



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

ANLSL Regional League

2ième Rencontre Régionale
SUPER HÉROS

14-15 novembre 2013

**Calling
our
SUPER**

**Nous
appelons nos
SUPER
HÉROS!**



www.bluefins.ca

2nd Regional SUPER HEROES Meet

November 14-15, 2015



APPEL A TOUS LES SUPER HEROS!

C'est le temps d'une SUPER NATATION!

Afin de célébrer, nous voulons rendre cette compétition extra SUPER! Lors de cette compétition sous le thème des Super-Héros, nous encourageons tous **les nageurs, entraîneurs et bénévoles** à se déguiser en leur héros favori: défenseur de la loi, homme-araignée, super-héros masqué, etc.

Chers entraîneurs et parents, assurez-vous qu'aucun nageur ne porte de maquillage lourd ou de peinture corporelle. Les costumes faciles à enlever sont à privilégier ainsi que les chapeaux, perruques, masques et capes.

CALLING ALL SUPER-HEROES!

We need all SUPER SWIMMERS!

Show your inner-HERO and make this competition worthy of SUPER-HEROS! In the spirit of the Super Hero theme of this competition, we encourage all **swimmers, coaches and volunteers** to dress up as their favorite crime fighting, web slinging or mask wearing Super Hero.

Coaches and parents, please ensure that swimmers do not wear any heavy makeup or body paint. Hats, wigs, masks, capes and easy to remove costumes would be the best choices.



**Ligue de
développement ANLSL
2^{ème} Rencontre
Régionale
14-15 novembre, 2015
Beaconsfield, Québec**

www.bluefins.ca

Date

Samedi et Dimanche les 14-15 novembre 2015
Saturday and Sunday, November 14 and 15, 2015

Lieu / Venue

Centre récréatif de Beaconsfield

1974 City Lane,
Beaconsfield,
QC H9W 4A7

Tel : 514-428-4520

Un bassin de 25 m, 8 couloirs

25 m Pool, 8 lanes

Gradins: 200 personnes

Bleachers: 200 people

Horaire / Schedule

Trois Sessions (à confirmer)

Session 1 (Samedi matin): réchauffement 08h00-08h50 / début 09h00

Filles et Garçons 9 ans et plus; OSQ pour les clubs: BBF, CNSL, CSLA, DDO, DSC

Session 2 (Samedi après-midi): réchauffement 14h00-14h25 / début 14h35

TOUT Filles et Garçons 8 ans et moins

Session 3 (Dimanche matin): réchauffement 08h00-08h50 / début 09h00

Filles et Garçons 9 ans et plus; OSQ pour les clubs: CALAC, CNL, MIS, PCSC, YMCA

La division des clubs et l'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chacune des 3 sessions seront confirmées dans le bulletin technique au plus tard le lundi 9 novembre.

Three sessions (to be confirmed)

Session 1 (Saturday morning): warm-up 8:00 – 8:50 am / start 9:00 am

Girls and Boys 9 and over; OSQ for clubs: BBF, CNSL, CSLA, DDO, DSC

Session 2 (Saturday afternoon): warm-up 2:00 – 2:25 pm / start 2:35 pm

ALL Girls and Boys 8 and under

Session 3 (Sunday morning): warm-up 8:00 – 8:50 am / start 9:00 am

Girls and Boys 9 and over; OSQ for clubs: CALAC, CNL, MIS, PCSC, YMCA

The division of the clubs and the time for the warm-up and the first heat of each of the 3 sessions will be confirmed in the technical bulletin by Monday, November 9th at the latest.

Comité / Committee

Directeur de rencontre/Meet Manager

et Inscriptions / and Entries:

Ian Booter, Sue McLennan Email: meets@bluefins.ca

Phone number (mobile): 514-887-8042 (Ian) ; 514-795-5517 (Sue)

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 le 14 novembre 2015.

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. Saturday, November 14, 2015).*

Girls and Boys:

8 and Under

9 -10 years old

11- 12 years old

13 and over

OSQ swimmers: Open

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

Épreuves obligatoires: 25m Torpille Ventre, 25m/50m Brasse, 25m/50m Papillon

Épreuves optionnelles: relais 4x50m libre

100m Dos et 200m QNI* (9 ans et plus seulement)*

* Temps de qualification: 5:00.00

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

L'inscription aux épreuves optionnelles (relais, 100m Dos et 200m QNI) est à la discrétion de l'entraîneur.

Les nageurs de 9 ans et plus peuvent nager le 100m Dos et le 200M QNI.

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 Ventre (streamline sur le ventre):

- 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.

Mandatory events: 25m Torpille Front, 25m/50m Breast, 25m/50m Fly

Optional events: 4x50m Free relay

100m Back and 200m IM* (9 yrs and older only)

* Minimum time standard: 5:00.00

All swimmers participating in this meet must register for the 3 mandatory events.

The optional events (relay, 100m Back and 200m IM) are at the discretion of the coach.

Swimmers 9 years old or older can swim both the 100m Back and the 200m IM.

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 Front (i.e. Streamline on front):

- 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:

<http://www.swimming.ca/fr/evenements-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 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 2 novembre

Envoie des confirmations aux Clubs:

Mercredi, le 4 novembre

Date limite pour corriger les confirmations:

Vendredi, le 6 novembre

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 6 novembre (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 6 novembre) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le samedi 14 novembre, 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/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 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 November 2

Confirmation of entries sent to Clubs:

Wednesday, November 4

Deadline to modify the confirmation of entries:

Friday, November 6

No Changes to the entries will be accepted after Friday November 6th (midnight).

Late entries (after November 6) will be considered "Deck Entries" and may be accepted on Saturday November 14th, 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 jeudi 12 novembre** 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 Thursday, November 12th** 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 block de 8 nageurs inscrits par session est apprécié. **Date limite pour soumettre les noms de vos officiels: vendredi le 6 novembre.**

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, November 6th.

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site web des Bluefins www.bluefins.ca et de la région (www.anls.com) 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 the region's website (www.anls.com) 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.



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONALE ANSLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

BBF - Session 1 - Samedi Matin /AM
Clubs BBF, CNSL, CSLA, DDO, DSC
(9 ans et plus)

Échauffement /Warm-up 08h00
Début /Start 09h00

	Épreuves/ Events	Filles/Girls	Garçons/Boys
1	25 m Torpille Ventre	9-10 ans	9-10 ans
2	25 m Torpille Ventre	11-12 ans	11-12 ans
3	25 m Torpille Ventre	13 ans et plus	13 ans et plus
4	Session 2 - 8 ans et moins		
5	50 m Brasse	9-10 ans	9-10 ans
6	50 m Brasse	11-12 ans	11-12 ans
7	50 m Brasse	13 ans et plus	13 ans et plus
8	Session 2 - 8 ans et moins		
9	50 m Papillon	9-10 ans	9-10 ans
10	50 m Papillon	11-12 ans	11-12 ans
11	50 m Papillon	13 ans et plus	13 ans et plus
12	Session 2 - 8 ans et moins		
13	100 m Dos	9-10 ans	9-10 ans
14	100 m Dos	11-12 ans	11-12 ans
15	100 m Dos	13 ans et plus	13 ans et plus
16	Session 2 - 8 ans et moins		
17	200 m QNI**	9-10 ans	9-10 ans
18	200 m QNI**	11 ans et plus	11 ans et plus
19	4x50 m libre relais	9-10 ans	9-10 ans

20	4x50 m libre relais	11-12 ans	11-12 ans
21	4x50 m libre relais	13 ans et plus	13 ans et plus
22	Session 2 – 8 ans et moins		

Épreuves obligatoires/Mandatory Events: 25m Torpille, 50m Brasse et 50m Papillon

Épreuves optionnelles/Optional Events: relais, 100m Dos et 200m QNI **

**** Nageurs 9 ans et plus seulement et Temps de qualification/ swimmers 9 and up only and minimum time standard: 5:00.00**



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONALE ANSLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

BBF - Session 2 – samedi après-midi / Saturday PM

**Tous les clubs
(8 ans et moins)**

**Échauffement / Warm-up 14h00
Début / Start 14h35**

	Épreuves/ Events	Filles/Girls	Garçon/Boys
4	25 m Torpille Ventre	8 ans et moins	8 ans et moins
8	25 m Brasse	8 ans et moins	8 ans et moins
12	25 m Papillon	8 ans et moins	8 ans et moins
16	100 m Dos	8 ans et moins	8 ans et moins
20	4x50m libre relais	8 ans et moins	8 ans et moins

Épreuves obligatoires/Mandatory Events: 25m Torpille, 25m Brasse et 25m Papillon

Épreuve optionnelle/Optional Event: relais, 100m Dos



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONALE ANLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

BBF - Session 3 – dimanche matin / Sunday AM

Clubs CALAC, CNL, MIS, PCSC, YMCA
(9 ans et plus)

Échauffement /Warm-up 08h00
Début /Start 09h00

	Épreuves/ Events	Filles/Girls	Garçons/Boys
1	25 m Torpille Ventre	9-10 ans	9-10 ans
2	25 m Torpille Ventre	11-12 ans	11-12 ans
3	25 m Torpille Ventre	13 ans et plus	13 ans et plus
4	Session 2 – 8 ans et moins		
5	50 m Brasse	9-10 ans	9-10 ans
6	50 m Brasse	11-12 ans	11-12 ans
7	50 m Brasse	13 ans et plus	13 ans et plus
8	Session 2 – 8 ans et moins		
9	50 m Papillon	9-10 ans	9-10 ans
10	50 m Papillon	11-12 ans	11-12 ans
11	50 m Papillon	13 ans et plus	13 ans et plus
12	Session 2 – 8 ans et moins		
13	100 m Dos	9-10 ans	9-10 ans

14	100 m Dos	11-12 ans	11-12 ans
15	100 m Dos	13 ans et plus	13 ans et plus
16	Session 2 – 8 ans et moins		
17	200 m QNI**	9-10 ans	9-10 ans
18	200 m QNI**	11 ans et plus	11 ans et plus
19	4x50 m libre relais	9-10 ans	9-10 ans
20	4x50 m libre relais	11-12 ans	11-12 ans
21	4x50 m libre relais	13 ans et plus	13 ans et plus
22	Session 2 – 8 ans et moins		

Épreuves obligatoires/Mandatory Events: 25m Torpille, 50m Brasse et 50m Papillon

Épreuves optionnelles/Optional Events: relais, 100m Dos et 200m QNI **

**** Naguers 9 ans et plus seulement et Temps de qualification/ swimmers 9 and up only and minimum time standard: 5:00.00**

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 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**



**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 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. *****

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/>

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/>