



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

**ANLSL Regional League**

## **BULLETIN TECHNIQUE**

**2ième Rencontre Régionale**

**SUPER HEROS**

**23-24 novembre 2013**



[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 23-24, 2013**



# APPEL A TOUS LES SUPER HEROS!

## 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!

## It's time for SUPER SWIMS!

To celebrate, we want to make this competition extra SUPER! 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. Expect SUPER SWIMS from all our HEROES!"

# Comité de direction/ Organizing committee

## **Directeur de rencontre/Meet Manager:**

Cynthia Fitzmaurice

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

Phone number: 514-928-9029

## **Officiels / Officials:**

Patricia Hutchinson

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

Phone number: 514-694-6294

**Hospitalité / Hospitality** – Joanna Markowicz

**Programmes/ Programs** – Michele Boutin

## **Bienvenue** (english version follows)

### **Sanction**

Sanction # 15130 de la Fédération de Natation du Québec

### **Règlements**

Les règlements de la SNC, 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 recevoir la documentation nécessaire pour la rencontre.
- **Les officiels et bénévoles**, présentez-vous au directeur 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 **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, date de naissance et #SNC du nageur **et** il y a 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.

### **Réunions des entraîneurs**

23 et 24 novembre - **15 minutes avant le début des premières périodes d'échauffement (session 1- 6h45 ;session 2 -12 :45 ;session 3 -7h45)**

Salle « Multi-purpose », situé au sous-sol à la gauche.

## Aire de contrôle

Situe au sous-sol, dans le corridor des vestiaires. Tous les nageurs/euses devront passer par les vestiaires pour se présenter à l'aire de contrôle **8 départs** avant le début de leur départ pour les épreuves de 25m, 50m et le 100IM.

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

## Prix de technique

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 ensembles et battement 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 chronométreur la réussite du nageur. Le chronométreur 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 la compétition.

## Résultats

Toutes les épreuves sont des finales par le temps. Les résultats seront affichés au mur, en face de l'entrée des vestiaires de la piscine au sous-sol et ils seront disponibles dans les plus brefs délais sur le site internet officiel de Natation Canada.

## Règlements de sécurité

- Premiers soins est situer à la salle des sauveteurs entre les deux estrades.
- La capacité maximum des estrades est 200 spectateurs.
- **Les trois issues de secours doivent rester dégager en tout temps.**
- Les souliers d'extérieures sont interdits aux abords 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 perdues.

## Hospitalité

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

- Déjeuner avant la compétition, et un dîner samedi.
- Des collations seront servies au bord de la piscine durant les sessions aussi.
- **Amenez votre propre bouteille d'eau.**

## Stationnement

Le stationnement est gratuit.

- Il y a 200 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 # 15130 of the Fédération de Natation du Québec.

## Rules and regulations

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

## Registration

- **Coaches** are asked to check-in with the 'Clerk of course' (on deck) upon arrival and receive all necessary documents.
- **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 de Course **30 minutes before the start of the session**. This will allow us to determine if there is available space for deck entries.

Scratches must be given in writing on the form provided in each club's envelope.

## 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.

## Coaches meeting

November 23-24 **15 minutes before the start of each of the first warm-up periods!** (session 1 -6h45 ;session 2 -12 :45 ;session 3 -7h45) in the 'Multipurpose' room located downstairs to the left. 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 locker rooms and report to the marshalling area **8 heats** prior to their respective heat for all 25m, 50m and 100im events.

## 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 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 ... 'One way' only.

## Technical Awards

*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 (25 m and/or 50 m) 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.

## Results

All events are timed-finals. Results will be posted downstairs, on the wall facing the entrance of the locker rooms and will be available as soon as possible on the Swimming Canada website.

## Security regulations

- First-aid is located at the lifeguard office on deck level.
- The maximum seating capacity in the stands is 200.
- **The three emergency exits on deck must remain unobstructed at all times.**
- 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.

## 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.
- **Please bring your own re-useable water bottle.**

## Parking

Parking is free.

- There are 200 parking spaces facing the rec. 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.

Spectators are welcome to use the front of the gymnasium on the second floor which will be set-up with tables and chairs.

**2ieme Rencontre Regionale ANLSL 2013  
Beaconsfield, to 23-24/11/2013**

**Schedule Session No. 1 9 years plus (Sam/Sat am) 23/11/2013 - 8:00 am**

Warmup: 7:00 until 7:50

**clubs: BBF, CALAC, CNSL, DDO, DSC**

8:00	1.	25m	Torpille ventre	All	Timed Final 9 - 10	0:21	15 Heats
8:21	2.	25m	Torpille ventre	All	Timed Final 11 +	0:11	8 Heats
8:32 timers switch ends 0:05							
8:37	4.	50m	Breaststroke	All	Timed Final 9 - 10	0:28	15 Heats
9:05	5.	50m	Breaststroke	All	Timed Final 11 +	0:15	8 Heats
9:20	7.	50m	Fly	All	Timed Final 9 - 10	0:29	15 Heats
9:49	8.	50m	Fly	All	Timed Final 11 +	0:16	8 Heats
10:05	10.	100m	Medley	All	Timed Final 9 - 10	0:33	12 Heats
10:38	11.	100m	Medley	All	Timed Final 11 +	0:19	7 Heats
10:57	13.	400m	Freestyle	All	Timed Final 11 +	0:34	4 Heats
11:31 End of session Total duration 3:31							

Lunch break 11:45-12:45

**Schedule Session No. 2 8 years and under (Sam/Sat pm) 23/11/2013 - 2:00 pm**

Warmup: 1:00 until 1:50

**Tout les clubs/ all the clubs**

2:00	3.	25m	Torpille ventre	All	Timed Final - 8	0:37	25 Heats
2:37	6.	25m	Breaststroke	All	Timed Final - 8	0:37	25 Heats
3:14	9.	25m	Fly	All	Timed Final - 8	0:38	25 Heats
3:52 timers switch ends 0:05							
3:57	12.	100m	Medley	All	Timed Final - 8	0:30	10 Heats
4:27 End of session Total duration 2:27							

**Schedule Session No. 3 9 years plus (Dim/Sun am) 24/11/2013 - 9:00 am**

Warmup: 8:00 until 8:50

**clubs: CNL, CSLA, MIS, PCSC, YMCA**

9:00	1.	25m	Torpille ventre	All	Timed Final 9 - 10	0:19	15 Heats
9:19	2.	25m	Torpille ventre	All	Timed Final 11 +	0:09	7 Heats
9:28 timers switch ends 0:05							
9:33	4.	50m	Breaststroke	All	Timed Final 9 - 10	0:27	15 Heats
10:00	5.	50m	Breaststroke	All	Timed Final 11 +	0:12	7 Heats
10:12	7.	50m	Fly	All	Timed Final 9 - 10	0:26	15 Heats
10:38	8.	50m	Fly	All	Timed Final 11 +	0:12	7 Heats
10:50	10.	100m	Medley	All	Timed Final 9 - 10	0:36	13 Heats
11:26	11.	100m	Medley	All	Timed Final 11 +	0:16	6 Heats
11:42	13.	400m	Freestyle	All	Timed Final 11 +	0:25	3 Heats
12:07 End of session Total duration 3:07							



# Echauffements/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
Couloir /Lane	07h00- 07h25	07h25- 07h50	13h00- 13h25	13h25- 13h50	08h00- 08h25	08h25- 08h50
1	BBF	CALAC	PCSC	DDO	PCSC	CSLA
2	BBF	CALAC	PCSC	DDO	PCSC	CSLA
3	BBF	CALAC	PCSC	DDO	PCSC	CSLA
4	BBF	DDO	PCSC	CSLA	PCSC	CSLA
5	BBF	DDO	BBF	CNL	PCSC	YMCA
6	BBF	DDO	BBF	CALAC	PCSC	YMCA
7	DSC	DDO	BBF	YMCA	MIS	CNL
8	CNSL	DDO	DSC/MIS	CNSL	MIS	CNL

**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 Super Meet Everyone !!

