











## Coupe Pouss' n°3

<b>Coupe Pouss' n°3</b>					
	Compétition d'animation (Règle des 2 départs)				
<b>Catégories d'âge</b>	<b>POUSSINS</b> nés en 2002 et 2003 et <b>AVENIRS</b> qui ont validé leur Pass'Compétition				
<b>Organisation</b>	CD93		25 mètres		Manuel
<b>Samedi 30 mars 2013</b>	Blanc-Mesnil		OP : 13h30		PC : 14h30
	Drancy		OP : 18h30		PC : 19h30
	Gagny		OP : 18h00		PC : 19h00
<b>Date limite des Engagements</b>	<b>Mercredi 20 mars 2013</b>	Commission de natation	<b>Lundi 25 mars 2013</b>	Date limite des forfaits	<b>Mercredi 27 mars 2013</b>

### Préambule :

Cette compétition est prise en compte dans le calcul des points en vue de l'attribution du label « club formateur ». Elle permet de se qualifier pour la finale Coupe Pouss' au mois de juin.

### Modalités d'engagement :

Les nageurs ne peuvent nager que 3 épreuves. Les poussins 1<sup>ère</sup> année doivent avoir validé un Pass'sports de l'eau, les poussins 2<sup>ème</sup> année, deux Pass'sports de l'eau et les avenir, leur Pass'Compétition.

Les nageurs engagés sur 50 mètres et/ou le 100\*4 Nages doivent réaliser les temps limites de la grille d'accès à la compétition ; en cas de dépassement de temps, l'engagement sera doublé.

Les nageurs engagés sur le 200 Crawl doivent avoir validé le 50 Crawl.

Les relais 4 X 25 m Mixtes sont composés de 2 filles et 2 garçons.

### Règlement sportif :

Règle des 2 départs (compétition Poussins) conformément aux dispositions particulières de la FFN.

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

### Programme :

Réunion du samedi 30 mars 2013			
1	200*4N Filles & Garçons	5	50 Brasse Filles & Garçons
2	50 Crawl Filles & Garçons	6	50 Papillon Filles & Garçons
3	50 Dos Filles & Garçons	7	400 Crawl Filles & Garçons
4	Pause	8	Relais 4x25 Crawl Mixte

### Récompenses :

Rubans : Validation des 50 mètres de spécialité suivant la grille de temps.

### Grille de temps pour la validation des 50 mètres :

50 Crawl	0'56"62	50 Dos	1'03"84	50 Brasse	1'13"21	50 Papillon	1'01"79	100*4 Nages	2'20"11
----------	---------	--------	---------	-----------	---------	-------------	---------	-------------	---------