


# Journée 4 nages n° 1 & Coupe des 200

	Compétition d'animation				
Catégories d'âge	<b>POUSSINS à BENJAMINS</b>				
Organisation	CD93		25 mètres		Manuel
<b>Samedi</b> 7 janv. 2012	<h2 style="font-size: 2em;">Tremblay</h2>		OP : 13h30		PC : 14h30
<b>Dimanche</b> 8 janv. 2012			OP : 14h00		PC : 15h00
Date limite des Engagements	Mercredi 28 déc. 2012	Commission de natation	Mardi 3 janv. 2012	Date limite des forfaits	Mercredi 4 janv. 2012

## Préambule :

Cette compétition est prise en compte dans le calcul des points en vue de l'attribution du label.

## Modalités d'engagement :

Les nageurs doivent être engagés sur les quatre 50 mètres et/ou sur 4 épreuves de 200 m.

Les relais 8 X 50 m Mixtes et les relais 8 X 50 m 4 Nages Mixtes n'existant pas sur extranat, ils sont engagés par mail et composés chacun de 4 garçons et 4 filles. Un club peut engager plusieurs relais.

## Règlement sportif :

Pour les 50 mètres, c'est une journée 4 nages classique. Les séries du 50 m Dos sont composées suivant les temps d'engagement. Les séries des autres nages sont composées à partir des classements intermédiaires par cumul des temps. Un nageur disqualifié est crédité d'un temps de 1'30" pour l'épreuve.

Pour les 200 mètres, il faut nager au choix 4 des 5 nages de 200 m proposées. Les temps limite d'engagements ne sont que pour la coupe des 200 et se font sur le 200 m NL.

	Poussins	Benjamins
Tps au 200 NL	3'30"	3'10 "

Les règlements concernant les départs, les virages et les nages seront appliqués strictement.

## Programme :

Réunion du samedi 7 janvier 2012		Réunion du dimanche 8 janvier 2012	
1	200 Dos Dames & 50 Dos Messieurs	7	200 Dos Messieurs & 50 Dos Dames
2	200 Brasse Messieurs & 50 Brasse Dames	8	200 Brasse Dames & 50 Brasse Messieurs
3	200 NL Dames & 50 NL Messieurs	9	200 NL Messieurs & 50 NL Dames
4	200 Pap Messieurs & 50 Pap Dames	10	200 Pap Dames & 50 Pap Messieurs
5	200*4 N Dames	11	200*4 N Messieurs
6	8 x 50 NL Mixte (4 Filles & 4 Garçons)	12	8 x 50 4N Mixte (4 Filles & 4 Garçons)

## Classement :

Pour les 50 mètres, le classement se fait par addition de temps sur les quatre 50 m et par catégorie.

Pour les 200 mètres, le classement se fait à l'addition des points FFN dans les 4 épreuves nagées et par catégorie.

## Récompenses :

Médailles : Une médaille aux 3 premiers au cumul de 4 nages sur une distance et par catégorie.

Une médaille aux nageurs des 3 premiers relais (TC).