

2eme Intra-Club CNSL 2016

DATE:

2 Avril 2016

ENDROIT:

CÉGEP St-Laurent 625, avenue Sainte-Croix, Saint-Laurent

INSTALLATION

Un bassin de 25m, 5 couloirs

AUTORISATION

Cette compétition est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec.

ÉLIGIBILITÉ

Tous les nageurs inscrits compétitif à la Fédération de natation du Québec et membre du Club de natation Saint-Laurent. Cette rencontre se veut une première expérience pour nos nouveaux nageurs et une opportunité de réaliser des standards provinciaux pour nos anciens comme pour nos nouveaux nageurs.

INSCRIPTIONS

Tous les nageurs pourront s'inscrire à 3 épreuves individuelles

FRAIS D'INSCRIPTION

Gratuit pour tous les nageurs/nageuses.

DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS

Les inscriptions devront être soumises via le logiciel Splash Team Manager au plus tard le 2 avril prochain.

DÉROULEMENT

Toutes les épreuves se nageront en mode mixte et sénior selon les temps d'entrée fournis.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE**8h45 – 9h10 Échauffement**

Épreuve 1	400 Libre
Épreuve 2	100 Brasse
Épreuve 3	50 Dos
Épreuve 4	100 Libre
Épreuve 5	100 QNI
Épreuve 6	50 Papillon
Épreuve 7	200 QNI
Épreuve 8	50 Brasse
Épreuve 9	100 Dos
Épreuve 10	50 Libre
Épreuve 11	100 Papillon
Épreuve 12	200 Libre
Épreuve 13	4X50 Libre
Épreuve 14	relais fou

- Les nageurs de 9 ans et moins ne peuvent s'inscrire aux épreuves de 400 libre.

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 de 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 tibias 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.»

Bonne compétition à tous !