

Championnat provincial AA d'hiver Côte St-Luc, 19-21 février 2016 BULLETIN TECHNIQUE / TECHNICAL BULLETIN

COMITÉ ORGANISATEUR

Directrice de rencontre : Michèle Castonguay
michele.castonguay@sympatico.ca

ACCUEIL DES CLUBS

Chaque club est invité à se rendre à la table du commis de course à son arrivée pour récupérer ses programmes et acquitter ses frais d'inscription.

Nous vous rappelons que le chèque doit être fait au nom de Ville de Côte St-Luc.

RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

Il y aura une réunion des entraîneurs avec le directeur de rencontre et le juge-arbitre avant le début de la rencontre, vendredi le 19 février 2016 soit à 8h50 près de la table du commis de course. Un entraîneur par club doit s'y présenter.

PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT

Voir procédure de SNC.

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

Un athlète fautif sera pénalisé : il ne pourra participer à sa première épreuve de la session.

Préliminaires: La répartition des clubs pour l'échauffement se trouve à la page suivante.

Les périodes d'échauffement seront de **25 minutes pour chacun des groupes dans le bassin de compétition**. Pendant les premières 15 minutes, la circulation dans tous les couloirs se fera en cercle. Lors des 10 dernières minutes (ou à la discrétion des clubs), tous les couloirs seront des couloirs « sprint » avec départ plongé autorisé et la circulation se fera à sens unique. Si un couloir est partagé par plus d'un club, il appartient aux entraîneurs de s'entendre pour la période de sprint.

ORGANIZING COMMITTEE

Meet Manager: Michèle Castonguay
michele.castonguay@sympatico.ca

CLUBS CHECK-IN

Each club is invited to visit the clerk of course table upon arrival to get their programs and to pay their entry fees.

As a reminder, the cheque must be addressed to City of Cote St-Luc.

COACHES MEETING

There will be a meeting with the meet manager and the referees on Friday February 19 at 8:50 near the clerk of course table. One coach per club must attend.

WARM UP PROCEDURE

See the SNC procedures.

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

A faulty athlete will be penalized: he will be removed from its first event of the session.

Preliminary session: The clubs warm up assignment is on next page.

The warm up periods are **25 minutes long for all groups**. During the first 15 minutes, the traffic in all lanes is circular.

For the last 10 minutes (or at the clubs' discretion), all lanes will be sprint lanes. Swimmers can then use the starting block and the traffic is one-way only. If there is more than one club in a lane, the coaches must agree on the timing to start the sprint period.

Couloir / Lane	GRUPE 1 Vendredi : 8h00 à 8h25 Samedi : 8h25 à 8h50 Dimanche : 8h00 à 8h25	GRUPE 2 Vendredi : 8h25 à 8h50 Samedi : 8h00 à 8h25 Dimanche : 8h25 à 8h50
0	CNMN	PCSC
1	CNMN - CARP	PCSC
2	CAMO	PCSC
3	CAMO	PCSC
4	CAMO	PCSC
5	CASO - YPARC	PCSC
6	CNSJ	GAMIN
7	CNSJ - CNPMR	GAMIN - CASE
8	CSLA - CAPN	CASE
9	CSLA	CNSL

Finales (bassin de 25m)

Vendredi-Samedi-Dimanche: 16h00 à 16h50

La période d'échauffement pour les finales est réservée aux nageurs participant aux épreuves de finales. Il n'y aura pas d'assignation de couloir par club. On demande aux entraîneurs de respecter le ratio d'un maximum de 20 nageurs par couloirs.

Les plongeurs de départ seront permis pendant les 15 dernières minutes dans les couloirs 0 et 9. La circulation s'y fera à sens unique.

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

Préliminaires

- Toutes les épreuves se nageront senior du plus lent au plus rapide à l'exception des 400m QNI, 400m libre et 800/1500m libre (finales contre la montre) qui se nageront du plus rapide au plus lent.
- Le règlement SW 3.1.1.1 ne s'applique pas.
- Nous vous demandons d'informer vos nageurs de rester dans l'eau jusqu'au prochain départ, à l'exception des épreuves de dos.
- Aucune reprise d'épreuve ne sera acceptée à moins qu'une erreur d'officiel n'ait été commise.

Finales

- Les finales seront composées de 10 nageurs.
- Il y aura 4 finales chez les filles : 11, 12, 13, 14.
- Il y aura 5 finales chez les garçons : 11-12, 13, 14, 15.

Finals (25m pool)

Friday-Saturday-Sunday : 16:00 to 16:50

The warm up period is reserved for the swimmers entered in finals events. There will be no assigned lanes. We ask coaches to respect the 20 swimmers/lane ratio.

Sprints will be allowed in the last 15 minutes in lanes 0 and 9. The traffic will be one way only in these lanes.

MEET INFORMATION

Preliminaries

- All events will swim senior seeded from the slowest to the fastest heats except for 400 IM, 400 free and 800/1500 free (time finals) that will swim from fastest to slowest heats.
- The rule SW3.1.1.1 is not in effect.
- Please remind your swimmers to stay in the water at the end of each heat, except for backstroke events.
- The swimmers missing their heat will not be allowed to re-swim unless of an official's mistake.

Finals

Each final will include 10 swimmers.

There will be 5 finals for girls: 11, 12, 13, 14.

There will be 5 finals for boys: 11-12, 13, 14, 15.

400 m libre et 400m QNI

- Ces épreuves sont des épreuves finales contre la montre.
- Les 10 meilleurs temps d'inscription prouvés de chaque catégorie d'âge à la fermeture de la période des forfaits nageront seuls dans une vague de leur catégorie d'âge. Les deux groupes d'âges les plus jeunes nageront dans les deux premières nagées le matin alors que les deux groupes d'âges plus vieux nageront lors de la session des finales.
- Les nageurs suivants nageront senior du plus rapide au plus lent.
- **Lorsqu'il y a 10 nageurs ou moins dans une catégorie, tous les nageurs seront attribués à la série principale.**
- **Il y aura alternance entre les vagues des dames et des messieurs le matin.**

800m libre (féminin) et 1500m libre (masculin)

- Ces épreuves sont des épreuves finales contre la montre.
- Les 10 meilleurs temps d'inscription prouvés pour chacune de ces épreuves (toutes catégories d'âge confondues) à la fermeture de la période des forfaits nageront seuls dans une vague sénior qui aura lieu le soir en finale.
- Les nageurs suivants nageront senior du plus rapide au plus lent le matin lors des préliminaires.
- **Il y aura alternance entre les vagues des dames (800m) et des messieurs (1500m).**

CONFIRMATION DE PRÉSENCE ET FORFAITS

Confirmation de présence obligatoire pour les épreuves de 400-800-1500m libre et 400m QNI et finales

La confirmation de présence de vos nageurs aux épreuves individuelles de distance est **OBLIGATOIRE** et doit être faite à la table du commis de course 30 minutes avant le début de la session de préliminaires concernée par ces épreuves.

Nous vous demandons de surligner le nom des nageurs présents et de rayer (au stylo) le nom des nageurs absents afin d'éviter toute confusion sur la présence ou absence de vos nageurs.

400 free and IM

These events are time finals.

- The top 10 proven times for an age group at the end of the scratches period will swim in a main heat for their age group. The younger two age groups will swim the first two heats and the two older age groups will swim during the finals session.
- The remaining swimmers will swim senior seeded from fastest to slowest heats.
- **When there is 10 swimmers of less in a category, all the swimmers will be assigned to the main heat.**
- **We will be alternating girls and boys heats in the morning.**

800 free (girls) and 1500 free (boys)

- These events are time finals.
- The top 10 proven entry times (all age groups together) at the end of the scratches deadline will swim in a main heat during the finals session at night.
- The remaining swimmers will swim from the fastest to the slowest during the morning session.
- **We will be alternating the girls (800m) and the boys (1500m).**

POSITIVE CHECK IN AND SCRATCHES

Mandatory positive check in for the 400-800-1500 free and 400 IM and finals

The presence confirmation for your swimmers at these individual distance events is **MANDATORY** and must be done at the clerk of course table at the latest 30 minutes before the start of the session where the event is swum.

We are asking to highlight the names of the swimmers who will swim and the scratch (with a pen) the name of the swimmers who will not enter the event to avoid any confusion.

Période de forfaits pour les épreuves individuelles en finale contre la montre : Les forfaits devront être faits au plus tard 30 minutes avant le début de la session préliminaire. *Tout nageur qui déclare forfait après le délai fixé sera exclu de toutes les épreuves de la session de finales qui se déroulera la même journée (incluant les épreuves de relais).*

Période de forfaits pour les épreuves de finales : Les forfaits devront être faits dans les 30 minutes qui suivent la fin des épreuves éliminatoires précédant la session des finales. Tout nageur finaliste autre que substitut qui déclare forfait après le délai fixé sera exclu de toutes les épreuves de la session concernée (incluant les épreuves de relais).

Délai spécifique pour les finales de vendredi :
30 minutes suivant la fin du 200m QNI
Délai spécifique pour les finales de samedi :
30 minutes suivant la fin du 50m libre
Délai spécifique pour les finales de dimanche :
30 minutes suivant la fin du 50m papillon

ÉPREUVES DE RELAIS

Chaque nageur est limité à deux relais par session.

Identification des relayeurs : Les membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits au plus tard 30 minutes après la fin de la session préliminaire du jour.

Période de modification pour l'identification des relayeurs et l'ordre des nageurs de relais : Les noms et l'ordre des nageurs de relais pourront être modifiés jusqu'à 30 minutes avant le début de la session des finales.

RÉSULTATS

Les résultats en direct seront affichés dans le hall d'entrée et disponibles via le lien sur la page d'accueil du site web de la fédération : www.fnq.qc.ca de même que sur notre site web : <http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/>. Ils seront également disponibles via l'application SplashMe.

Scratch deadline for time finals events (400-800-1500): The scratches must be made with the clerk of course at the latest 30 minutes before the start of the morning session. *A swimmer who scratches after the deadline will be excluded of all the events for the finals session on the day of the event (including relays).*

Scratch deadline for finals:

The scratches for the finals must be done at the latest 30 minutes after the end of the last preliminary event preceding that finals session. Any swimmer other than alternates who scratches after the deadline will be excluded of all the events for the finals session on the day of the event (including relays).

Specific delay for Friday's finals:
30 minutes after the end of the 200 IM
Specific delay for Saturday's finals:
30 minutes after the end of the 50 free
Specific delay for Sunday's finals:
30 minutes after the end of the 50 fly

RELAY EVENTS

Each swimmer is limited to 2 relays per session

Relay members: The relay member names and order must be provided at the latest 30 minutes after the end of the morning session of that day.

Name and order changes period: The relay member names and order can be modified up to 30 minutes prior the start of the finals session.

RESULTS

The live results will be posted in the hall and available through a link on the FNQ home page: www.fnq.qc.ca as well as on our website: <http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/>. Results will also be available on Splashme.

RÉCOMPENSES ET REMISES PROTOCOLAIRES

Récompenses

- Médailles pour les épreuves individuelles
- Rubans pour les relais
- Une bannière à l'équipe gagnante

Remises protocolaires

- Les remises de médailles auront lieu après chacune des finales et séries principales.
- Les médailles pour les finales par le temps complétées durant les sessions de préliminaires seront remises à 16h50 avant le début du programme des finales de la soirée.
- Les rubans pour les relais seront remis directement aux entraîneurs. SVP les ramasser avant votre départ dimanche soir.
- Nous demandons aux équipes de demeurer sur place pour la remise de la bannière dimanche soir après la dernière épreuve.

RÈGLEMENTS

Les règlements de Natation Canada (incluant les procédures d'échauffement, de la FNQ ainsi que le règlement de sécurité de natation en bassin de la Fédération de natation du Québec seront en vigueur et s'appliquent à tous les participants.

INSTALLATIONS – LOCAUX

Stationnement : Les participants peuvent utiliser les stationnements suivant :

- Centre communautaire et aquatique (5794 Parkhaven)
- Parc en face du 5794 Parkhaven
- Service des loisirs de des parcs (5700 Mackle)
- Stationnement sur rues (attention aux restrictions indiquées sur les pancartes).

Aire des spectateurs : Les spectateurs devront rester dans l'aire des estrades en tout temps. Seuls les nageurs, entraîneurs et officiels auront accès aux autres aires de la plage.

Bannières d'équipes : Veuillez noter qu'il est interdit d'utiliser du ruban adhésif ou de type "Duck Tape" pour afficher or installer les bannières d'équipe. Il sera possible d'accrocher les bannières d'équipe sur le mur du tableau d'affichage sur les

AWARDS AND PRESENTATION

Awards

- Medals for individual events
- Ribbons for relays
- Banner for the winning team

Award presentations

- Medals presentation will take place right after each final / main heat.
- Medals for time finals completed during the morning sessions will be presented at 16:50 before the start of the finals session.
- Ribbons will be given to coaches. Please pick them up before leaving on Sunday.
- We ask the teams to stay on premises to the banner ceremony that will take place shortly after the last heat.

RULES

The Swimming Canada rules (including the warm up safety rules, of the FNQ as well as the "Règlement de sécurité de natation en bassin" of FNQ will be in effect and are applying to all participants.

FACILITIES – ROOMS

Parking : The following parking spaces are made available to the participants:

- Aquatic and Community Center (5794 Parkhaven)
- Park facing the 5794 Parkhaven
- Parks and Recreation building (5700 Mackle)
- In the streets (careful to the restrictions indicated on the poles).

Spectator Area: All spectators must remain in the stands section at all time. Only swimmers, coaches and officials have access to other deck areas.

Team banners: Please note that it is strictly forbidden to post any content or banner using adhesive tape or duck tape. It will be possible to hang your team banners on the scoreboard wall on the installation (cords) designed to that effect.

installations (cordages) prévues à cet effet.

Bassin d'échauffement : Le bassin récréatif sera disponible pour l'échauffement et le dénouement en tout de la fin de l'échauffement général à la fin de la session.

Premiers soins : Il y aura des sauveteurs sur les lieux pour tous les problèmes qui pourraient survenir.

Veillez SVP verrouiller vos casiers.

Salle de l'hospitalité : L'accueil des officiels se fera au salon B au deuxième étage. Les entraîneurs sont également la bienvenue en tout temps dans le salon d'hospitalité.

Protégeons notre planète : pensons VERT! S.V.P. apporter votre gourde!

Salle de repos des nageurs : Le salon C au deuxième étage est réservé aux nageurs comme salle de repos à compter du vendredi à 13h. Les nageurs qui voudront laisser des matelas de sol, oreillers ou couvertures pourront le faire pendant l'échauffement des sessions du matin. SVP ne pas laisser d'objets de valeur dans la salle. CSLA et la Ville de Côte St-Luc ne se portent pas responsables des objets perdus ou endommagés. Nous demandons la collaboration de tous pour garder la salle calme par respect pour ceux et celles qui voudront faire la sieste entre les sessions. Les lumières seront alors éteintes et les stores fermés.

Merci de votre collaboration au maintien de la propreté du bord de la piscine et des vestiaires. Des sacs poubelles sont disponibles dans les trousseaux des clubs. Merci de les utiliser.

Au plaisir de vous accueillir! Bonne compétition!

Warm up pool: The recreation pool will be available for warm up / cool down at all time from the end of the general warm up to the end of the session.

First Aid: There will be lifeguards on premise at all times.

Please lock your lockers.

Hospitality Room: Officials check-in will be at Salon B on the second floor. Coaches are also welcomed at all time in the hospitality room.

Let's think green! Please have your own water bottle.

Relax room: Salon C on second floor is a relax room reserved for swimmers between the sessions starting on Friday at 13:00. The swimmers who want to leave mattresses, pillows or blankets can do so during the warm up period in the morning. Please do not leave any valuables. CSLA and the City of Cote St-Luc are not liable for lost and damaged items. We ask everyone to keep the room quiet, respecting those who want to nap between the sessions. The light will be turned down and the blinds closed during that time.

Thank you for maintaining our facilities clean on deck and in the locker rooms. Garbage bags are available in the club's packages. Thank you for using them.

Welcome! Have a great meet!