



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

## ANLSL Regional League

Le 24 janvier 2016



**Vive l'hiver!**

**Winter Festival!**



January 24<sup>th</sup>, 2016



**Ligue de développement ANLSL**  
Le 24 janvier 2016  
Côte-Saint-Luc



### Date

Dimanche le 24 janvier 2016

*Sunday, January 24th, 2016*

### Lieu / Venue

Centre communautaire et aquatique de Côte-Saint-Luc / Côte Saint-Luc Aquatic and Community Centre  
5794 ave Parkhaven  
Côte-Saint-Luc  
H4W 1Z4

[Google map link](#)

tel : 514-485-6806

Un bassin de 25 m, 10 couloirs  
Gradins: 150 personnes

*25 m Pool, 10 lanes  
Bleachers: 150 people*

### Horaire / Schedule

- Session 1 (avant-midi): Filles 9 ans et plus; garçons 9 ans et plus **DDO - BBF - PCSC**
- Session 2 (midi): Filles 8 ans et moins; garçons 8 ans et moins - **Tous les clubs**
- Session 3 (après-midi) : Filles 9 ans et plus; garçons 9 ans et plus **CSLA - CALAC - CNL - CNSL - DSC - MIS**

L'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chacune des sessions seront disponibles dans le bulletin technique au plus tard le mardi 19 janvier.

- *Session 1 (morning): Girls 9 and over; Boys 9 and over* **DDO - BBF - PCSC**
- *Session 2 (noon): Girls 8 and under; Boys 8 and under -* **All clubs**
- *Session 3 (afternoon): Girls 9 and over; Boys 9 and over* **CSLA - CALAC - CNL - CNSL - DSC - MIS**

*The time for the warm-up and the first heat of each session will appear in the technical bulletin on Tuesday, January 19th at the latest.*

### Comité / Committee

#### Directeurs de rencontre/Meet Managers:

Mary Cruz Bottero: [mcbottero@hotmail.com](mailto:mcbottero@hotmail.com)

Henrietta Wetzler: [ehg016@gmail.com](mailto:ehg016@gmail.com)

#### Inscriptions/ Entries:

Michèle Castonguay:

[michele.castonguay@sympatico.ca](mailto:michele.castonguay@sympatico.ca)

#### Officiels / Officials:

Michèle Castonguay:

[michele.castonguay@sympatico.ca](mailto:michele.castonguay@sympatico.ca)

### 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 dimanche 24 janvier 2016.

<u>Filles</u>	<u>Garçons</u>
8 ans et moins	8 ans et moins
9 - 10 ans	9 - 10 ans
11-12 ans	11-12 ans
13 ans et plus	13 ans et plus

**IMPORTANT:** *the swimmer's age category is determined by his/her **age on the first day of the meet** (i.e. Sunday, January 24).*

<u>Girls</u>	<u>Boys</u>
8 and under	8 and under
9 -10 years old	9 -10 years old
11- 12 years old	11- 12 years old
13 and over	13 and over

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

**Épreuves obligatoires: 50m libre (100m libre 11+), 50m dos (100m dos 11+)**

**Relais optionnel: 4X50 relais quatre-nages**

**Épreuve optionnelle: 100/200 brasse ou 100m QNI**

Tous les nageurs inscrits à cette compétition participeront aux deux épreuves obligatoires. L'inscription aux épreuves optionnelles sont à la discrétion de l'entraîneur.

**Mandatory events: 50m Free (100m free 11+), 50m Back (100m back 11+)**

**Optional Relay: 4X50 medley relay**

**Optional event: 100/200 breaststroke or 100m IM**

*All swimmers participating in this meet must swim the 2 mandatory events. The optional events are at the discretion of the coach.*



**Ligue de développement ANLSL**  
Le 24 janvier 2016  
Côte-Saint-Luc



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

17,00\$ par nageur  
3,00\$ frais de participation de la FNQ

Votre chèque (\$20 par nageur), libellé à l'ordre de **Ville de Côte-Saint-Luc** doit être remis au commis de course avant le 1<sup>er</sup> départ de la rencontre.

*\$17.00 per swimmer  
\$3.00 per swimmer for FNQ participation Fee*

*Your cheque (\$20 per swimmer), made payable to **Ville de Côte-Saint-Luc**, 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: [www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx](http://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx) 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.**

**IMPORTANT**

<b>Date Limite</b> pour soumettre les inscriptions:	<b>lundi, le 11 janvier</b>
Envoi des confirmations aux clubs:	<b>mercredi, le 13 janvier</b>
<b>Date limite</b> pour corriger les confirmations:	<b>vendredi, le 15 janvier</b>

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 15 janvier (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 15 janvier) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le dimanche 24 janvier, 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).



**Ligue de développement ANLSL**  
Le 24 janvier 2016  
Côte-Saint-Luc



Please use the *SPLASH TEAM MANAGER* software to prepare your entries. Download the .ixf event file from SNC's Meet List website: <http://www.swimming.ca/MeetList.aspx> It is the responsibility of each club to check the validity of their data before uploading their entry file online. Upload your .ixf 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, January 11**

Confirmation of entries sent to Clubs

**Wednesday, January 13**

**Deadline** to modify the confirmation of entries

**Friday, January 15**

No Changes to the entries will be accepted after Friday January 15th (midnight).

Late entries (after January 15th) will be considered Deck Entries and may be accepted on Sunday January 24, 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).

### Retraits / Scratches

Nous apprécierions recevoir vos retraits avant le mardi 19 janvier 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 Tuesday, January 19th 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 1<sup>st</sup> start of the session.

### Échauffements / Warm ups

LA PROCÉDURE SUR L'ÉCHAUFFEMENT EN COMPÉTITION DE NATATION CANADA EST EN VIGUEUR POUR TOUTE LA RENCONTRE : <https://swimming.ca/fr/procedures-de-securite-pour-lechauffement/>

THE SWIMMING CANADA WARM UP SAFETY PROCEDURE IS IN EFFECT FOR THE WHOLE MEET: <https://swimming.ca/en/warm-up-safety-procedures/>



**Ligue de développement ANLSL**  
Le 24 janvier 2016  
Côte-Saint-Luc



### 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 15 janvier.

*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, January 15th.*

### Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site du club (<http://swimteam.cotesaintlucaquatics.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.

*The results will be posted on the club website (<http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/>) and on the 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 backstroke.*

LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONALE ANLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

Session 1 + 3

Échauffement/Warm-up		TBD	Début/Start		TBD
#	Épreuves		Filles/Girls		Garçons/Boys
1	50m libre*		9 -10 ans		9 -10 ans
2	100m libre*		11 ans et plus		11 ans et plus
3	50 m dos*		9 -10 ans		9 -10 ans
4	100 m dos*		11 ans et plus		11 ans et plus
5	4X50 relais QN		9 -10 ans		9 -10 ans
6	4X50 relais QN		11 ans et plus		11 ans et plus
7	200m brasse**		9 -10 ans		9 -10 ans
8	200m brasse**		11 ans et plus		11 ans et plus
9	100m QNI**		9 -10 ans		9 -10 ans
10	100m QNI**		11 ans et plus		11 ans et plus

\* Épreuves obligatoires / Mandatory Events

\*\* 200m brasse QU 100 QNI / 200m breaststroke QR 100m IM

Session 2

Échauffement/Warm-up		TBD	Début/Start		TBD
#	Épreuves		Filles/Girls		Garçons/Boys
11	50m libre*		8 ans et moins		8 ans et moins
12	50 m dos*		8 ans et moins		8 ans et moins
13	4X50 relais QN		8 ans et moins		8 ans et moins
14	100m brasse**		8 ans et moins		8 ans et moins
15	100m QNI**		8 ans et moins		8 ans et moins

\* Épreuves obligatoires / Mandatory Events

\*\* 100m brasse QU 100 QNI / 100m breaststroke QR 100m IM



**Ligue de développement ANLSL**  
Le 24 janvier 2016  
Côte-Saint-Luc



**ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS**

**LAC ST-LOUIS SWIMMING ASSOCIATION**



**OBJECTIF**

Offrir un environnement compétitif agréable pour les nageurs et nageuses novices et développement régionaux.

**THE GOAL**

To provide a fun and competitive environment for novice and regional development swimmers.

**DURÉE DE LA RENCONTRE**

Un maximum de 4 heures incluant l'échauffement.

**DURATION OF THE COMPETITION**

Maximum 4 hours including the warm-up.

**RÈGLEMENTS ANLSL**

Les règlements de la SNC concernant la sécurité pendant l'échauffement seront en vigueur.

**ANLSL DESIGNATED RULES**

SNC rules pertaining to safety during warm-up will be enforced.

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<sup>e</sup> rencontre.

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 3<sup>th</sup> meet.

Tous les entraîneurs sont encouragés et doivent assister les officiels au processus de disposition afin d'assurer une compétition efficace et rapide.

All coaches are encouraged and expected to help officials with the marshalling process, to ensure a quick and efficient competition.

**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.

**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.

**\*\*\* AFIN DE PRÉVOIR UNE SAISON RÉUSSIE, TOUS LES CLUBS RÉGIONAUX PARTICIPANTS DOIVENT CONTRIBUER À LA TENUE DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES. \*\*\***

**\*\*\* ALL PARTICIPATING REGIONAL CLUBS ARE EXPECTED TO CONTRIBUTE IN THE RUNNING OF THESE REGIONAL COMPETITIONS, TO ENSURE A SUCCESSFUL SEASON. \*\*\***