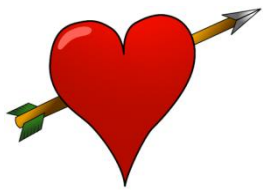




ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

ANLSL Regional League

Rencontre régionale #5 PCSC
PCSC Regional Meet #5



Joyeuse St-Valentin!



Happy Valentines!

Le 19 février 2017
February 19th, 2017

Date

Dimanche le 19 février 2017
Sunday, February 19th, 2017

Lieu / Venue

Centre Aquatique de Pointe-Claire
60, avenue Maywood,
Pointe-Claire,
H9R 0A7

tel : 514 630-1202

Bassin de 25 m, 10 couloirs
Gradins: 200 personnes

*25 m Pool, 10 lanes
Bleachers: 200 people*

Horaire / Schedule

*Session 1 (tôt l'après-midi): Filles 8 ans et moins; garçons 8 ans et moins
Session 2 (mi après-midi): Filles 9 et 10; garçons 9 et 10;
Session 3 (mi après-midi): Filles 11 et plus; garçons 11 et plus;*

L'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chacune des sessions seront disponibles dans le bulletin technique.

*Session 1 (early afternoon): Girls 8 and under; Boys 8 and under
Session 2 (mid-afternoon): Girls 9 and 10; Boys 9 and 10;
Session 3 (mid-afternoon): Girls 11 and over; Boys 11 and over;*

The time for the warm-up and the first heat of each session will appear in the technical bulletin.

Comité / Committee

Directeurs de rencontre/Meet Managers:

Andrew Fairlie
Email anddarlp@sympatico.ca

Diane L'Africain
Email: sunni1965@gmail.com

Simon Roughley
Email: simon.roughley@johnabbott.qc.ca

Inscriptions/ Entries:

Greg Bielby/Simon Roughley
Email: pcscentries@gmail.com

Officiels / Officials:
niveau 2+ / level 2+
norris47@msn.com

niveau 1 / level 1
Karen Walker/Roxanne Richards
Email: pcscofficials@gmail.com

Règlements / Rules

Voir le profil organisationnel ANLSL ci-joint. Les procédures de sécurité pour l'échauffement du SNC seront en vigueur:

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-26-septembre-2016.pdf>

see the attached ANLSL structural outline. SNC warm-up regulations will be in effect:

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/swimming-canada-competition-warm-up-safety-procedures-september-26-2016.pdf>

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 11-12 ans qualifiés « Provincial » et les nageurs 13 ans et plus 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, 11-12 yrs qualified « Provincial » and 13 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 19 février 2017.

Filles

8 ans et moins
9 - 10 ans
11-12 ans
13 ans et plus

Garçons

8 ans et moins
9 - 10 ans
11-12 ans
13 ans et plus

IMPORTANT: *the swimmer's age category is determined by his/her **age on the first day of the meet** (i.e. Sunday, February 19th, 2017).*

Girls

8 and under
9 -10 years old
11- 12 years old
13 and over

Boys

8 and under
9 -10 years old
11- 12 years old
13 and over

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

Tous les nageurs ont un maximum de trois épreuves incluant leurs épreuves optionnelles.

8 ans et moins

2 Épreuves obligatoires:

- 25m Torpille dos *
- 50m libre *
- 50m dos *
- 50m brasse *
- 25m papillon *

1 Épreuve optionnelle +relais:

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

9 et 10 ans

2 Épreuves obligatoires:

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

1 Épreuve optionnelle +relais:

- 200 libre
- 200 IM
- 100 brasse
- relais 4x50m libre

11 ans et plus

3 Épreuves optionnelles (une 200 seulement):

- 50 libre
- 100 libre
- 200 libre
- 100 dos
- 100 brasse
- 200 brasse
- 100 papillon
- 200 QNI

Tous les nageurs 10 ans et moins participeront aux 2 épreuves parmi la liste identifiée d'un astérisque (*). 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.

Ces normes non-officielles sont requises pour les épreuves optionnelles:

100 libre	2:00
200 libre	4:00
100 dos	2:10
200 dos	4:20
100 brasse	2:20
100 QNI	2:15
200 QNI	4:30

Si le nageur est incapable de faire ces temps, il est autorisé à choisir une épreuve obligatoire supplémentaire au lieu de l'épreuve optionnelle.

Les nageurs seront jugés avec les processus de disqualification normal au lieu de "Oups"

All swimmers have a maximum of three events including their optional events.

8 and under

2 mandatory events:

- 25m Torpille back *
- 50m free *
- 50m back *
- 50m breast *
- 25m fly *

1 optional plus relay:

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

9 and 10

2 mandatory events:

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

1 optional plus relay:

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

11 and over

3 optional events (one 200 only):

- 50 free
- 100 free
- 200 free
- 100 back
- 100 breast
- 200 breast
- 100 fly
- 200 IM

All swimmers 10 and under participating in this meet must swim 2 events from the list identified with an asterisk (). 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.

The unofficial time standards listed below are required for the optional events :

100 Free	2:00
200 Free	4:00
100 Back	2:10
200 Back	4:20
100 Breast	2:20
100 IM	2:15
200 IM	4:30

If a swimmer is unable to make these times he is allowed to choose an extra mandatory event instead of the optional event.

Swimmers will be judged using proper Disqualification procedures rather than "Oops".

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

16,50\$ par nageur
3,50\$ frais de participation de la FNQ

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

*\$16.50 per swimmer
\$3.50 per swimmer for FNQ participation Fee*

*Your cheque (\$20 per swimmer), made payable to **Ville de Pointe-Claire**, must be submitted to the Clerk of Course before the 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: SNC: www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx resultats/rencontres-a-venir-en-cours/ 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 acceptée. Étant donné que tous les nageurs devront être inscrits avec un temps, SVP mettre 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 6 février
Envoi des confirmations aux clubs:	mercredi, le 8 février
Date limite pour corriger les confirmations:	vendredi, le 10 février

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 10 février (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 10 février) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le dimanche 19 février, 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: www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.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, February 6th

Confirmation of entries sent to Clubs

Wednesday, February 8th

Deadline to modify the confirmation of entries

Friday, February 10th

No Changes to the entries will be accepted after Friday February 10th (midnight).

Late entries (after February 10th) will be considered Deck Entries and may be accepted on Sunday February 19th, 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 16 février par courriel au directeur de la 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 début de la session.

We would appreciate receiving any scratches by Thursday, February 16th 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 at the latest 30 minutes before the 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: vendredi le 10 février.

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, February 10th.

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site de la ville (<http://results.pointe-claire.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 papillon.

The results will be posted on the city's website (<http://results.pointe-claire.ca>) and 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 fly.



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONALE ANSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

Session 1 - 8 et moins

Échauffement/Warm-up		TBD	Début/Start		TBD
	Épreuves		Filles/Girls	Garçons/Boys	
1	25 m Torpille dos/back*		8 ans et moins	8 ans et moins	
2	25 m papillon/fly*		8 ans et moins	8 ans et moins	
3	50 m libre/free*		8 ans et moins	8 ans et moins	
4	50 m do/back*		8 ans et moins	8 ans et moins	
5	50 m brasse/breast*		8 ans et moins	8 ans et moins	
6	200 m libre/free		8 ans et moins	8 ans et moins	
7	100 m QNI/IM		8 ans et moins	8 ans et moins	
8	100 m Brasse/Breast		8 ans et moins	8 ans et moins	
9	4 x 50 m libre Relais/free Relay		8 ans et moins	8 ans et moins	

Session 2 - 9 et 10

Échauffement/Warm-up		TBD	Début/Start		TBD
	Épreuves		Filles/Girls	Garçons/Boys	
10	50 libre/free*		9 -10 ans	9 -10 ans	
11	50 m dos/back*		9 -10 ans	9 -10 ans	
12	50 m brasse/breast*		9 -10 ans	9 -10 ans	
13	50 m papillon/fly*		9 -10 ans	9 -10 ans	
14	200 m Libre/free		9 -10 ans	9 -10 ans	
15	200 m QNI/IM		9 -10 ans	9 -10 ans	
16	100 m brasse/breast		9 -10 ans	9 -10 ans	
17	4x50 m libre/free relay		9 -10 ans	9 -10 ans	

Session 3 - 11 et plus

Échauffement/Warm-up	TBD	Début/Start	TBD
-----------------------------	------------	--------------------	------------

	Épreuves	Filles/Girls	Garçons/Boys
18	50 libre/free	11 et plus	11 et plus
19	100 m libre/free	11 et plus	11 et plus
20	200 m libre/free	11 et plus	11 et plus
21	100 m dos/back	11 et plus	11 et plus
22	100 m brasse/breast	11 et plus	11 et plus
23	200 m brasse/breast	11 et plus	11 et plus
24	100 m papillon/fly	11 et plus	11 et plus
25	200 m QNI/IM	11 et plus	11 et plus

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 3 heures incluant l'échauffement.

RÈGLEMENTS ANSL

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

Aucune disqualification ne sera émise lors des 3 premières rencontres - seuls les avertissements, à l'exception de circonstance extrême déterminée par les officiels. Les disqualifications seront émises à partir de la 4^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



DEVELOPMENT LEAGUE Structural Outline

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.

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. *****