

<b>COMITE DEPARTEMENTAL de SEINE-SAINT-DENIS</b>					
<b>Journée Coupe Pouss'93 N°3</b>				<b>PC3</b>	
	Validations pour se qualifier à la finale				<b>25m</b>
	samedi 12 mars 2011		<b>Organisation Départementale</b>		
	Commission Natation : <i>Lundi 28 février 2011</i>	Poule : Drancy	Samedi	O.P. =	18h30
		Poule : Villepinte ?	Samedi	O.P. =	18h00
		Poule : Bondy	Samedi	O.P. =	14h00
		Poule : .....	.....	O.P. =	...h00
	Date limite d'engagement Dimanche 27 février 2011		Forfaits :  mercredi 9 mars 2011		

- Catégories d'âges concernées : *Poussins nés en 2000 & 2001.*
- Programme :

 <b>Les Nageurs sont limités à 3 courses par journée</b>	
1- 100m 4 Nages Filles	2- 100m 4 Nages Garçons
3- 200m 4 Nages Filles	4- 200m 4 Nages Garçons
5- 25m Crawl/Dos/Brasse/Papillon Filles	6- 25m Crawl/Dos/Brasse/Papillon Gars
7- 50m Crawl Filles	8- 50m Crawl Garçons
9- 50m Dos Filles	10- 50m Dos Garçons
11- 50m Papillon Filles	12- 50m Papillon Garçons
13- 50m Brasse Filles	14- 50m Brasse Garçons
15- 200m Dos Filles	16- 200m Dos Gars
17- 200m Crawl Filles	18- 200m Crawl Garçons
<b>Relais 4 x 25m NAGES LIBRES « mixtes »</b>	

- **Règlement sportif :**
    - Pour se qualifier à la finale de la Coupe « **POUSS'** » du 29 & 30 mai 2011, il faut avoir nagé dans la saison, **lors des compétitions départementales ouvertes aux Poussins**, au moins 6 épreuves dont Les 4 x 50m individuel UN dans chaque spécialité, 100m 4 Nages ou 200m 4 Nages (Bonus + 100 points), UNE épreuve à choisir entre le 200m Dos, le 200m Brasse ou le 100m Pap., UN 400m Crawl ou un 800m (Bonus + 100 points).
    - marquer + de 1000 points pour les Poussins 1<sup>ère</sup> année et + de 1300 points pour les Poussins 2 au total des points à la table de cotation des 7 épreuves de la Coupe Pouss'93.
    - Si j'ai mon **Pass'Compétition** (Bonus + 100 points).
    - **TOUTES les compétitions « Poussines » peuvent me qualifier à la finale.**
- NOTE = Les nageurs ne peuvent nager au maximum que 3 épreuves par journée.**