

<b>COMITE DEPARTEMENTAL de SEINE-SAINT-DENIS</b>					
<b>Journée Coupe Pouss'93 N°4</b>				<b>PC4</b>	
	Validations pour se qualifier à la finale				<b>25m</b>
	samedi 2 avril 2011		<b>Organisation Départementale</b>		
	Commission Natation : <i>Lund 21 mars 2011</i>	Poule : Les Lilas	Samedi	O.P. =	17h30
		Poule : Blanc-Mesnil	Samedi	O.P. =	14h00
		Poule : Neuilly-Plaisance	.....	O.P. =	14h00
		Poule : .....	.....	O.P. =	...h00
	Date limite d'engagement Dimanche 20 mars 2011		Forfaits :  mercredi 30 mars 2011		

- Lieu de la Compétition : ..... Bassin = 25m – 6 lignes
- 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- 50m Crawl Filles	6- 50m Crawl Garçons
7- 100m Papillon Filles	8- 100m Papillon Garçons
9- 50m Papillon Filles	10- 50m Papillon Garçons
11- 200m Dos Filles	12- 200m Dos Gars
13- 50m Dos Filles	14- 50m Dos Garçons
15- 200m Brasse Filles	16- 200m Brasse Garçons
17- 50m Brasse Filles	18- 50m Brasse Garçons
19- 400m Crawl Filles	20- 400m Crawl Garçons
Relais 4 x 25m NAGES LIBRES « mixtes »	

• L'objectif principal de la 3<sup>ème</sup> journée est de permettre un rattrapage sur certaines épreuves (non nagées ou pas suffisamment performantes) et de goûter à une épreuve plus longue : le 400m (perspective de la finale et du Natathlon).

- Voir règlement.
- NOTE = Les nageurs ne peuvent nager au maximum que 3 épreuves par journée.