



ASSOCIATION DE NATATION
LAC ST-LOUIS
SWIMMING ASSOCIATION

ANLSL Regional league

**6^e rencontre régionale
Le 20 mars 2016**



Joyeuse St-Patrick!

Happy St-Patrick Day!

**Cherche et trouve les trèfles à 4 feuilles !
Scavenger Hunt: Can you find the 4-leaf clover!**

6th Regional Meet

March 20th, 2016



Ligue de développement ANLSL
6^e rencontre régionale
Le 20 mars 2016
DDO



Date

Le dimanche 20 mars 2016

Sunday, March 20th, 2016

Lieu / Venue

Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux
Adresse : 12001, boul. de Salaberry, D.D.O. (Québec) H9B 2A7
TÉL : 514-684-0070

Deux bassins de 25 m, 6 couloirs chacun

Two 25 m Pools, 6 lanes each

Gradins: 300 personnes

Bleachers: 300 people

Horaire / Schedule

Session 1 (avant-midi): Filles et garçons 9 ans et plus

Session 2 (après-midi): Filles et garçons 8 ans et moins;

L'heure du début du réchauffement et celle du début de la rencontre de chacune des sessions seront disponibles dans le bulletin technique au plus tard le lundi 14 mars 2016.

Session 1 (morning): Girls and boys 9 and over

Session 2 (afternoon): Girls and boys 8 and under;

The time for the warm-up and the first heat of each session will appear in the technical bulletin on Monday, March 14th at the latest.

Comité / Committee

Co-directeurs de rencontre/Co-meet Managers:

Nadine Bergeron et Isabelle Bernier
email : bergeronnad@gmail.com
Tél :/phone number : 514-637-9517

Officiels / Officials:

Marie-Andrée Therien
Email: matherien@hotmail.com
Tél:/Phone number: 514-235-0863

Inscriptions / Entries:

Geneviève Tourillon
Email: ddoswim@hotmail.com
Tél:/Phone number: 514-891-3166

Règlements / Rules

Voir le profil organisationnel ANLSL ci-joint.

See the attached ANLSL structural outline.

Admissibilité / Eligibility

Les nageurs/nageuses doivent être membres d'un club de la région « Lac St-Louis » et être inscrits compétitifs avec la Fédération de natation du Québec. Les nageurs de 11 ans et plus qui sont qualifiés « AA » ou plus rapides ne sont pas admissibles.

Swimmers must be members of a club of the Lac St-Louis Region and registered "Compétitif" with the Fédération de natation du Québec. Swimmers, 11 yrs and older who are qualified « AA » or faster, are not eligible.

Catégories d'âge / Age Categories

IMPORTANT: La catégorie d'âge du nageur est déterminée par son **âge à la première journée de compétition**, c'est-à-dire le dimanche 20 mars 2016.

Filles et garçons

8 ans et moins

9 - 10 ans

11-12 ans

13 ans et plus

Nageurs OSQ: Ouvert

IMPORTANT: *the swimmer's age category is determined by his/her **age on the first day of the meet** i.e. Sunday, March 20th 2016.*

Girls and boys

8 and under

9 -10 years old

11- 12 years old

13 years old and over

OSQ swimmers: Open

Nombre maximum d'épreuves permises / Maximum Number of Events Allowed

Tous les nageurs inscrits à cette compétition participeront à au moins trois (3) épreuves. Par contre, le nageur de moins de 8 ans doit choisir entre le 100 QNI ou le 200 libre et le nageur de plus de 9 ans doit choisir entre le 200 QNI ou le 400 libre, il ne peut pas s'inscrire aux 2 épreuves.

Filles et garçons 8 ans et moins; Nageurs

50m Libre • 50m Dos • 50m Brasse • 25m papillon • 100m QNI • 200m libre*

Filles et garçons 9 ans et plus

100m libre • 50m dos 50m brasse • 50m papillon 200m QNI • 400m libre**

* Temps de qualification: 4 :00.00

** Temps de qualification: 7 :35.00

All swimmers participating in this meet will swim 3 events. Please note that swimmer under 8 must choose between the 100 IM or the 200 free and swimmer over 9 must choose between the 200 IM or the 400 free. They can not choose both.

Girls and boys 8 and under;

50m free • 50m back 50m breast • 25m fly 100m IM • 200m free*

Girls and boys 9 and over

100m free • 50m Back 50m Breast • 50m Fly 200m IM • 400m Free**

* Minimum time standard: 4:00.00

** Minimum time standard: 7:35.00

Frais d'inscriptions (non-remboursables) / Meet Fees (non-refundable)

17,00\$ par nageur

3,00\$ frais fixes de participation de la FNQ

Votre chèque (\$20 par nageur), libellé à l'ordre du **Club de natation DDO** doit être remis au commis de course avant le 1^{er} départ de la rencontre.

\$17.00 per swimmer

\$3.00 per swimmer for FNQ participation fees

Your cheque (\$20 per swimmer), made payable to **DDO Swim Team**, must be submitted to the Clerk of Course before the first start of the meet.

Inscriptions / Entries

Veillez utiliser le logiciel SPLASH TEAM MANAGER pour préparer vos inscriptions. Téléchargez le fichier des épreuves .lxf du site de SNC: <http://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/rencontres-a-venir-en-cours/>

Il est de la responsabilité de chaque club de vérifier la validité de leurs données avant de déposer le fichier d'inscription en ligne. Déposez votre fichier d'inscription .lxf (SPLASH) sur le site web de Natation Canada. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel.

Aucune inscription « no time » (NT) ne sera acceptée. Étant donné que tous les nageurs devront être inscrits avec un temps, SVP mettre le meilleur temps estimé pour tous les nageurs nageant l'épreuve pour la première fois.

IMPORTANT

Date Limite pour soumettre les inscriptions:

le lundi 7 mars 2016

Envoi des confirmations aux clubs:

le mercredi 9 mars 2016

Date limite pour corriger les confirmations:

le vendredi 11 mars 2016

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 11 mars (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 11 mars) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le dimanche 20 mars, si et seulement si, il y a un couloir de libre. Aucune série ne sera ajoutée pour les inscriptions tardives. Si accepté, des frais d'inscriptions de \$50 par nageur seront exigés pour les inscriptions tardives (payable au commis de course avant le début de la compétition).

Please use the SPLASH TEAM MANAGER software to prepare your entries. Download the .lxf event file from SNC's Meet List website: <http://.swimminig.ca/en/events-results/live-upcoming-meets/>

It is the responsibility of each club to check the validity of their data before uploading their entry file online. Upload your .lxf entry file (SPLASH) on the Swimming Canada Meet List website. You will receive an email with your Confirmation of Entries.

Entries indicated as « No Time » will not be accepted. Since all swimmers must have a time, please provide your best time estimate for swimmers who have not yet swam an event.

IMPORTANT:

Deadline to submit entries:

Monday, March 7th

Confirmation of entries sent to Clubs

Wednesday, March 9th

Deadline to modify the confirmation of entries

Friday, March 11th

No Changes to the entries will be accepted after Friday March 11th (midnight).

Late entries (after March 11th) will be considered Deck Entries and may be accepted on Sunday March 20th, if and only if, there is an empty lane. No additional heats will be created for late deck entries. If accepted, deck entries will be charged \$50 per swimmer (payable to the Clerk of Course before the start of the meet).

Retraits / Scratches

Nous apprécierions recevoir vos retraits avant le jeudi 17 mars par courriel au directeur de rencontre. Après cette date, tout autre retrait devra être remis par écrit au commis de course pendant l'échauffement ou au plus tard 30 minutes avant le premier départ de la session.

We would appreciate receiving any scratches by Thursday, March 17th by email to the Meet manager. After this date, scratches must be submitted in writing to the Clerk of Course during the warm-up period or at least 30 minutes before the 1st start of the session.

Officiels / Officials

Tous les clubs sont responsables de fournir un certain nombre d'officiels, selon les détails notés au profil organisationnel ANLSL. Date limite pour soumettre le nom de vos officiels: **le vendredi 11 mars.**

All clubs are responsible for bringing a certain number of officials, as per the details in the ANLSL structural outline. Deadline for submitting your list of officials: **Friday, March 11th.**

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site du club (www.ddoswim.com/f/index.asp) et sur le site de SNC. Des rubans de « Félicitations Position hydrodynamique réussie » seront remis aux nageurs qui auront effectué un mouvement de jambes propulsifs sous l'eau sur une distance de 5m au départ des épreuves de dos.

The results will be posted on the club website (www.ddoswim.com/index.asp) and on the SNC website. « Félicitations position hydrodynamique réussie » ribbons will be awarded to swimmers who will have completed a 5m underwater propulsion while in a streamline position after the start for the backstroke.



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONALE ANSLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

Session 1

Échauffement/Warm-up		7h00	Début/Start		8h00
		Épreuves	Groupe d'âge		
2 3		100m libre	9 - 10 ans 11 ans et plus		
5 6		50m dos	9 - 10 ans 11 ans et plus		
8 9		50m brasse	9 - 10 ans 11 ans et plus		
11 12		50m papillon	9 - 10 ans 11 ans et plus		
14 15		200m QNI	9 - 10 ans 11 ans et plus		
17 18		400m libre**	9 - 10 ans 11 ans et plus		

Session 2

Échauffement/Warm-up		12h00	Début/Start		13h00
		Épreuves	Groupe d'âge		
1		50m libre	8 ans et moins		
4		50m dos	8 ans et moins		
7		50m brasse	8 ans et moins		
10		25m papillon	8 ans et moins		
13		100m QNI	8 ans et moins		
16		200m libre*	8 ans et moins		

***Temps de qualification/Minimum time standard: 4 :00.00**

****Temps de qualification/Minimum time standard: 7 :35.00**

Seulement UNE épreuve de longue distance peut être nagée (100m QNI, ou 200m QNI, 200m ou 400m libre)

ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT Profil organisationnel

OBJECTIF

Offrir un environnement compétitif agréable pour les nageurs et nageuses novices et développement régionaux.

DURÉE DE LA RENCONTRE

Un maximum de 5 heures incluant l'échauffement.

RÈGLEMENTS ANSL

Les règlements de la SNC seront en vigueur concernant la sécurité pendant l'échauffement.

Aucune disqualification ne sera émise lors des 3 premières rencontres sauf en raison de circonstances extrêmes déterminées par les officiels. Les disqualifications seront émises à partir de la 4^e rencontre.

Tous les entraîneurs sont appelés à aider les officiels au processus de triage afin d'assurer une compétition efficace et rapide.

OFFICIELS

Tous les clubs sont responsables de fournir des officiels et de transmettre leurs noms au club hôte et au **coordonnateur de la ligue au moins une semaine avant l'événement**. Le club hôte devra communiquer le statut des officiels au coordonnateur de la ligue, qu'il soit positif ou négatif.

***** LORS DE LA TENUE DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES, LA COLLABORATION DE TOUS LES CLUBS PARTICIPANTS EST ESSENTIELLE À LA RÉUSSITE DE LA SAISON. *****

LAC ST-LOUIS SWIMMING ASSOCIATION



DEVELOPMENT LEAGUE Structural Outline

THE GOAL

To provide a fun and competitive environment for novice and regional development swimmers.

DURATION OF THE COMPETITION

Maximum 5 hours including the warm-up.

ANSL DESIGNATED RULES

SNC rules pertaining to safety during warm-up will still be enforced.

No disqualifications will be issued during the first 3 meets, only warnings, with the exception in extreme cases to be determined by the officials. Disqualifications will be issued starting from the 4th meet.

All coaches are encouraged and expected to help officials with the marshalling process, to ensure a quick and efficient competition.

OFFICIALS

All clubs are responsible for supplying officials and communicating their names to the host club and the **league coordinator at least 1 week prior to the meet**. The host club should communicate with the league coordinator regarding the status of officials, be it positive or negative.

***** ALL PARTICIPATING REGIONAL CLUBS ARE EXPECTED TO CONTRIBUTE IN THE RUNNING OF THESE REGIONAL COMPETITIONS, TO ENSURE A SUCCESSFUL SEASON. *****



ANNEXE A

RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ DU CENTRE AQUATIQUE DDO

5.2 LORS DE LA COMPÉTITION

- Les chaussures d'extérieur sont défendues aux abords de la piscine; sauf pour permettre l'accès aux gradins à partir de l'entrée sud-est de la piscine.
- Les contenants de verre sont interdits autour de la piscine.
- Les culbutes ou plongeurs arrières ne sont pas permis du bord de la piscine.
- Il est défendu de nager sous le muret central.
- Les nageurs peuvent utiliser la rampe d'accès que pour entrer ou sortir de la piscine de 20m.
- Les nageurs de moins de 16 ans n'ont pas accès au sauna.
- Il est interdit de courir à l'intérieur du Centre aquatique.

APPENDIX A

DDO AQUATIC CENTRE SAFETY REGULATIONS

5.2 DURING THE COMPETITION

- Outdoor footwear is strictly prohibited on the pool deck; exception made to allow access to the bleachers from the southeast entrance of the pool.
- Glass containers are strictly prohibited on the pool deck.
- Somersaults and back dives from the edge of the pool are prohibited.
- Swimming under the bulkhead is prohibited.
- The permanent access ramp of the 20m pool can be used only to enter or exit the pool.
- Swimmers under 16yrs of age do not have access to the sauna.
- Running is forbidden everywhere inside the Aquatic Center.