



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

ANLSL Regional League

3ième Rencontre Régionale
SPRINT DES FÊTES
17 décembre 2016



3rd Regional Meet
Holiday Sprint
December 17th 2016

Sprint des fêtes

Entendez-vous les cloches?

Afin de célébrer le temps des fêtes, nous encourageons tous les **nageurs, entraîneurs et bénévoles** à porter un chapeau de Noël. N'oubliez pas de bien écouter le son des cloches pour les nombreux prix à gagner!



Holidays Sprints

Can you hear the bells?

In the spirit of the Holidays, we encourage all swimmers, coaches and volunteers to wear a Christmas hat. Don't forget to listen to the bells for the numerous prizes to win!



Ligue de développement ANLSL
3^{ème} Rencontre Régionale
17 décembre 2016
Pointe-Claire, Québec



Date

Samedi le 17 décembre 2016
Saturday, December 17th 2016

Lieu / Venue

Centre Aquatique Pointe-Claire
60 Maywood
Pointe-Claire
Québec
H9R 0A7

Tél : 514-630-1202

2 bassins de 25 m, 10 couloirs
Gradins: 200 personnes

2 X 25 m Pools, 10 lanes
Bleachers: 200 people

Horaire / Schedule

Quatre Sessions (à confirmer)

Session 1 et 2 (Samedi matin): réchauffement 9h45 – 10h15 / début 10h30
Session 3 et 4 (Samedi après-midi): réchauffement 13h45-14h15 / début 14h30

La division des clubs et l'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chacune des 4 sessions seront confirmées dans le bulletin technique au plus tard le lundi 12 décembre.

Four sessions (to be confirmed)

Session 1 and 2 (Saturday morning): warm-up 9h45 – 10:15 am / start 10:30 pm
Session 3 and 4 (Saturday afternoon): warm-up 1h45 – 2h15 pm / start 2h30 pm

The division of the clubs and the time for the warm-up and the first heat of each of the 4 sessions will be confirmed in the technical bulletin by Monday, December 12th at the latest.

Comité / Committee

Directeur de rencontre / Meet Manager et Inscriptions / and Entries:

Michèle Boutin, Email: meets@bluefins.ca
Phone number (mobile): 514-503-4412

Officiels / Officials:

Patricia Hutchinson Email: officials@bluefins.ca
Phone number: 514-694-6294

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 samedi 17 décembre 2016.

Filles et Garçons :

8 ans et moins

9 - 10 ans

11-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. Saturday, December 17, 2016).*

Girls and Boys:

8 and Under

9 -10 years old

11-and over

OSQ swimmers: Open

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

8 ans et moins

2 Épreuves obligatoires:

- 25m Torpille dos
- 25m libre
- 25m brasse
- 25m dos
- 25m papillon

1 Épreuve optionnelle:

- 100 libre
- 100 dos
- 100 QNI
- relais 4x50m libre

9 et 10 ans

2 Épreuves obligatoires:

- 50m libre
- 50m brasse
- 50m dos
- 50m papillon

1 Épreuve optionnelle:

- 100 libre
- 100 dos
- 100 QNI
- 200 libre
- relais 4x50m libre

11 ans et plus

1 Épreuve obligatoire:

- 50m libre

2 Épreuves optionnelles (une 200 seulement):

- 100 libre
- 100 dos
- 100 brasse
- 200 libre
- 200 dos
- 200 QNI

8 and under

2 mandatory events:

- 25m Torpille back
- 25m free
- 25m breast
- 25m back
- 25m fly

1 optionnal event:

- 100 free
- 100 back
- 100 IM
- relay 4x50m free

9 and 10 years old

2 mandatory events:

- 50m free
- 50m breast
- 50m back
- 50m fly

1 optional event:

- 100 free
- 100 back
- 100 IM
- 200 free
- relay 4x50m free

11 and older

1 mandatory event:

- 50m free

2 optional events (only one 200):

- 100 free
- 100 back
- 100 breast
- 200 free
- 200 back
- 200 IM

Tous les nageurs inscrits à cette compétition participeront aux épreuves obligatoires.

L'inscription aux épreuves optionnelles est à la discrétion de l'entraîneur.

Le comité de la rencontre pourrait limiter le nombre de nageurs dans les épreuves optionnelles pour assurer que la compétition fini dans un délai raisonnable selon les détails notés au profil organisationnel ANLSL ci-joint.

Définition du 25m Torpille Dos (streamline sur le dos):

- ☞ Les nageurs n'ont droit à aucune aide flottante;
- ☞ Le départ se fait du plot de départ;
- ☞ Les mains doivent rester ensemble au-dessus de la tête sur la longueur de 25 m.

All swimmers participating in this meet must register for the mandatory events.

The optional events are at the discretion of the coach.

Meet management reserves the right to limit the number of entries in the optional events in order to ensure the meet is completed in a reasonable time frame as per the details in the ANLSL structural outline attached.

Definition of the 25m Torpille back (i.e. Streamline on back):

- ☞ Access to a floating device is not accepted.
- ☞ Swimmers start from the starting block.
- ☞ Both hands must be kept together above the head for the entire 25m.

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

Votre chèque **\$20 par nageur** (incl. 3,00\$ frais de participation de la FNQ), libellé à l'ordre du **Club de natation Bluefins** doit être remis au commis de course samedi avant le 1^{er} départ de la rencontre. Les frais d'inscriptions sont non-remboursables.

*Your cheque **\$20 per swimmer** (incl. \$3.00 per swimmer for FNQ participation Fee), made payable to the **Bluefins Swim Club**, must be submitted to the Clerk of Course on Saturday before the start of the first event of the meet. Meet fees are non-refundable.*

Inscriptions / Entries

Veuillez utiliser le logiciel SPLASH TEAM MANAGER pour préparer vos inscriptions. Téléchargez le fichier des épreuves .lxf du site de SNC: www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx
Il est 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 accepté. Étant donné que tous les nageurs devront être inscrits avec un temps, SVP mettez votre meilleur estimé de temps pour tous les nageurs nageant l'épreuve pour la première fois.

IMPORTANT

Date Limite pour soumettre les inscriptions:

Lundi, le 5 décembre

Envoie des confirmations aux Clubs:

Mercredi, le 7 décembre

Date limite pour corriger les confirmations:

Vendredi, le 9 décembre

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 9 décembre (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 9 décembre) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le samedi 17 décembre, 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://www.swimming.ca/MeetList.aspx>

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 e-mail 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 December 5th

Confirmation of entries sent to Clubs:

Wednesday, December 7th

Deadline to modify the confirmation of entries:

Friday, December 9th

No Changes to the entries will be accepted after Friday December 9th (midnight).

Late entries (after December 9) will be considered "Deck Entries" and may be accepted on Saturday December 17th, if and only if, there is an empty lane. No additional heats will be created for 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 mercredi 14 décembre** par courriel au directeur de rencontre. Suivant 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 Wednesday, December 14th** 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 ci-joint. Un officiel pour chaque bloc de 8 nageurs inscrits par session est apprécié. **Date limite pour soumettre les noms de vos officiels: vendredi le 9 décembre.**

*All clubs are responsible for bringing a certain number of officials, as per the details in the ANLSL structural outline attached. One official for every 8 swimmers registered per session is appreciated. **Deadline for submitting your list of officials: Friday, December 9th.***

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site web des Bluefins www.bluefins.ca et sur le site du 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 et de papillon.

The results will be posted on the Bluefins website www.bluefins.ca 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 and butterfly events.

Divers / Miscellaneous

Par un souci pour l'environnement, il y aura des pichets d'eau disponible afin de remplir votre bouteille d'eau réutilisable. N'oubliez-pas d'apporter votre bouteille d'eau!

In order to protect the environment, there will be water jugs available to fill your reusable water bottle. Don't forget to bring your water bottle!



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONALE ANSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

BBF - Session 1 - Samedi 12h00

Clubs: **to be determined**

8 ans et moins

Échauffement / Warm-up 9h45

Début / Start 10h30

Nous nous réservons le droit de déplacer les épreuves/groupes d'âge d'un bassin à l'autre afin d'équilibrer les sessions. La liste des épreuves finales par bassin sera disponible dans le bulletin technique au plus tard lundi le 12 décembre.

We reserve the right to move the events/age groups from one pool to another in order to balance out the sessions. The final list of events per pool will be available in the technical bulletin by Monday December 12th.

	Épreuves/ Events	Filles/Girls	Garçon/Boys
1	25 m Torpille dos	8 ans et moins	8 ans et moins
2	25 m libre	8 ans et moins	8 ans et moins
4	25 m brasse	8 ans et moins	8 ans et moins
6	25 m dos	8 ans et moins	8 ans et moins
8	25m papillon	8 ans et moins	8 ans et moins
10	100m libre	8 ans et moins	8 ans et moins
12	100m dos	8 ans et moins	8 ans et moins
17	100m QNI	8 ans et moins	8 ans et moins
20	4x50m libre relais	8 ans et moins	8 ans et moins



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONALE ANLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

BBF - Session 2 - Samedi 12h00

Clubs: **to be determined**

9 ans et plus

Échauffement / Warm-up 9h45

Début / Start 10h30

Nous nous réservons le droit de déplacer les épreuves/groupes d'âge d'un bassin à l'autre afin d'équilibrer les sessions. La liste des épreuves finales par bassin sera disponible dans le bulletin technique au plus tard lundi le 12 décembre.

We reserve the right to move the events/age groups from one pool to another in order to balance out the sessions. The final list of events per pool will be available in the technical bulletin by Monday December 12th.

	Épreuves/ Events	Filles/Girls	Garçon/Boys
3	50m libre	9 ans et plus	9 ans et plus
5	50m brasse	9 et 10 ans	9 et 10 ans
7	50m dos	9 et 10 ans	9 et 10 ans
9	50m papillon	9 et 10 ans	9 et 10 ans
11	100m libre	9 ans et plus	9 ans et plus
13	100m dos	9 ans et plus	9 ans et plus
14	100m brasse	11 ans et plus	11 ans et plus
15	200m libre	9 ans et plus	9 ans et plus
16	200m dos	11 ans et plus	11 ans et plus
18	100m QNI	9 et 10 ans	9 et 10 ans
19	200m QNI	11 ans et plus	11 ans et plus
21	4x50m libre relais	9 et 10 ans	9 et 10 ans





LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONALE ANSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

BBF - Session 3 - Samedi 14h45
Clubs: to be determined
8 ans et moins

Échauffement /Warm-up 13h45
Début /Start 14h30

Nous nous réservons le droit de déplacer les épreuves/groupes d'âge d'un bassin à l'autre afin d'équilibrer les sessions. La liste des épreuves finales par bassin sera disponible dans le bulletin technique au plus tard lundi le 12 décembre.

We reserve the right to move the events/age groups from one pool to another in order to balance out the sessions. The final list of events per pool will be available in the technical bulletin by Monday December 12th.

	Épreuves/ Events	Filles/Girls	Garçon/Boys
1	25 m Torpille dos	8 ans et moins	8 ans et moins
2	25 m libre	8 ans et moins	8 ans et moins
4	25 m brasse	8 ans et moins	8 ans et moins
6	25 m dos	8 ans et moins	8 ans et moins
8	25m papillon	8 ans et moins	8 ans et moins
10	100m libre	8 ans et moins	8 ans et moins
12	100m dos	8 ans et moins	8 ans et moins
17	100m QNI	8 ans et moins	8 ans et moins
20	4x50m libre relais	8 ans et moins	8 ans et moins

BBF - Session 4 - Samedi 14h45

Clubs: to be determined

9 ans et plus

Échauffement /Warm-up 13h45

Début /Start 14h30

Nous nous réservons le droit de déplacer les épreuves/groupes d'âge d'un bassin à l'autre afin d'équilibrer les sessions. La liste des épreuves finales par bassin sera disponible dans le bulletin technique au plus tard lundi le 12 décembre.

We reserve the right to move the events/age groups from one pool to another in order to balance out the sessions. The final list of events per pool will be available in the technical bulletin by Monday December 12th.

	Épreuves/ Events	Filles/Girls	Garçon/Boys
3	50m libre	9 ans et plus	9 ans et plus
5	50m brasse	9 et 10 ans	9 et 10 ans
7	50m dos	9 et 10 ans	9 et 10 ans
9	50m papillon	9 et 10 ans	9 et 10 ans
11	100m libre	9 ans et plus	9 ans et plus
13	100m dos	9 ans et plus	9 ans et plus
14	100m brasse	11 ans et plus	11 ans et plus
15	200m libre	9 ans et plus	9 ans et plus
16	200m dos	11 ans et plus	11 ans et plus
18	100m QNI	9 et 10 ans	9 et 10 ans
19	200m QNI	11 ans et plus	11 ans et plus
21	4x50m libre relais	9 et 10 ans	9 et 10 ans

WARM-UP AND SAFETY PROCEDURES

Warm up and safety procedures will following Swimming Canada guidelines and can be found with the following link:

<https://www.swimming.ca/en/warm-up-safety-procedures/>

SWIMMING
CANADA
NATATION

PROCÉDURES À SUIVRE LORS DU RÉCHAUFFEMENT

Les procédures de sécurité pour l'échauffement sont alignées avec Natation Canada, voir le liens ci-dessus :

<http://www.swimming.ca/fr/procedures-de-securite-pour-lechauffement/>

SWIMMING
CANADA
NATATION

ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS



OBJECTIF

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

DURÉE DE LA RENCONTRE

Un maximum de 3 heures incluant l'échauffement.

RÈGLEMENTS ANLSL

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

Aucune disqualification ne sera émise **lors des 2 premières rencontres** - seuls les avertissements, à l'exception de circonstance extrême déterminée par les officiels. **Les disqualifications seront émises à partir de la 3^e rencontre.**

Tous les entraîneurs sont encouragés et doivent assister les officiels au processus de disposition 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.

***** AFIN DE PRÉVOIR UNE SAISON RÉUSSIE, TOUS LES CLUBS RÉGIONAUX PARTICIPANTS DOIVENT CONTRIBUER À LA TENUE DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES. *****

LAC ST-LOUIS SWIMMING ASSOCIATION



THE GOAL

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

DURATION OF THE COMPETITION

Maximum 3 hours including the warm-up.

ANLSL DESIGNATED RULES

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

No disqualifications will be issued **during the first 2 meets**, only warnings, with the exception in extreme cases to be determined by the officials. **Disqualifications will be issued starting from the 3rd 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. *****