

COMITE DEPARTEMENTAL de SEINE-SAINT-DENIS					
Journée Coupe Pouss'93 N°2				PC2	
	Validations pour se qualifier à la finale				25m
	samedi 15 janvier 2011	Organisation Départementale			
	Commission Natation : Lundi 13 décembre 2010	Poule : Blanc-Mesnil	Samedi	O.P. =	14h00
		Poule : Les Lilas	Samedi	O.P. =	17h30
		Poule : Rosny	Samedi	O.P. =	...h00 ?
		Poule : Aulnay-sous-Bois	Samedi	O.P. =	...h00 ?
	Date limite d'engagement Dimanche 12 décembre 2010		Forfaits :  mercredi 12 janvier 2011		

- Lieu de la Compétition : Bassin = 25m – X lignes
- Catégories d'âges concernées : *Poussins nés en 2000 & 2001.*
- Programme :

 Les Nageurs sont limités à 3 courses par journée !!!	
1- 100m 4 Nages Filles	2- 100m 4 Nages Garçons
3- 25m Crawl/Dos/Brasse/Papillon Filles	4- 25m Crawl/Dos/Brasse/Papillon Gars
5- 50m Crawl Filles	6- 50m Crawl Garçons
7- 50m Dos Filles	8- 50m Dos Garçons
9- 50m Papillon Filles	10- 50m Papillon Garçons
11- 50m Brasse Filles	12- 50m Brasse Garçons
13- 200m Crawl Filles	14- 200m Crawl Garçons
Relais 4 x 25m NAGES LIBRES « mixtes »	

- **Règlement sportif :**

□ Pour se qualifier à la finale de la Coupe « **POUSS'** » du 29 & 30 mai 2010, il faut avoir nagé dans la saison, lors des compétitions départementales ouvertes aux Poussins, au moins 6 épreuves dont :

- Les 4 x 50m individuel dans chaque spécialité (en Crawl un 25m **OU** un 50m),
- UN 200m 4 Nages,
- UNE épreuve à choisir entre le 200m Dos, le 200m Brasse ou le 100m Pap., un 400m Crawl (ou 800m dans le cadre d'un « Aqua-Pouss » ou du « ½ Fond jeunes »).

□ Rentrer dans **le quota** des qualifiés.

□ **NOTE** = Les nageurs ne peuvent nager au maximum que 3 épreuves par journée.