



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

ANLSL Regional League

Rouge vs Noir vs **Blanc**
Le 5-6 décembre 2015

Vive l'esprit d'équipe d'ANLSL!
Happy ANLSL Team Spirit!

Red versus Black versus **White**
December 5-6, 2015



Ligue de développement ANLSL

Rouge vs Noir vs Blanc
le 5-6 décembre 2015
Organisé par CNSL



Club de natation
St-Laurent

Date

Samedi et dimanche le 5-6 décembre 2015

Saturday and Sunday, December 5-6 2015

Lieu / Venue

Piscine du CEGEP St-Laurent
625, Ste-Croix, St-Laurent

Un bassin de 25 m, 5 couloirs
Gradins: 100 personnes

*25 m Pool, 5 lanes
Bleachers: 100 people*

Horaire / Schedule

Horaire	Schedule	Heure / Time
Samedi / Saturday		
Arrivée et réunion des participants Au Gym (Obligatoire)	Arrival and meeting with the participants At Gym (Mandatory)	7h30
Échauffement	Warmup	8:55
Compétition	Meet	9:30
Dîner des participants À la cafétéria	Meal for the participants At the cafeteria	Après la compétition After the meet
Dimanche / Sunday		
Arrivée et réunion des participants Au Gym	Arrival and meeting with the participants At Gym	7:00
Échauffement	Warmup	7:30
Compétition	Meet	8:05
Dévoilement des résultats Dans la piscine	Results disclosal In the pool	Après la compétition After the meet

Comité / Committee

Directeurs de rencontre/Meet Managers:

Wendy Chen
Email: mschan98@hotmail.com
Phone number: 514-880-8763

Inscriptions/ Entries:

Sandra Lemieux
Email: sandra.lemieux@hotmail.ca

Officiels / Officials:

Kerwin Gotay
Email: kerwin.gotay@gmail.com

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 5 décembre 2015.

Filles	Garçons
8 ans et moins	8 ans et moins
9 - 10 ans	9 - 10 ans
11 et plus	11 et plus

IMPORTANT: *the swimmer's age category is determined by his/her **age on the first day of the meet** (i.e. Saturday, December 5 2015).*

Girls	Boys
8 and under	8 and under
9 -10 years old	9 -10 years old
11 and older	11 and older

Sélection des nageurs / Swimmers' selection

Les 3 équipes (Rouge, Noir et Blanc) seront formées de nageurs provenant des 9 clubs de région. Nous demandons aux Clubs d'inscrire 3 filles et 3 garçons par groupe d'âge (8 ans et moins, 9-10 ans et 11 ans et plus). Chaque nageur doit rencontrer les critères d'admissibilité mentionnés ci-haut. La sélection des 18 nageurs par Club est laissée à la discrétion des entraîneurs de chacun des clubs. **Nous suggérons aux entraîneurs de sélectionner les nageurs basé sur le mérite... Que ce soit les nageurs toujours présents, persévérants à l'effort, ayant un bel esprit d'équipe, etc.** Les nageurs inscrits seront aléatoirement assignés à une des 3 équipes.

*The 3 teams (Red, Black and White) will be formed by swimmers from the 9 different clubs of the region. Every club must register 3 girls and 3 boys per age group (8 and under, 9-10 and 11 years and older). All swimmers must meet the eligibility criteria mentioned above. **We recommend that coaches select the swimmers based on merit... Whether it is the swimmer that is always present at practices, giving the extra effort or the best team spirit, etc.** The selection of the 18 swimmers per Club is left at the discretion of the coaches of each club. Swimmers will be randomly assigned to one of the 3 teams.*

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

Tous les nageurs inscrits à cette compétition participeront à toutes les épreuves individuelles: 100m QNI, 25/50m brasse, 25/50m papillon, 25/50m dos et 25/50m libre. Tous les nageurs peuvent choisir 25 ou 50m de chaque épreuve sauf 100m QNI.

L'épreuve relais-Canon consiste en une épreuve hors-concours de 12*50m libre. L'équipe de 12 participants doit être formée de cinq garçons, 5 filles et 2 entraîneurs. À noter que les entraîneurs participants doivent être dûment affiliés auprès de SNC.

ATTENTION : LES NAGEURS DOIVENT S'ENGAGER À ÊTRE PRÉSENTS LES DEUX JOURS.

All swimmers participating in this meet must swim all the individual events: 100m IM, 25/50m breast, 25/50m fly, 25/50m back and 25/50m free. All the swimmers can choose 25 or 50m of each event except 100m IM.

The CANON relay will consist of a exhibition 12x50m free relay. The teams of 12 must include five boys, five girls and 2 coaches. Please note that all participating coaches must be duly affiliated as coaches with SNC.

ATTENTION: THE SWIMMERS MUST ENGAGE TO PARTICIPATE ON BOTH SATURDAY AND SUNDAY.

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

27,00\$ par nageur
3,00\$ frais de participation de la FNQ

Votre chèque (\$30 par nageur), libellé à l'ordre du **Club de natation St-Laurent** doit être remis au commis de course avant le 1^{er} départ de la rencontre.

\$27.00 per swimmer
\$3.00 per swimmer for FNQ participation fee

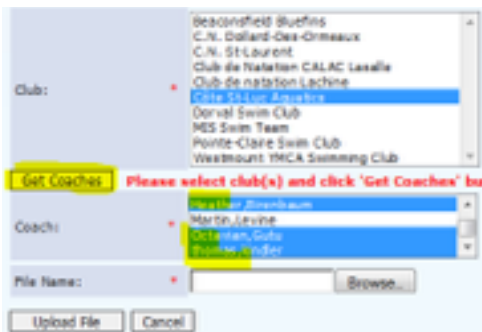
Your cheque (\$30 per swimmer), made payable to **Club de natation St-Laurent**, must be submitted to the clerk of course before the first start of the meet.

Inscriptions / Entries

Veuillez utiliser le logiciel SPLASH TEAM MANAGER pour préparer vos inscriptions. Téléchargez le fichier des épreuves .lxf du site de SNC: <http://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 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.

Le fichier d'inscription doit obligatoirement contenir l'identification des 3 entraîneurs de votre club qui prendront part à la compétition. Pour identifier les entraîneurs lors du dépôt du fichier, cliquez sur « Afficher les entraîneurs ». Sélectionner le premier entraîneur participant. Pour choisir le deuxième et le troisième entraîneur, vous devrez maintenir la touche CTRL enfoncée.



IMPORTANT

Date Limite pour soumettre les inscriptions:

Envoi des confirmations aux clubs:

Date limite pour corriger les confirmations:

lundi, le 23 novembre

mercredi, 25 novembre

vendredi, le 27 novembre

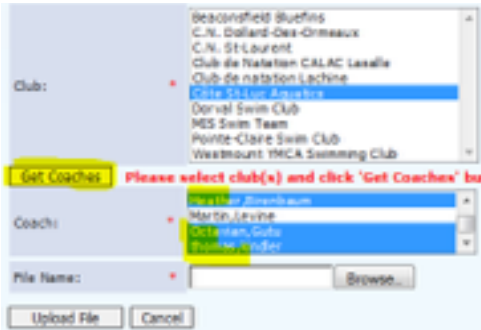
Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 27 novembre (minuit).

Aucune inscription tardive ne sera acceptée.

Please use the **SPLASH TEAM MANAGER** software to prepare your entries. Download the .lxf event file from SNC's Meet List website: <http://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.

The entry file must absolutely contain the name of the 3 participating coaches for your team. In order to add your coaches, you must click on « Get Coaches ». Select the first coach. In order to select the second and third coach, please maintain the CTRL key down while selecting.



IMPORTANT:

Deadline to submit entries:

Confirmation of entries sent to Clubs

Deadline to modify the confirmation of entries

Monday, November 23

Wednesday, November 25

Friday, November 27

No Changes to the entries will be accepted after Friday November 27 (midnight).

No Deck Entries will be accepted.

Retraits / Scratches

Nous apprécierions recevoir vos retraits avant **18h00 le 2 décembre 2015**. Communiquer directement avec Sandra Lemieux (sandra.lemieux@hotmail.ca). Dans le cas d'un retrait, vous aurez la possibilité (et l'obligeance) de remplacer le nageur par votre prochain nageur méritant. Dans votre courriel à Sandra, SVP indiquer le nom du nageur remplaçant ainsi que les temps d'inscription pour chacune des épreuves individuelles. **NE PAS DÉPOSER UN NOUVEAU FICHER LENEX SVP.**

Nous comptons sur tous les entraîneurs pour valider la présence de leurs nageurs et déclarer les forfaits afin de bien équilibrer les équipes.

All clubs must submit their scratches for the finals no later than December 2, at 6pm. Please communicate directly with Sandra Lemieux (sandra.lemieux@hotmail.ca). In case of swimmer/coach withdraw, you will get the opportunity (and will be requested...) to substitute the swimmer with your next « to be rewarded » swimmer. Please email the name of your replacement with entry times to Sandra. **PLEASE DO NOT DROP ANOTHER ENTRY FILE ONLINE.**

We are counting on the coaches to confirm their swimmers' participation and to declare scratches on time to allow us to balance the teams.

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 27 novembre.

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, November 27.

Épreuves individuelles / Individual Events.

Amelioration/ Improvement	Points
<i>Meme temps ou plus lent / Same time or slower</i>	1
0.1% - 10%	3
10.1%- 20%	5
20.1% - 30%	7
30.1% - 40%	9
40.1% and more	12

Des prix (au son de la cloche) seront remis de manière aléatoire à l'équipe dont les nageurs finissent en premier de leur série.

Epreuves de relais / Relay Events

Position	Points
1	12
2	9
3	7
4	5
5	3
6	1

Bell prizes will be randomly awarded during the meet to the heat winners'team.



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONALE ANLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

Session 1 - Samedi

Échauffement/Warm-up	8:55	Début/Start	9 :30
-----------------------------	-------------	--------------------	--------------

Fille et Garçon	Age	Épreuve
1	Tous les âges	Relais fou
2	Tous les âges	100m QNI
	Tous les âges	Jeux dans l'eau
3	Tous les âges	25 m brasse
4	Tous les âges	50 m brasse
5	Tous les âges	25 m libre
6	Tous les âges	50 m libre

Session 2 - dimanche

Échauffement/Warm-up	7:30	Début/Start	8:05
-----------------------------	-------------	--------------------	-------------

Fille	Age	Épreuve
	Tous les âges	Jeux dans l'eau
7	Tous les âges	Relais fou
8	Tous les âges	25 m papillon
9	Tous les âges	50 m papillon
10	Tous les âges	25 m dos
11	Tous les âges	50 m dos
12	8 ans et moins	12 * 50m libre **
13	9 - 10 ans	12 * 50m libre **
14	11 ans et plus	12 * 50m libre **

** Relais Canon - 5 filles, 5 garçons et 2 entraîneurs

**Canon Relays - 5 girls, 5 boys and 2 coaches

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 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 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. *****

