

COMITE DEPARTEMENTAL DES ALPES MARITIMES

SAISON SPORTIVE 2008/2009

CATEGORIES : POUSSINS – BENJAMINS N° 1 602

FICHE MODIFIEE LE 12 OCTOBRE 2008 ANNULE ET REMPLACE LA FICHE DU 25 SEPTEMBRE

DATE DE LA COMPETITION	○ Dimanche 09 novembre 2008
DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	30 octobre 2008
LIEU DE LA COMPETITION	● ROQUEBRUNE
CLUB ORGANISATEUR	● A.S. ROQUEBRUNE NATATION
BASSIN (longueur et lignes)	25 m 4 lignes
○ Echauffement poussins Echauffement benjamins Début des épreuves <u>APRES MIDI</u> Echauffement Début des épreuves	● 08H00 à 08H30 08H30 à 09H00 09H15 14H30 15H00
TEMPS D'ENGAGEMENT	Grille départementale
DROITS D'ENGAGEMENT	3,00 € indiv. 6,00 € Relais

PROGRAMME : M : Matin

A.M : Après-Midi

	Epreuves		Epreuves
01 M	50 papillon poussines	02 M	50 papillon poussins
03 M	100 papillon dames benjamins	04 M	100 papillon benjamins
05 M	50 dos poussines	06 M	50 dos poussins
07 M	100 dos dames benjamins	08 M	100 dos benjamins
09 M	50 brasse poussines	10 M	50 brasse poussins
11 A.M	100 brasse dames benjamins	12 A. M	100 brasse benjamins
13 A. M	50 crawl poussines	14 A. M	50 crawl poussins
15 A. M	100 crawl dames benjamins	16 A. M	100 crawl benjamins
17 A.M	6 x 50 N.L mixte F et G (3 p+3 b)		

REGLEMENT :

1 ou 2 épreuves par nageur

Les poussins ne peuvent nager que les 50 mètres et les benjamins les 100 mètres.

Les relais devront présenter 3 poussin(es) et 3 benjamin(es)

RECOMPENSES :

Médailles aux 3 premiers de chaque épreuve

Si la météo le permet, prévoir un pique nique, pris en commun sur la plage