

# COUPE INTERCLUBS BENJAMINS

## 2 PLOTS

1<sup>er</sup> plot : samedi 12 ou dimanche 13 décembre 2015

2<sup>ème</sup> plot : samedi 30 ou dimanche 31 janvier 2016

SEPT	OCT	NOV	DEC	JANV	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN	JUIL
------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	------	------

Un classement cumulé des Coupes Interclubs Benjamins avec celui de la Coupe Interclubs Minimes et de la journée Régionale Benjamins sera établi et pour le Trophée Jean REYNAL (cf. page 9).

COMPETITIONS ORGANISEES DANS LES DEPARTEMENTS	
<b>Bassin</b>	25m
<b>Catégorie</b>	BENJAMINS 2003 et 2004
<b>Type de compétition</b>	Compétition par équipes de 4 nageurs Performances insérées dans les classements FFN.
<b>Règlement</b>  Voir Règlement FFN pages 53-56	Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si toutes les précédentes sont complètes (4 nageurs participant aux épreuves individuelles et aux relais). Une épreuve réservée aux remplaçants pourra être organisée (sur une course au programme de la compétition).
<b>1<sup>er</sup> PLOT</b> <b>Règlement FFN</b> <b>pages 53-54</b>	100 m 4N 4x50m 4N, 4X50m Papillon, 4X50m Brasse et 4X50m NL Chacun des quatre nageurs d'une même équipe doit participer à l'épreuve individuelle et aux relais.
<b>2<sup>ème</sup> PLOT</b> <b>Règlement FFN</b> <b>pages 55-56</b>	100 m Papillon, Dos, Brasse et NL. 4x100m 4N individuel, 4x200mNL Chaque équipe doit présenter deux nageurs par épreuve. Chaque nageur de chaque équipe doit participer à 2 épreuves individuelles et aux relais. Le relais 4N est un relais de 100m 4N, chaque nageur réalise un 100m 4N.
<b>Programmes</b>	Les programmes sont laissés à l'initiative des Comités Départementaux.