

COMITE DEPARTEMENTAL de SEINE-SAINT-DENIS						
Journée des 4 Nages N° 1					4N2	
	Minimes - Cadets - Juniors & Seniors				25m	
	8 & 9 janvier 2011		Organisation Départementale			
	Saint-Ouen	Samedi (M/S)	O.P. = 19h00	Dimanche	O.P. =	14h00
Commission Natation :				Lundi 3 janvier 2011		
	Date limite d'engagement Dimanche 2 janvier 2011			Forfaits :  mercredi 5 janvier 2011		

REGLEMENT :

⇒ Les nageurs doivent nager chaque nage dans l'ordre ci-après défini, *le temps de référence pour constituer les 1^{ères} séries est le 50m ou le 100m Dos. Les nageurs doivent être engagés sur toutes les nages.*

⇒ Le classement se fait à l'addition des temps des 4 x 50m ou 4 x 100m, le vainqueur sera le nageur qui aura le meilleur total pour chaque journée. Il y aura un classement Benjamins/Poussins – un classement Minimes – un classement Cadets – un classement Juniors/Seniors.

⇒ Les séries sont recomposées en fonction des classements intermédiaires (Dos + Brasse – Dos/Brasse + Crawl). Un nageur disqualifié se verra attribuer un temps de 1'30" pour un 50m et 3'00" pour un 100m.

⇒ Un club peut engager **plusieurs Relais**.

PROGRAMME : Séries alternées Dames et Messieurs.

Samedi 8 Janvier 2011	Dimanche 9 Janvier 2011
1- 50m Dos Dames	1-100m Dos Dames
2- 100m Dos Messieurs	2- 50m Dos Messieurs
3- 50m Brasse Dames	3- 100m Brasse Dames
4- 100m Brasse Messieurs	4- 50m Brasse Messieurs
5- Relais 8 x 50m N.L. Mixte (4 filles + 4 Gars)	5- Relais 8 x 50m 4 nages Mixte (4 filles + 4 Gars)
6- 50m N.L. Dames	6- 100m N.L. Dames
7- 100m N.L. Messieurs	7- 50m N.L. Messieurs
8- 50m Papillon Dames	8- 100m Papillon Dames
9- 100m Papillon Messieurs	9- 50m Papillon Messieurs
Remise des récompenses	Remise des récompenses

Une médaille aux 3 premiers par catégorie et par journée et aux Relais vainqueurs.

La **Coupe « JOURNEE des 4 NAGES »** sera offerte aux premiers des catégories définies par l'addition des temps des 2 journées, l'une pour les 50m et l'autre pour les 100m.