

## 21<sup>ème</sup> CHAMPIONNATS DE FRANCE OPEN - 5 KM INDOOR

**Date :** samedi 28 janvier 2023

**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 athlètes par ligne, à l'exception de la meilleure série Dames et de la meilleure série Messieurs.

Le nombre de participants 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 1500m NL pour les Messieurs et 800m NL 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

**13h45** – série 4 16 nageurs

**14h50** – série 5 16 nageurs

**15h50** – série 6 les 8 meilleures dames

**16h50** – série 7 les 8 meilleurs messieurs

**17h50** – cérémonies protocolaires

## Mode de qualification (par ordre de priorité) :

1. Avoir terminé dans les huit premiers Toutes Catégories des **Championnats de France Eau Libre 2022** 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 septembre 2021 et le 31 décembre 2022.

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 ([eau.libre@ffnatation.fr](mailto:eau.libre@ffnatation.fr)) avant le 20 décembre 2022.

	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 entre le 1er septembre 2021 et le 31 décembre 2022 **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 2022 sont à communiquer lors de la demande d'engagement à l'adresse [eau.libre@ffnatation.fr](mailto:eau.libre@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
800 NL	10'00"00	9'45"00	9'30"00	1500NL	18'30"00	17'30"00

## Procédure d'engagement :

Les pré-engagements devront parvenir au département Eau Libre fédéral ([eau.libre@ffnatation.fr](mailto:eau.libre@ffnatation.fr)) au plus tard le 31 décembre 2022.

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

Les engagements définitifs se feront sur Extranat par les clubs.

## Récompenses :

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

- Juniors 1 (14/15 ans) (2007-2008)
- Juniors 2 (16 /17 ans) (2005-2006)
- Juniors 3 (18/19 ans) (2003-2004)
- Toutes Catégories (14 ans et plus) (2008 et avant)