



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

ANLSL Regional League

**Rencontre régionale PCSC
PCSC Regional Meet**



Joyeuse St-Valentin!



Happy Valentines!

**Le 14 février 2016
February 14th, 2016**





Ligue de développement ANLSL
5ième rencontre régionale
Le 14 février 2016
Natation Pointe-Claire Swimming



Date

Dimanche le 14 février 2016

Sunday, February 14th, 2016

Lieu / Venue

Centre Aquatique de Pointe-Claire
60, avenue Maywood,
Pointe-Claire, H9R 0A7

tel : 514 630-1202

Bassin de 25 m, 10 couloirs
Gradins: 200 personnes

*25 m Pool, 10 lanes
Bleachers: 200 people*

Horaire / Schedule

Session 1 (tôt l'après-midi): Filles 8 ans et moins; garçons 8 ans et moins

Session 2 (mi après-midi): Filles 9 ans et plus; garçons 9 ans et plus; OSQ

L'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chacune des sessions seront disponibles dans le bulletin technique.

Session 1 (early afternoon): Girls 8 and under; Boys 8 and under

Session 2 (mid-afternoon): Girls 9 and over; Boys 9 and over; OSQ

The time for the warm-up and the first heat of each session will appear in the technical bulletin.

Comité / Committee

Directeurs de rencontre/Meet Managers:

John Guest
Email: john.guest@ca.netgrs.com

Roxanne Richards
Email: roxierich357@gmail.com

Inscriptions/ Entries:

Greg Bielby
Email: gbielby@gmail.com

Officiels / Officials:

Karen Walker
Email: karenleswalker@gmail.com

Règlements / Rules

Voir le profil organisationnel ANLSL ci-joint. Les procédures de sécurité pour l'échauffement du SNC seront en vigueur:

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

the attached ANLSL structural outline. SNC warm-up regulations will be in effect:

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

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 14 février 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

Nageurs OSQ: Ouvert

IMPORTANT: *the swimmer's age category is determined by his/her **age on the first day of the meet** (i.e. Sunday, February 14th, 2016).*

<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

OSQ swimmers: Open

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

- 8 ans et moins : Épreuves obligatoires: 50m brasse, 25 papillon
 - Épreuves optionnelle (distance): seulement **UNE** épreuve de longue distance peut être nagé 200m Free ou 100 dos
 - Plus 4x50 libre
- 9-10 : Épreuves obligatoires: 50m brasse, 50 papillon
- 11 ans et plus : Épreuves obligatoires: 50m brasse, (choix de 50 papillon **ou** 100 papillon)

- 9 ans et plus Épreuves optionnelle(distance): seulement UNE épreuve de longue distance peut être nagé (choix de 200m Free **ou** 100 dos)
- Plus 4x50 libre

Tous les nageurs inscrits à cette compétition participeront aux deux épreuves obligatoires. L'inscription aux épreuves optionnelles (200 m libre et 100 m dos) sont à la discrétion de l'entraîneur.

- 8 and under Mandatory events: 50 m Breast, 25 m Fly
 - Optional event: ONLY one long distance event can be swam (200 free or 100 back)
 - Plus 4x50 free relay
- 9-10 Mandatory events: 50 m Breast, 50m Fly
- 11 and older: 50 m Breast, (choice of 50 m fly **or** 100 m Fly)
 - 9 and older: Optional event: ONLY one long distance event can be swam (choice of 200 free **or** 100 back)
 - Plus 4x50 free relay

All swimmers participating in this meet must swim the 2 mandatory events. The optional events (200 m Free and 100 m back) are at the discretion of the coach.

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 la **Ville de Pointe-Claire** doit être remis au commis de course avant le 1^{er} 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 Pointe-Claire**, 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 .ixf du site de SNC: SNC: <http://swimming.ca/fr/evenements-resultats/recontres-a-venir-en-cours/> 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 .ixf (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**Date Limite** pour soumettre les inscriptions:**lundi, le 1 février**

Envoi des confirmations aux clubs:

mercredi, le 3 février**Date limite** pour corriger les confirmations:**vendredi, le 5 février**

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 6 février (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 5 février) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le dimanche 14 février, 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).

Please use the SPLASH TEAM MANAGER software to prepare your entries. Download the .lxf event file from SNC's Meet List website: <http://swimming.ca/en/events-results/live-upcoming-meets/> It is the responsibility of each club to check the validity of their data before uploading their entry file online. Upload your .lxf 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, February 1st**

Confirmation of entries sent to Clubs

Wednesday, February 3rd**Deadline** to modify the confirmation of entries**Friday, February 5th**

No Changes to the entries will be accepted after Friday February 5th (midnight).

Late entries (after February 5th) will be considered Deck Entries and may be accepted on Saturday February 14th, 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 jeudi 11 février par courriel au responsable des inscriptions. 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 début de la session.

We would appreciate receiving any scratches by Thursday, February 11th by email to the entries coordinator. After this date, scratches must be submitted in writing to the Clerk of Course during the warm-up period at the latest 30 minutes before the start of the session.

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 5 février.

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, February 5th .

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site de la ville (<http://results.pointe-claire.ca>) 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 papillon .

The results will be posted on the city's website (<http://results.pointe-claire.ca>) and the SNC website.

« Félicitations position hydrodynamique réussie » ribbons will be awarded to swimmers who will have completed, a 5m underwater propulsion while in a streamline position after the start for the fly.



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONALE ANLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

Session 1

Échauffement/Warm-up		TBD	Début/Start		TBD
	Épreuves		Filles/Girls		Garçons/Boys
1	50 m brasse/breast		8 ans et moins		8 ans et moins
2	25 m papillon/fly		8 ans et moins		8 ans et moins
3	4x50 libre/free*		8 ans et moins		8 ans et moins
4	200 m libre*		8 ans et moins		8 ans et moins
5	100 dos/back*		8 ans et moins		8 ans et moins

Session 2

Échauffement/Warm-up		TBD	Début/Start		TBD
	Épreuves		Filles/Girls		Garçons/Boys
6	50 brasse/breast		9 -10 ans		9 -10 ans
7	100 brasse/breast		11 ans et plus, OSQ		11 ans et plus, OSQ
8	50 m papillon/fly		9 -10 ans		9 -10 ans
9	50 m papillon/fly		11 ans et plus, OSQ		11 ans et plus, OSQ
10	100 m papillon/fly		11 ans et plus, OSQ		11 ans et plus, OSQ
11	200 m libre/free*		9 -10 ans		9 -10 ans
12	200 m libre/free*		11 ans et plus, OSQ		11 ans et plus, OSQ
13	200 m dos/back*		9 -10 ans		9 -10 ans
14	200 m dos/back*		11 ans et plus, OSQ		11 ans et plus, OSQ
15	4x50 libre/free relay*		9 -10 ans		9 -10 ans
16	4x50 libre/free relay*		11 ans et plus, OSQ		11 ans et plus, OSQ

8 ans et moins : Épreuves obligatoires: 50m brasse, 25 papillon
Épreuves optionnelle (distance): seulement **UNE** épreuve de longue distance peut être nagé
200m Free ou 100 dos
Plus 4x50 libre

9-10 : Épreuves obligatoires: 50m brasse, 50 papillon

11 ans et plus : Épreuves obligatoires: 50m brasse, (choix de 50 papillon **ou** 100 papillon)

9 ans et plus Épreuves optionnelle(distance): seulement UNE épreuve de longue distance
peut être nagé (choix de 200m Free **ou** 100 dos)
Plus 4x50 libre

8 and under *Mandatory events: 50 m Breast, 25 m Fly*

Optional events: ONLY one long distance event can be swam (200 free or 100 back)

Plus 4x50 free relay

9-10 *Mandatory events: 50 m Breast, 50m Fly*

11 and older: *50 m Breast, (choice of 50 m fly **or** 100 m Fly)*

9 and older: *Optional events: ONLY one long distance event can be swam (choice of 200 free **or** 100 back)*

Plus 4x50 free relay

ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT Profil organisationnel

OBJECTIF

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

DURÉE DE LA RENCONTRE

Un maximum de 5 heures incluant l'échauffement.

RÈGLEMENTS ANSL

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

Aucune disqualification ne sera émise lors des 3 premières rencontres - seuls les avertissements, à l'exception de circonstance extrême déterminée par les officiels. Les disqualifications seront émises à partir de la 4^e rencontre.

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

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.

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

LAC ST-LOUIS SWIMMING ASSOCIATION



DEVELOPMENT LEAGUE Structural Outline

THE GOAL

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

DURATION OF THE COMPETITION

Maximum 4 hours including the warm-up.

ANSL DESIGNATED RULES

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

No disqualifications will be issued during the first 3 meets, only warnings, with the exception in extreme cases to be determined by the officials. Disqualifications will be issued starting from the 4th meet.

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

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.

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