

19^{ème} CHAMPIONNATS DE FRANCE OPEN 5 KM INDOOR

Date : dimanche 26 janvier 2020

Lieu : Sarcelles (95, Val-d'Oise)

Équipements : Bassin de 50 m homologué, chronométrage automatique (minimum 1 plaque), bassin de récupération et bassin d'échauffement.

Les Championnats de France 5km Indoor permettent :

- *Aux nageurs de l'Équipe de France Eau libre d'optimiser leur préparation pour les futures compétitions internationales.*
- *Aux nageurs de demi-fond Natation Course d'avoir une première approche dans la discipline au niveau de la distance*
- *Aux nageurs de demi-fond Natation Course de renforcer leur préparation physique et mentale à ce moment de la saison*

Modalités d'organisation :

Les séries seront nagées à deux nageurs par ligne, à l'exception de la meilleure série Dames et de la meilleure série Messieurs.

Le nombre de nageurs sera limité à 96 pour ces Championnats. Des séries mixtes pourront être organisées afin de faciliter l'organisation.

Les séries seront organisées en prenant pour référence les temps en bassin de 50m sur 1500NL pour les Messieurs et 800NL pour les Dames

Un minimum de 4 nageurs pour chaque catégorie d'âges sera engagé.

Programme de la compétition avec 96 qualifiés :

09h00 – série 1 16 nageurs

10h10 – série 2 16 nageurs

11h15 – série 3 16 nageurs

12h20 – série 4 16 nageurs

13h25 – série 5 16 nageurs

14h30 – série 6 les 8 meilleurs dames

15h35 – série 7 les 8 meilleurs messieurs

16h45 – cérémonies protocolaires

Mode de qualification :

Par ordre de priorité :

1 – Avoir terminé dans les huit premiers Toutes Catégories du **Championnats de France Eau Libre de la saison N-1** sur 5 km ou 10 km. Les nageurs qualifiés pour ces épreuves se verront attribuer un temps d'engagement défini par le directeur de la discipline, si toutefois ils n'avaient pas réalisé de 800m NL pour les Dames ou de 1500m NL pour les Messieurs en bassin de 50m entre le 1er janvier de la saison N-1 et le 31 décembre 2019.

2 – Avoir réalisé un temps de la grille ci-dessous sur **5000m Indoor** lors de Championnats Régionaux ou Interrégionaux dont les résultats auront été enregistrés par la FFN (sophie.lardillat@ffnatation.fr et florian.lucas@ffnatation.fr) avant le 31 décembre 2019.

	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	TC
Messieurs Bassin de 25m	1h01.05.00	1.h00.35.00	1h00.20.00	59.35.00	59.05.00	58.35.00	58.05.00
Dames Bassin de 25m	1h05.35.00	1h05.05.00	1h04.35.00	1h04.05.00	1h03.35.00	1h03.05.00	1h02.35.00
Messieurs Bassin de 50m	1h02:45.00	1:h02:15.00	1h01:45.00	1:01:15.00	1:h00:45.00	1h00:15.00	59:45.00
Dames Bassin de 50m	1h07:15.00	1h06:45.00	1:h06:15.00	1h05:45.00	1h05:15.00	1h04:45.00	1h04:15.00

3 – Avoir réalisé dans la saison en cours avant le 31 décembre 2019 ou la saison N-1 **un temps de la grille ci-dessous sur 800 m NL pour les Dames ou 1500m NL** pour les Messieurs en bassin de 50m.

Les performances réalisées lors du mois de décembre 2019 sont à communiquer lors de la demande d'engagement à florian.lucas@ffnatation.fr

Grille de qualification 5Km Indoor							
BASSIN DE 50M				BASSIN DE 50M			
FILLES				MESSIEURS			
	14/15 ans	16-17 ans	18 ans et Plus		14/15 ans	16-17 ans	18 ans et Plus
800 NL	10'00"00	9'45"00	9'30"00	1500NL	18'30"00	17'30"00	17'00"00

Procédure d'engagement :

Les pré-engagements devront parvenir au département Eau Libre fédéral (florian.lucas@ffnatation.fr) au plus tard le 31 décembre 2019.

Après cette date, la Fédération publiera au plus vite sur le site internet fédéral la liste des 96 meilleurs nageurs retenus.

Les engagements définitifs se feront sur Extranat.

Récompenses :

Les trois premières dames et trois premiers messieurs de chaque catégorie recevront une médaille :

- Juniors 1 (14/15 ans) (2005-2006)
- Juniors 2 (16 /17 ans) (2003-2004)
- Juniors 3 (18/19 ans) (2001-2002)
- Toutes Catégories (14 ans et plus) (2006 et avant)