



ANLSL Regional League

Demi-finale

Le 8 mai 2016



Semi-Finals

May 8 2016



**Association de Natation du Lac St-Louis
Demi-Finale – Semi-Final
Centre Aquatique Pointe-Claire
8 mai, 2016**

Comité de direction / Meet manager

Directeur de rencontre : Greg Bielby gbielby@gmail.com
Meet Manager :

Responsable des officiels: Karen Walker karenleswalker@gmail.com
Official Chairperson

Logistique / Logistics

Please Note , SVP prenez note Adresse / Address : 60 Maywood, Pointe-Claire, QC, H9R 0A7

2 piscines 25 mètres, dix couloirs / 2 - 25m pools, ten lanes

- estrades pour environ 500 spectateurs / stands for about 500 persons
- service de restauration disponible sur place / cantine offered on site

Les effets personnels dans les vestiaires et sur le bord de la piscine sont sous la responsabilité de chacun des participants. Nous ne sommes pas responsables des vols ou pertes qui pourraient survenir.

Nous demandons la collaboration de tous pour garder les installations propres

.....
Personal belongings in the locker rooms and on pool deck are the responsibility of each participant. ANLSL and PCSC are not responsible for broken or stolen items.

We require everyone's cooperation to keep the pool and locker area clean.



Sanction

Sanction **19554**

Réunion des entraîneurs / Coaches meeting

La rencontre des entraîneurs avec le juge-arbitre et le directeur de rencontre aura lieu au bureau de contrôle à **12h:15 pour 8-, 15:15 pour 9+**. Minimum un entraîneur par équipe.

There will be a coaches' meeting at **12:15 pm for 8-, 3:15 pm for 9+** in the office close to the pool deck. Minimum one coach per team must attend the meeting.

Faits saillants / Highlights

Les inscriptions tardives « Deck Entries » pourront être acceptées le dimanche 8 mai, 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).

Deck Entries may be accepted on Sunday May 8th, 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).

Un programme des épreuves sera distribué à chaque entraîneur.

The coaches will receive a seeded program for each session.

Il y aura une zone de contrôle par piscine. Les nageurs devront se présenter à leur zone de contrôle désignée en suivant les directives des contrôleurs. *There will be a marshalling area for each basin.*

All the swimmers are required to access the correct marshalling area and follow the marshal's directives.



Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le Pointe-Claire site <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 et dos.

Aucun ruban ne sera remis le jour de la compétition.

The results will be posted on the Pointe-Claire website <http://results.pointe-claire.ca> and SNC website.

« Félicitations position hydrodynamique réussie » ribbons will be awarded to swimmers who will have completed, a 5 m underwater propulsion while in a streamline position after the start for the fly and back.

None of the ribbons will be given to swimmers the day of the meet.

Forfaits / Scratches

Si un nageur ne peut se présenter pour une épreuve pour quelque raison que ce soit, s.v.p. en aviser le commis de course **avant la réunion des entraîneurs**.

Please notify the clerk of course, **before the coaches' meeting**, if any swimmer needs to be scratched.

Résultats / Results

Les résultats des sessions seront affichés dès que possible dans le corridor attenant à la piscine, et une copie dans les estrades. Ils seront aussi disponibles sur le site de SNC après la rencontre.

The meet results will be posted in the hallway next to the pool as well as in the stands. They will also be posted on the SNC web site after the meet.



Stationnement / Parking

Le stationnement du centre Aquatique est accessible par la rue Maywood. Du stationnement additionnel est possible sur les rues avoisinantes sous réserve des interdictions affichées.

The Aquatic Centre Parking lot on Maywood is available. Additional parking is available on neighboring streets in accordance with posted parking signs.

Sécurité / Safety

- **Seuls les officiels, entraîneurs et nageurs seront autorisés aux abords de la piscine. La présence de parents sera strictement interdite.**
- Pour les premiers soins, veuillez vous diriger aux sauveteurs.
- En cas d'évacuation, veuillez rassembler vos nageurs devant l'entrée des vestiaires et attendre les instructions des sauveteurs.
- Plusieurs poubelles seront disposées autour de la piscine. Veuillez encouragez vos nageurs à les utiliser. Un petit ménage avant votre départ serait très apprécié.
- **Only officials, coaches and swimmers will be given access to the pool deck. The presence of parents on deck is strictly prohibited.**
- For first aid, please see the lifeguards.
- In case of an emergency evacuation, please gather your swimmers on the pool deck in front of the changing rooms and wait for the lifeguard's instructions.
- We will have many garbage cans on deck. Please encourage your swimmers to use them. A little clean-up of your area before you leave would be appreciated.

Les souliers d'extérieurs sont interdits aux abords de la piscine. / No outdoor shoes are allowed on deck.

LES PROCÉDURES DE SÉCURITÉ DE NATATION CANADA POUR LES ÉCHAUFFEMENTS DES COMPÉTITIONS SERONT EN VIGUEUR DANS CETTE COMPÉTITION

SWIMMING CANADA WARM-UP COMPETITION SAFETY PROCEDURES WILL BE IN EFFECT AT THIS MEET

Bonne compétition!



Have a great meet!



Session 1 Peu Profond/Shallow 8 et mois/8 and under

Échauffement/Warm-up 12h00 - 12h35 / 12:00 - 12:35 pm Plongée / Dive starts 12h25 - 12h35 / 12:25 - 12:35 pm		Début/Start 12h45 / 12:45 pm	
Fille	Épreuves	Groupe d'âge	Garçon
3	200 m libre	8 ans et moins	4
11	50 m brasse	8 ans et moins	12
19	50 m dos	8 ans et moins	20
35	50 m papillon	8 ans et moins	36
43	50 m libre	8 ans et moins	44
51	100 m QNI	8 ans et moins	52

Échauffements / Warmup

Couloir / Lane	Peu Profond/Shallow 12h00-12h35
0	BBF
1	BBF
2	DDO
3	DDO
4	DDO
5	CALAC / CNSL / MIS
6	CNL / CSLA
7	PCSC
8	PCSC
9	PCSC



**Session 2
Profond - Filles
Deep - Girls
9 ans et plus/9 years and over**

Échauffement/Warm-up 15h00 - 15h35 / 3:00 - 3:35 pm Plongée / Dive starts 15h25 - 15:35 / 3:25 - 3:35 pm		Début/Start 15h45 / 3:45 pm
Filles / Girls	Épreuves	Groupe d'âge
1	100 m dos	9-10 ans
5	200 m libre	9-10 ans
7	200 m libre	11-12 ans
9	200 m libre	13 ans et plus
13	50 m brasse	9-10 ans
15	100 m brasse	11-12 ans
17	100 m brasse	13 ans et plus
21	50 m dos	9-10 ans
23	100 m dos	11-12 ans
25	100 m dos	13 ans et plus
33	100 m libre	9-10 ans
37	50 m papillon	9-10 ans
39	100 m papillon	11-12 ans
41	100 m papillon	13 ans et plus
45	50 m libre	9-10 ans
47	100 m libre	11-12 ans
49	100 m libre	13 ans et plus
53	100 m QNI	9-10 ans
55	200 m QNI	11-12 ans
57	200 m QNI	13 ans et plus



**Session 2
Peu Profond - Garçon
Shallow - Boys
9 ans et plus/9 years and over**

Échauffement/Warm-up 15h00 - 15h35 / 3:00 - 3:35 pm Plongée / Dive starts 15h25 - 15:35 / 3:25 - 3:35 pm		Début/Start 15h45 / 3:45 pm
Garçon / Boys	Épreuves	Groupe d'âge
2	100 m dos	9-10 ans
6	200 m libre	9-10 ans
8	200 m libre	11-12 ans
10	200 m libre	13 ans et plus
14	50 m brasse	9-10 ans
16	100 m brasse	11-12 ans
18	100 m brasse	13 ans et plus
22	50 m dos	9-10 ans
24	100 m dos	11-12 ans
26	100 m dos	13 ans et plus
34	100 m libre	9-10 ans
38	50 m papillon	9-10 ans
40	100 m papillon	11-12 ans
42	100 m papillon	13 ans et plus
46	50 m libre	9-10 ans
48	100 m libre	11-12 ans
50	100 m libre	13 ans et plus
54	100 m QNI	9-10 ans
56	200 m QNI	11-12 ans
58	200 m QNI	13 ans et plus



Échauffements Warmup

	Profond	Peu Profond
	Deep	Shallow
Couloir / Lane	15h00 - 15h35	15h00 - 15h35
0	CSLA	BBF
1	CSLA	BBF
2	DSC	BBF
3	DSC	MIS
4	DDO	MIS/CNL
5	DDO	PCSC
6	DDO	PCSC
7	DDO	PCSC
8	CALAC/CNSL	PCSC
9	CALAC	PCSC



RÈGLEMENTS DE LA RENCONTRE

Tous les règlements de Natation Canada et de la FNQ seront en vigueur et respectés.



COMPETITION WARM-UP SAFETY PROCEDURES

Meet Management for all sanctioned Canadian swimming competition must ensure the following safety procedures are applied. It is incumbent on coaches, swimmers, and officials to comply with these procedures during all scheduled warm-up periods. Coaches are requested to encourage swimmers to cooperate with Safety Marshals

GENERAL WARM-UP:

Swimmers must enter the water **FEET FIRST** in a cautious manner, entering from a start or turn end only and from a standing or sitting position.

Running on the pool deck and running entries into the pool tank are prohibited.

Meet Management may designate the use of sprint or pace lanes during the scheduled warm-up time. Any such lane usage must be communicated either in pre-competition handout, announcement or deck signage.

Diving starts shall be permitted only in designated sprint lanes.

Only one-way swimming from the start end of sprint lanes is permitted.

Notices or barriers must be placed on starting blocks to indicate no diving during warm-up.

EQUIPMENT:

Kick Boards, Pull-Buoys, Ankle Bands, and Snorkels are permitted for use in the scheduled warm-up time.

Meet Management may permit use of tubing or cord assisted sprinting in designated lanes and during specific times of the warm-up only. Coaches are responsible for equipment reliability and use.

Hand paddles, drag chutes, and flippers / fins are not permitted during any warm-up at any time.

VIOLATIONS:

Swimmers witnessed by a Safety Marshal diving or entering the water in a dangerous fashion will be scratched without warning from their first event following the warm-up period in which the violation occurred.

In the case of a second offense during the same competition the swimmer will be removed from the competition in its entirety. A provincial disciplinary action or report may be filed.

SAFETY MARSHALS:

The Safety Marshal is a trained position designated by Meet Management. Safety Marshals shall:

- Be visible by safety vest
- Be situated at each end of the competition tank and when applicable, similarly situated in designated warm-up tanks when pre-competition warm-ups are scheduled.
- Actively monitor all scheduled warm-up periods.
- Ensure participants comply with warm-up safety procedures and report violations to the Referee.

PARA-SWIMMER NOTIFICATION:

Coaches are requested to notify Safety Marshals of any Para-swimmers participating in warm-ups where necessary and at the coach's discretion.

The following statement must appear in all Swimming Canada sanctioned meet information and posted notices: "SWIMMING CANADA WARM-UP COMPETITION SAFETY PROCEDURES WILL BE IN EFFECT AT THIS MEET."

PROCÉDURES DE SÉCURITÉ POUR L'ÉCHAUFFEMENT EN COMPÉTITION DE NATATION CANADA

Au cours de la période réservée au réchauffement, le comité organisateur La direction de la compétition pour toutes les compétitions sanctionnées de natation canadienne doit s'assurer que les procédures de sécurité sont appliquées. Les entraîneurs, les nageurs et les officiels sont responsables de respecter ces procédures pendant toutes les périodes d'échauffement prévues. On demande aux entraîneurs d'encourager les nageurs à coopérer avec les contrôleurs de la sécurité

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL:

Les nageurs doivent entrer dans l'eau **LES PIEDS LES PREMIERS** d'une manière prudente, en n'entrant qu'à une extrémité de départ ou de virage et à partir d'une position debout ou assise.

Courir sur le bord de la piscine ou les entrées en courant dans le bassin de la piscine sont interdits.

La direction de la compétition peut désigner l'utilisation de couloirs de vitesse ou de rythme pendant la période d'échauffement. Une telle utilisation du couloir doit être communiquée par un avis pré-compétition, une annonce ou une affiche sur le bord de la piscine.

Les départs en plongeant ne sont permis que dans les couloirs désignés de vitesse.

De la natation à sens unique seulement à partir de l'extrémité de départ dans les couloirs de vitesse est permis.

Des avis ou des barrières doivent être placés sur les blocs de départ pour indiquer qu'il n'y a pas de plongeon pendant l'échauffement.

ÉQUIPEMENT:

Les planches de battement, les bouées de traction, les bandes de chevilles et les tubas peuvent être utilisés au cours de la période d'échauffement prévue.

La direction de la compétition peut permettre l'utilisation de la vitesse aidée d'un tube ou d'une corde dans les couloirs désignés et pendant les périodes spécifiques d'échauffement uniquement. Les entraîneurs sont responsables de la fiabilité et de l'utilisation de l'équipement.

Les palettes, les poches de retenue et les palmes ne sont pas permises pendant aucun moment de l'échauffement.

VIOLATIONS:

Les nageurs qui sont vus par un contrôleur de la sécurité en train de plonger ou d'entrer dans l'eau d'une manière dangereuse seront retirés sans avertissement de leur première épreuve après la période d'échauffement au cours de laquelle la violation s'est produite.

Dans le cas d'une deuxième faute pendant la même compétition, le nageur sera retiré de la compétition au complet. Une sanction disciplinaire provinciale ou un rapport peut être rempli. Les couloirs extérieurs devraient être désignés comme couloirs de sprint.

CONTRÔLEUR DE LA SÉCURITÉ:

Le contrôleur de la sécurité est un poste avec une formation désigné par la direction de la compétition. Les contrôleurs de la sécurité doivent:

- Être visibles en portant une veste de sécurité
- Être situés à chaque extrémité du bassin de compétition et, quand c'est applicable, être situés de la même manière dans les bassins d'échauffement désignés quand des échauffements pré-compétition sont prévus.
- Surveiller activement toutes les périodes prévues d'échauffement dans le bassin de compétition.
- Assurer que les participants respectent les procédures de sécurité lors de l'échauffement et rapporter les violations au juge-arbitre.

AVIS À PROPOS DES PARANAGEURS:

On demande aux entraîneurs d'aviser les contrôleurs de la sécurité s'il y a des paranageurs qui participent à l'échauffement quand c'est nécessaire et à la discrétion de l'entraîneur.

La déclaration suivante doit apparaître dans tous les dossiers d'information des compétitions sanctionnées de Natation Canada et les avis affichés: «LES PROCÉDURES DE SÉCURITÉ DE NATATION CANADA POUR LES ÉCHAUFFEMENTS DES COMPÉTITIONS SERONT EN VIGUEUR DANS CETTE COMPÉTITION.»