

Journée 4 Nages « COUPE DES 200m »

Journée 4 nages 50m & 200m				200
	Poussins & Benjamins			25m
	8 & 9 janvier 2011	Organisation Départementale		
	Lieu : TREMBLAY	Samedi	O.P. = 18h00	Dimanche
			O.P. =	14h00
		Commission Natation :		Lundi 3 janvier 2011
	Date limite d'engagement Dimanche 2 janvier 2011		Forfaits :  mercredi 5 janvier 2011	

REGLEMENT :

- Pour les 50m on fonctionne comme une journée des 4 Nages traditionnelle.
- Pour les 200m, il faut avoir nagé 4 des 5 Nages de 200m proposées (les nageurs doivent donc supprimer UN 200m).
- Le temps limite d'engagement se fait sur le 200m N.L. :

Avoir réalisé au 200m Crawl > Poussins / Poussines 3'30" & Benjamins / Benjamines 3'10"

- Le classement de la Coupe des 200m se fera à l'addition des points FFN dans les 4 épreuves nagées.
- Une Disqualification ou Abandon = 0 Point.

PROGRAMME :

Samedi 8 Janvier 2011	Dimanche 9 Janvier 2011
1- 200m Pap. Dames & 50m Pap. Messieurs	1- 200m Papillon Messieurs & 50m Pap. Dames
2- 200m Brasse Messieurs & 50m Brasse Dames	2- 200m Brasse Dames & 50m Brasse Messieurs
3- 200m Dos Dames & 50m Dos Messieurs	3- 200m Dos Messieurs & 50m Dos Dames
4- 200m Crawl Messieurs & 50m Crawl Dames	4- 200m Crawl Dames & 50m Crawl Messieurs
5- 200m 4 Nages Dames	5- 200m 4 Nages Messieurs
Remise des récompenses	

RECOMPENSES :

Une coupe + cadeau aux 3 premiers Poussins et Benjamins des 4 Nages 50m et des 3 premiers Poussins et Benjamins des 200m en Dames et Messieurs.

