

Nage avec Palmes

ENTREE LIBRE

13H

Epreuves :

50m apnée

50m surface

100m surface

800m surface

relais 4*100m surface

12 février 2012

Sélectif Interrégionale

Stade nautique Jean Badet

avenue truc **MERIGNAC**

Epreuves par équipe de 4 nageurs

Inscriptions 20 € par équipe

Certificat médical de non contre indication à la nage avec palmes et bonnet de bain obligatoire
Licence FFESSM option assurance option 2

Contact : samsubnap@hotmail.fr

Infos : www.descentedesrivieres.fr

Le 12 février 2012, le CIALPC avec le support du SAM vous propose une rencontre interrégionale de Nage Avec Palmes en Piscine, au Stade Nautique de Mérignac.

Lors de celle-ci, des équipes de 4 nageurs s'affronteront sur les distances suivantes:

- 50 m Apnée
- 50 m Surface
- 100 m Surface
- 800 m Surface
- 4x100 m Surface

Un nageur et un seul de chaque équipe participera à chaque épreuve au cours de laquelle il marquera des points (table de cotation) selon son temps de nage et sa catégorie (âge/sex).

Les 4 nageurs prendront part au relais.

La table des inscriptions sera ouverte de 13h à 13h30, tarif 5€ par nageur (20€/équipe)

La compétition débutera à 14h. Celle-ci sera clôturée par une remise de prix, suivie d'un vin d'honneur. Nous vous attendons nombreux lors de cette rencontre ouverte aux petits comme aux plus grands...

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : samsubnap@hotmail.fr.

La section Nage avec Palmes recherche quelques bénévoles pour participer à l'organisation de cette épreuve. Si vous êtes intéressés et disponibles, merci de contacter soit Corinne Grémaud / un membre de la section N.A.P. / Email samsubnap@hotmail.fr.



**PENSEZ A VOTRE CERTIFICAT MEDICAL DE NAGE
AVEC PALMES ET A VOTRE LICENCE**

REGLEMENT DES EPREUVES

1. Courses proposées

- 50 m Apnée
- 50 m Surface
- 100 m Surface
- 800 m Surface
- 4x100 m Surface

Toutes ces courses peuvent être nagées en mono ou bi palme. Chaque club présentera des équipes de 4 nageurs pouvant être mixtes (âge et sexe). Le nombre d'équipes est illimité (une fiche d'inscription par équipe).

REMARQUE : une équipe regroupant des nageurs de différents clubs pourra être constituée sous la coupe du club le plus représentatif.

2. Chaque nageur participera à une et une seule course ainsi qu'au relais.

Chaque nageur doit présenter les documents suivants

- Licence fédérale
- Certificat médical en cours de validité
- Attestation d'assurance Loisirs 2
- Attestation parentale pour les nageurs mineurs

3. Epreuves

Le nombre de séries courues sera déterminé en fonction du nombre d'inscrits dans chacune d'elle. Chaque série sera courue selon les instructions du Règlement Fédéral de la F.F.E.S.S.M.

La liste des séries de nageurs sera affichée au plus tard 5 minutes avant l'appel de la première série de la course

4. Chronométrage et classement

Les classements sont déterminés par le nombre de points obtenus par les tables fédérales en fonction du chronométrage, soit :

- En course individuelle : points marqués par le nageur pour son équipe suivant la table de cotation de sa catégorie...
- En relais : points marqués pour l'ensemble des nageurs de l'équipe selon la table de cotation de la catégorie de chaque nageur.
- Le classement général par équipe se fait en additionnant les points des courses individuelles et du relais.
- L'Equipe totalisant le plus de points sera déclarée Vainqueur

5. Horaires

- Accueil : Stade nautique Jean Badet, avenue du truc 33700 Mérignac
- Inscription : 13h à 13h30 (merci de privilégier au préalable les inscriptions sur E-N@P)
- Courses : A partir de 14h
- Remises des prix
- Participation : 5€ par nageur / 20€ par équipe
- Les club engageant au moins trois équipes devront mettre au moins une personne à la disposition de l'organisation