'utilisation des combinaisons).

III-1. SERIES A 2 NAGEURS PAR LIGNE

En fonction du nombre d'engagés, l'Organisation se réserve le droit de faire nager 2 concurrents par ligne, à l'exception de la meilleure série.

Dans le cas de séries à 2 nageurs par ligne, pour le départ, les compétiteurs se positionneront chacun d'un côté du plot. En cas de compétiteur seul dans la ligne (par exemple suite à un forfait), le compétiteur partira quand même à côté du plot.

Les compétiteurs s'attacheront à rester sur le côté de la ligne qui leur a été attribuée.

III-2. INDICATION DE LA DISTANCE

Les chronométreurs informeront les compétiteurs de la distance **restant à parcourir** tous les 1000m.

Le dernier 100m sera indiqué par des coups de sifflets répétés, comme dans toutes épreuves de 800m et 1500m Nage Libre.

III-3. RAVITAILLEMENT

Le ravitaillement est toléré, dans le respect des règlements de l'eau libre (articles 0WS 6.6 et 6.7)

OWS 6.6 *Un nageur qui se tient debout sur le fond pendant la course ne sera pas disqualifié, mais il n'a pas le droit ni de marcher ni de sauter.*
OWS 6.7 *A l'exception de l'application de l'article OWS 6.6 ci-dessus, les nageurs ne doivent pas s'appuyer sur un objet fixe ou flottant et ne doivent pas toucher ou être touchés par leur bateau d'escorte ou son équipage.*