



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

Ligue régionale ANLSL Regional League

## BULLETIN TECHNIQUE

2ième compétition régionale

**SUPER HÉROS**

14-15 novembre 2015



[www.bluefins.ca](http://www.bluefins.ca)

Centre récréatif de Beaconsfield  
1974 City Lane,  
Beaconsfield,  
QC H9W 4A7  
Tel: 514-428-4520

## TECHNICAL BULLETIN

2<sup>nd</sup> Regional SUPER HEROES Meet

November 14-15, 2014



# APPEL A TOUS LES SUPER HÉROS!

## C'est le temps d'une SUPER NATATION!

Afin de célébrer, nous voulons rendre cette compétition extra SUPER! Lors de cette compétition sous le thème des Super-Héros, nous encourageons tous **les nageurs, entraîneurs et bénévoles** à se déguiser en leur héro favori: défenseur de la loi, homme-araignée, super héro masqué, etc.

Les costumes faciles à enlever sont à privilégier ainsi que les chapeaux, perruques, masques et capes. Chers entraîneurs et parents, assurez-vous qu'aucun nageur ne porte de maquillage lourd ou de peinture corporelle. Attendez-vous à de la SUPER NATATION de la part de tous nos HÉROS!

# CALLING ALL SUPER-HEROES!

## We need all SUPER SWIMMERS!

Show your inner-HERO and make this competition worthy of SUPER-HEROS! In the spirit of the Super Hero theme of this competition, we encourage all **swimmers, coaches and volunteers** to dress up as their favorite crime fighting, web slinging or mask wearing Super Hero.

Hats, wigs, masks, capes and easy to remove costumes would be the best choices. Coaches and parents, please ensure that swimmers do not wear any heavy makeup or body paint. Let's find out who is the best HERO!! Get ready for SUPER SWIMS from all our HEROES!"

## Comité de direction/ Organizing committee

**Directrice de rencontre/Meet Manager:**

Sue McLennan

Email: [meets@bluefins.ca](mailto:meets@bluefins.ca)

Mobile: 514-795-5517

**Officiels / Officials:**

Patricia Hutchinson

Email: [officials@bluefins.ca](mailto:officials@bluefins.ca)

Phone number (home): 514-694-6294

**Hospitalité / Hospitality** - Joanna Markowicz

**Programmes/ Programs** - Michele Boutin [fundraising@bluefins.ca](mailto:fundraising@bluefins.ca)

## Bienvenue (english version follows)

### Sanction

Sanction 18691 de la Fédération de Natation du Québec

### Règlements

Les règlements de Natation Canada et de la FNQ sont en vigueur. Pour plus de détails, consultez l'invitation.

### Inscription

- **Les entraîneurs**, présentez-vous au commis de course (situé à bord de la piscine) pour payer vos frais d'inscriptions et recevoir la documentation nécessaire pour la rencontre.
- **Les officiels et bénévoles**, présentez-vous au responsable des officiels dans le gymnase au deuxième étage pas moins d'une heure avant le premier départ.

### Forfaits

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 **au plus tard 30 minutes avant le début de la session**. Ceci nous permettra de déterminer le nombre de places disponibles, le cas échéant, pour des inscriptions tardives. Les forfaits doivent être donnés par écrit sur la feuille prévue à cette fin qui sera dans la documentation du club.

### Les inscriptions tardives

Les inscriptions tardives seront acceptées au plus tard 30 minutes avant le début de la session dans les cas suivants : quand l'inscription est présentée avec le nom, la date de naissance et le #SNC du nageur **et** il y a de l'espace dans un couloir **et** dans une série existante. Aucune nouvelle série ne sera ajoutée. Il y aura un frais de 50 \$ par nageur pour une inscription tardive ou une inscription au bord de la piscine.

### Confirmation des inscriptions au 200m QNI

Il faudra confirmer la participation des nageurs pour le 200m QNI. Les nageurs dont la participation n'aura pas été confirmée au début de la rencontre (Session 1 8am, Session 3 9am) seront retirés de cette épreuve.

### Relais

Les noms et l'ordre des nageurs de chaque relais doivent être confirmés au commis de course sur les formulaires de relais pas plus de 30 minutes après le début de chaque session.

### Réunions des entraîneurs

14 et 15 novembre - 10 minutes avant le premier départ de chaque session (session 1- 7h50 ; session 2 -14h50; session 3 - 8h50)

Dans la Salle « Multi-purpose », située au sous-sol.

Un entraîneur par club doit se présenter.

### Aire de contrôle

Située au sous-sol, dans le corridor des vestiaires. Tous les nageurs/euses devront passer par la sortie du côté départ pour se présenter à l'aire de contrôle 8 départs avant le début de leur départ pour les épreuves de 25m, 50m, 100m ET 200m.

PAS DE CONTRÔLEURS pour les relais - les entraîneurs sont responsables pour cette tâche.

### Procédures d'échauffement

Voir le tableau ci-joint pour les détails concernant l'horaire et les assignations des clubs par couloir. Les nageurs devront respecter les règlements de sécurité de SNC et FNQ et de ne pas se tenir sur les câbles anti-vagues. Toute infraction aura pour conséquence la possibilité de disqualification du nageur de sa première épreuve. Les plongeurs de départ sont permis dans tous les couloirs durant les dernières 5 minutes de la période d'échauffement ... nager à sens unique seulement.

### Prix de technique

**(1) Les rubans de « Félicitations Position hydrodynamique réussie » seront remis.**

L'habileté de position hydrodynamique lors du départ (5 mètres) pour les épreuves de 25 m et 50 m papillon sera évaluée.

#### Critères de réussite:

Position hydrodynamique APRÈS LE DÉPART : Après le départ des épreuves de papillon (25m et/ou 50 m) le nageur doit parcourir une distance minimale de 5 mètres sous l'eau. La tête doit être sous la surface de l'eau au fanion tout en maintenant une position hydrodynamique appropriée (mains ensemble et battements de jambes au papillon). Toute évaluation sera au bon jugement de la personne responsable. Après le départ de l'épreuve et l'évaluation de l'habileté, le responsable signalera au chronométrateur la réussite du nageur. Le chronométrateur écrira un « R » à côté de son temps et un ruban « Félicitations épreuve technique réussie » sera donné au nageur si possible ou à l'entraîneur après sa course.

#### ***(2) Prix pour avoir réussi une longueur complète de la piscine en position hydrodynamique.***

Les nageurs qui compléteront une longueur complète sous l'eau en position hydrodynamique avec les bras ensemble recevront un prix (tatou de super hero, feuille à colorier, bonbon, à déterminer)

### Résultats

Toutes les épreuves sont des finales contre la montre. Les résultats des sessions 1 et 3 seront combinés et disponibles dans les plus brefs délais sur le site internet officiel de Natation Canada, sur l'application mobile SplashMe et sur le site internet des Bluefins, [www.bluefins.ca](http://www.bluefins.ca)

## Règlements de sécurité

- **Les trois sorties de secours doivent rester dégagées en tout temps.**
- Premiers soins situé devant la salle des sauveteurs entre les deux estrades.
- La capacité maximale des estrades est de 178 spectateurs.
- Nous voulons encourager un respect d'une limite d'un spectateur par nageur dans les estrades.
- Tous les spectateurs et surtout ceux avec des jeunes enfants sont encouragés d'utiliser la galerie et le gymnase au deuxième étage à votre discrétion pendant la durée de la compétition.
- Les poussettes ne sont pas permises ni au bord de la piscine ni dans les estrades et peuvent être rangées dans le gymnase à vos risques.
- Les souliers d'extérieur sont interdits au bord de la piscine.
- Seuls les Sauveteurs, Officiels, Entraîneurs et Nageurs seront autorisés au bord de la piscine.

## Vestiaires /casiers

Assurez-vous que vos casiers sont bien verrouillés. Nous ne sommes pas responsables des vols et des objets perdus. Les objets perdus se retrouvent dans un bac en dehors de la salle « multi-purpose » au niveau du sous-sol.

## Hospitalité

Les officiels, entraîneurs, et bénévoles sont invités au fonds dans le gymnase au deuxième étage.

- Déjeuner avant la compétition, et un dîner samedi entre les deux sessions.
- Des collations seront servies au bord de la piscine.
- **Un petit geste pour l'environnement... Amenez votre propre bouteille d'eau.**

## Stationnement

Le stationnement est gratuit.

- Il y a 250 places en face du centre récréatif, 40 en arrière, et un autre 80 à l'édifice Centennial.
- Il n'y a pas de stationnement réservé.

## Nourriture

Il y a un casse-croute situé au deuxième étage du centre récréatif. Les spectateurs sont invités dans la première moitié du gymnase au deuxième étage où il y aura des tables et des chaises.

## Welcome

### Sanction

Sanction #18691 of the Fédération de Natation du Québec.

### Rules & Regulations

The SNC and FNQ rules and regulations are in effect. Please consult the meet invitation package for further details.

### Registration

- **Coaches** are asked to check-in with the 'Clerk of course' (on deck) upon arrival, pay their entry fees and receive all necessary meet documents in their package.
- **Officials and volunteers** are asked to check-in with the official's coordinator at least one hour before the start of the first event (in the gym upstairs).

### Scratches

If a swimmer cannot be present for an event for any reason, please advise the Clerk of Course at least **30 minutes before the start of the session**. Scratches must be given in writing on the form provided in each club's package. This will allow us to determine if there is available space for deck entries.

### Deck Entries

Late or deck entries will be accepted **no later than 30 minutes** before the start of the session in following cases: when **the swimmer's name, date of birth and SNC # is provided and** there is space in a lane **and** in an existing heat. No new heats will be added. There will be a fee of \$50 per swimmer for a late or deck entry.

### 200 IM Positive Check-In

There will be a positive check-in for the 200IM. Swimmers not checked in by the start of the session (Session 1 8am, Session 3 9am) will not be allowed to swim this event.

### Relays

The names and order of swimmers for each relay team must be confirmed to the clerk of course using the relay forms provided up to 30 minutes after the start of the first event in each session.

### Coaches Meeting

Coaches meetings will be **10 minutes before the start of the first event in each session** (Session 1 -7:50am; Session 2 - 2:50pm; Session 3 - 8:50am) in the 'Multipurpose' room located downstairs. One coach from each club is required to attend.

### Marshalling

Marshalling will take place in the basement hallway. All swimmers are requested to access the marshalling area through **the exit at the start end of the pool area** and report to

the marshalling area **8 heats** prior to their respective heat for all 25m, 50m, 100m and 200m events. **NO MARSHALING** for the relay events - coaches are responsible for this task.

### Warm-up Procedures

See warm-up grid attached for details on the schedule and club lane assignments.

The warm-up safety rules from the SNC and FNQ are in effect and swimmers are reminded not to hang on the lane ropes. Failure to comply may result in the swimmer being disqualified from their first event.

Dive starts will be permitted in all lanes during the last 5 minutes of the respective warm-up session ... and **'One way' swimming only.**

### Technical Awards

**(1) The « Félicitations position hydrodynamique réussie » ribbons will be awarded.** The ability to keep a hydrodynamic position to 5 metres from the start for the 25 m and 50 m events in butterfly will be evaluated.

#### Criteria for Achievement

Hydrodynamic position AFTER THE START: After the start of the butterfly events (25m and/or 50m) the swimmers must continue a minimum distance of 5 metres underwater. The head must remain under the surface of the water up to the flags while maintaining the proper hydrodynamic position (hands together and legs using a dolphin/butterfly kick). The evaluation will be based on the judgement of a responsible official. After the start of the event and the evaluation is done, the responsible official will advise the timer that the swimmer has achieved the skill. The timer will write « R » beside the time and a ribbon « Congratulations Technical Event Achievement » will be given immediately to the swimmer whenever possible or if not, later to their coach.

**(2) Prizes for complete length of the pool "streamline" will be awarded.**

Swimmers that are able to complete a full length of streamline (underwater) in the 25m Torpille event will be awarded a small prize (superhero tattoo, colouring sheet, superhero candy - TBD).

#### Criteria for Achievement

Streamline action FOR THE FULL LENGTH OF THE POOL - 25M: After the start of the torpille 25m events, swimmers who can swim the entire length of the pool underwater, will be awarded a prize.

### Results

All events are timed-finals. Results need to be verified and compiled with other sessions and will be made available as soon as possible after the swim meet on the Swimming Canada website [www.swimming.ca](http://www.swimming.ca), on the SplashMe mobile application and on the Bluefins website [www.bluefins.ca](http://www.bluefins.ca).



## Security regulations

- **The three emergency exits on deck must remain unobstructed at all times.**
- First-aid is located at the lifeguard office on deck level.
- The maximum seating capacity in the stands is 178.
- Due to the limited seating, we ask that a rule of **only one spectator per swimmer in the spectators' stands** be respected.
- All spectators and especially those with younger children are encouraged to use the viewing gallery upstairs and the gym at your leisure throughout the meet.
- No strollers or baby carriers are permitted on deck. These may be stored at your risk in the gym upstairs.
- Outdoor shoes are prohibited on deck.
- Only Lifeguards, Officials, coaches, and swimmers are permitted on deck.

## Change Rooms/Lockers

Ensure your locker is well locked. We are not responsible for any thefts or lost objects. Lost and found is located outside the multi-purpose room in the basement level.

## Hospitality

All officials, coaches, and volunteers are invited to the back of the gymnasium on the second floor.

- Breakfast will be available before the meet, and lunch served on Saturday between the two sessions.
- Snacks will be served on deck during the competition.
- **As a gesture for the environment, please bring your own re-useable water bottle.**

## Parking

Parking is free.

- There are 250 parking spaces facing the recreation centre, 40 on City Lane behind the centre, and an additional 80 across the street at Centennial Hall.
- There is no reserved parking.

## Food

There is a snack shop located on the 2<sup>nd</sup> floor. All spectators are welcome to use the front half of the gymnasium on the second floor which will be set-up with tables and chairs.

**ANLSL #2 Bluefins Super Heroes**  
**Beaconsfield, 2015 11-14 – 8:00am**  
**Schedule Session No. 1 - 9 years plus (Saturday am)**

**BBF, CNSL, CSLA, DDO, DSC**

Warmup: 7:00 until 7:50

8:00	1.25m	Torpille ventre	All	Timed Final	9 - 10	0:23	19 Heats
8:23	2.25m	Torpille ventre	All	Timed Final	11 +	0:12	10 Heats
8:35		timers switch ends				0:02	
8:37	5.	50mBreaststroke	All	Timed Final	9 - 10	0:31	19 Heats
9:08	6.	50mBreaststroke	All	Timed Final	11 +	0:16	10 Heats
9:24	9.	50mButterfly	All	Timed Final	9 - 10	0:33	19 Heats
9:57	10.	50mButterfly	All	Timed Final	11 +	0:16	10 Heats
10:13	13.	100mBackstroke	All	Timed Final	9 - 10	0:27	10 Heats
10:40	14.	100mBackstroke	All	Timed Final	11 +	0:19	6 Heats
10:59	17.	200mMedley	All	Timed Final	9 - 10	0:33	7 Heats
11:32	18.	200mMedley	All	Timed Final	11 +	0:20	4 Heats
11:52		organize relay teams				0:07	
11:59	19.	4 x 50mFreestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:16	4 Heats
12:15	20.	4 x 50mFreestyle	All	Timed Final	11 +	0:07	2 Heats
12:22		End of session				Total duration	4:22

**ANLSL #2 Bluefins Super Heroes**  
**Beaconsfield, 2015 11-14 – 3:00pm**  
**Schedule Session No. 2 - 8 years and under (Sat pm)**

**ALL CLUBS**

Warmup: 2:00 until 2:50

3:00	4.25m	Torpille ventre	All	Timed Final	- 8	0:39	26 Heats
3:39	8.	25mBreaststroke	All	Timed Final	- 8	0:39	26 Heats
4:18	12.	25mButterfly	All	Timed Final	- 8	0:39	26 Heats
4:57		timers switch ends				0:02	
4:59	16.	100mBackstroke	All	Timed Final	- 8	0:25	8 Heats
5:24		organize relay teams				0:07	
5:31	22.	4 x 50mFreestyle	All	Timed Final	- 8	0:20	4 Heats
5:51		End of session				Total duration	2:51

**ANLSL #2 Bluefins Super Heroes**  
**Beaconsfield, 2015 11-15 – 9:00am**  
**Schedule Session No. 3 - 9 years plus (Sunday am)**


**CALAC, CNL, MIS, PCSC**

Warmup: 8:00 until 8:50

9:00	1.25m	Torpille ventre	All	Timed Final	9 - 10	0:17	13 Heats
9:17	2.25m	Torpille ventre	All	Timed Final	11 +	0:10	7 Heats
9:27		timers switch ends				0:02	
9:29	5.	50mBreaststroke	All	Timed Final	9 - 10	0:23	13 Heats
9:52	6.	50mBreaststroke	All	Timed Final	11 +	0:13	7 Heats
10:05	9.	50mButterfly	All	Timed Final	9 - 10	0:23	13 Heats
10:28	10.	50mButterfly	All	Timed Final	11 +	0:12	7 Heats
10:40	13.	100mBackstroke	All	Timed Final	9 - 10	0:13	4 Heats
10:53	14.	100mBackstroke	All	Timed Final	11 +	0:11	4 Heats
11:04	17.	200mMedley	All	Timed Final	9 - 10	0:44	9 Heats
11:48	18.	200mMedley	All	Timed Final	11 +	0:15	3 Heats
12:03		organize relay teams				0:07	
12:10	19.	4 x 50mFreestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:12	3 Heats
12:22	20.	4 x 50mFreestyle	All	Timed Final	11 +	0:04	1 Heat
12:26		End of session				Total duration	3:26

# Échauffements/Warm-ups !



	Session 1 Sam/Sat am	Session 1 Sam/Sat am	Session 2 Sam/Sat pm	Session 2 Sam/Sat pm	Session 3 Dim/Sun am	Session 3 Dim/Sun am
	9ans+	9ans+	8ans-	8ans-	9ans+	9ans+
Couloir /Lane	07h00- 07h25	07h25- 07h50	14h00- 14h25	14h25- 14h50	08h00- 08h25	08h25- 08h50
1	DSC	CNSL	DSC/ PCSC	DDO	PCSC	CALAC
2	DSC	CNSL/CSLA	PCSC	DDO	PCSC	CALAC
3	DSC	CSLA	PCSC	DDO	PCSC	CALAC
4	BBF	CSLA	PCSC	CSLA	PCSC	CNL
5	BBF	CSLA	PCSC	CSLA	PCSC	CNL
6	BBF	DDO	BBF	CNL	PCSC	MIS
7	BBF	DDO	BBF	CALAC	PCSC	MIS
8	BBF	DDO	BBF	MIS/CNSL	PCSC	MIS

Les plongeurs de départ sont permis dans tous les couloirs durant les dernières 5 minutes de la période d'échauffement ... nager à sens unique seulement.

Dive starts will be permitted in all lanes during the last 5 minutes of the respective warm-up session ... and 'One way' swimming only.

**Maximum de 20 nageurs par couloir!!**

LA PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT DE SNC SERA EN VIGEUR DURANT CETTE RENCONTRE.

**Maximum 20 swimmers/lane!!**

THE SNC WARM-UP PROCEDURE WILL BE IN EFFECT DURING THIS COMPETITION.

Super Compétition à tous!! Have a Super Meet Everyone !!

