

COUPE INTERCLUBS BENJAMINS

1er Plot samedi 27 ou dimanche 28 octobre 2012

2ème Plot samedi 2 ou dimanche 3 février 2013

Bassin :	25m			
Type de compétition				
Compétition par équipes de 4 nageurs				
Compétition organisée au niveau départemental				
BENJAMIN(E)S exclusivement 2000 et 2001				
Performances insérées dans les classements FFN.				
Conditions de participation - Règlement				
Voir Règlement FFN pages 84 à 87				
Epreuves ETAPE 1:				
100 m	4N			
4x50m	NL			
Epreuves ETAPE 2:				
100 m	NL	Papillon	Dos	Brasse
4x100m	4N indiv			
4x200m	NL			

REGLEMENT :

Chacun des quatre nageurs d'une même équipe doit participer à l'épreuve individuelle et aux relais.

Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si toutes les précédentes sont complètes (quatre nageurs participant aux épreuves individuelles et aux relais).

Une épreuve réservée aux remplaçants pourra être organisée (sur une course au programme de la compétition).

ETAPE 1:

Chaque nageur de chaque équipe doit participer à l'épreuve individuelle et aux relais.

Les prises de relais pour le relais dos se font dans l'eau.

ETAPE 2:

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.

PROGRAMMES

Les programmes sont laissés à l'initiative des Comités Départementaux.