38ième CHAMPIONNAT PROVINCIAL DES MAÎTRES NAGEURS

38th PROVINCIAL MASTERS SWIMMING CHAMPIONSHIPS

au Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc

at the Cote Saint-Luc Aquatic and Community Center

Organisé par :
Cote Saint-Luc Aquatics (CSLA)

26, 27 et 28 avril 2019
April 26, 27 and 28, 2019

QC FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC

CSLA

Comité organisateur / Organizing committee

Directeur de rencontre Meet Manager	Michèle Castonguay michele.castonguay@sympatico.ca	514-928-3797
Support à la logistique Logistics support	Larry Masella lpmasella@cotesaintluc.org	
Responsable des inscriptions Entries coordinator	Michèle Castonguay michele.castonguay@sympatico.ca	
Responsable des officiels Official's coordinator	À venir officiels.csla@gmail.com	

Piscine
Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc
5794 ave. Parkhaven Ave.
Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4
Tel.: 514-485-6806
Google map link

Hôte

Cote Saint-Luc Aquatics

Installations

Un bassin de 25 mètres, 10 couloirs

Il y a de la place pour 200 spectateurs.

Le bassin récréatif de 12m sera disponible en tout temps en dehors des périodes d'échauffements. Des périodes d'échauffement supplémentaires seront ajoutées au programme au plus aux deux heures comme prévu dans la règlementation.

Système de chronométrage

Système Daktronics avec 10 plaques de touche et un tableau d'affichage.

Sanction

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

Règlements

Il est important de respecter les règlements et procédures suivantes en tout temps :

- Règlements de Maitres Nageurs Canada : https://www.mastersswimmingcanada.ca/WP/fr/competitions/reglements/ .
- Règlement de sécurité en bassin : http://www.fnq.qc.ca/disciplines/disciplines-reglements/
- Procédure de sécurité pour les échauffements en compétition de natation de Maitres-Nageurs Canada : https://www.mastersswimmingcanada.ca/WP/fr/competitions/reglements/

IMPORTANT : Aucun saut ou plongeon n'est permis pendant l'échauffement à l'exception des couloirs

Pool
Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc
5794 ave. Parkhaven Ave.
Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4
Tel.: 514-485-6806
Google map link

Host

Cote Saint-Luc Aquatics

Facilities

One 25-meter pool, 10 lanes

There is a seating capacity of 200 spectators.

The 12m recreation pool will be available at all time outside of the warm-up periods. In addition, other warm-up periods will be added to the program every 2 hours as planned in the regulations.

Timing system

Daktronics timing system with 10 touch pads and one scoreboard.

Sanction

This meet is sanctioned by the Fédération de natation du Québec.

Rules and regulations

It is important to comply with the following regulations and procedures:

- Canadian Masters Swimming Regulations: https://www.mastersswimmingcanada.ca/WP/en/competitive-swimming/rules-of-competition/.
- Regulation on the safety of watersheds: http://www.fnq.qc.ca/disciplines/disciplines-reglements/ • Safety procedure for warm-ups in swimming competition of Masters-Swimmers Canada: https://www.mastersswimmingcanada.ca/WP/en/competitives

IMPORTANT: Jumping and diving into the pool is not permitted during warm-up periods with the exception of those lanes designated for diving. Swimmers must

désignés à cette fin. Les nageurs doivent entrer dans l'eau doucement, les pieds les premiers, ayant toujours une main sur le pont de la piscine ou le trop-plein.

Le port de montres, d'appareils de rythme ou d'appareils musicaux, de bijoux tranchants ou dangereux, de bracelets (à l'exception des bracelets d'alerte médicale) et l'usage de plaquettes ou de palmes sont interdits. L'utilisation de planches, de flotteurs de résistance (pull-buoys), d'élastique aux chevilles et de tubas est permise.

enter the water cautiously, feet first while maintaining contact with the pool edge.
The wearing of watches, pacing and musical devices, sharp or dangerous jewelry, bracelets with the exception of medical alert bracelets, and the use of hand paddles or swim fins, shall be prohibited. Kick boards, pull-buoys, ankle bands, and snorkels are permitted for use.

Format de la compétition

L'attribution des couloirs pour toutes les épreuves individuelles et de relais sera établie selon les temps d'inscriptions soumis, sans égard à l'âge des nageurs.

Toutes les épreuves seront nagées SENIOR et en finales contre la montre **du plus lent au plus rapide**.

Le directeur de rencontre se réserve le droit de faire nager deux personnes de même sexe par couloir pour les épreuves de 400 m, 800 m et 1500 m libre.

Meet format

Lane assignments for all individual events as well as relays shall be established using entry times, without consideration of the swimmer's age.

All events shall be swum SENIOR as time finals **from the slowest to fastest**.

The meet manager reserves the right to have swimmers from the same gender swim two per lane for the 400 m, 800 m and 1500 m freestyle.

Admissibilité

Tous les nageurs doivent être dûment affiliés dans la catégorie « maîtres » à la FNQ ou auprès d'une fédération de natation reconnue par la FINA et doivent être âgés de 18 ans ou plus le premier jour de la rencontre.

Eligibility

All swimmers must be affiliated as « masters » with the FNQ or a federation that is a member of FINA and be 18 years old or older on the first day of the meet.

Catégories d'âge

Elles seront déterminées en fonction de l'âge au **31 décembre 2019**.

Épreuves individuelles

18-24	40-44	60-64	80-84
25-29	45-49	65-69	85-89
30-34	50-54	70-74	90-94
35-39	55-59	75-79	95-99

Épreuves de relais

72-99	120-159	200-239	280-319
100-119	160-199	240-279	320-359

Age groups

Age groups are determined based on the swimmer's age on **December 31, 2019**.

Individual events

18-24	40-44	60-64	80-84
25-29	45-49	65-69	85-89
30-34	50-54	70-74	90-94
35-39	55-59	75-79	95-99

Relay events

72-99	120-159	200-239	280-319
100-119	160-199	240-279	320-359

Nombre d'épreuves

Chaque nageur peut s'inscrire à un total de sept (7) épreuves individuelles pour la rencontre avec un maximum de cinq (5) épreuves individuelles dans une même journée.

Un nageur peut s'inscrire soit au 800 m soit au 1500 m libre.

Les nageurs inscrits aux épreuves de 800 m ou 1500 m libre devront fournir un chronométreur pour le départ qui leur sera assigné. De plus, les temps des 800m libre et 1500 libre devront être prouvée. Les épreuves ne devront pas être nagées pour une première fois en championnat. Aucun N.T ne sera accepté sur ces épreuves.

Number of events

Each swimmer may enter a total of seven (7) individual events for the meet with a maximum of five individual events (5) per day.

A swimmer may not participate in both the 800 m and 1500 m freestyle.

Swimmers entered in the 800 m or 1500 m freestyle events will have to supply a timekeeper for the heat in which they will be participating. The 800 m free and 1500 free times will have to be proven. The events must not be swim for the first time in the championship. No N.T will be accepted on these events.

Équipes de relais

Les équipes de relais doivent être obligatoirement formées de membres d'un même club.

Les relais mixtes doivent être composés de deux (2) hommes et de deux (2) femmes.

On demande aux clubs d'inscrire toutes leurs équipes de relais avec les noms des nageurs qui formeront chacune des équipes dans chacun des groupes d'âges.

Forfaits

Les forfaits doivent être signalés au commis de course 30 minutes avant la fin des échauffements de chacune des sessions.

Pour les épreuves de 800 m et 1500 m libre, une ***confirmation de participation est obligatoire*** auprès du commis de course avant 7h30 le dimanche. Tout nageur non confirmé n'aura pas le droit de nager cette épreuve.

Date limite d'inscription

Date limite inscriptions : lundi 15 avril 2019 à 23h59. Toute inscription reçue après cette date pourra être acceptée à la discrétion du comité organisateur. Les pénalités prévues au Guide technique des maîtres nageurs seront alors appliquées.

Frais d'inscription

Frais d'inscription par nageur :	10.50 $ (FNQ)
Par épreuve individuelle :	8 $
Par épreuve de relais :	12,50 $

Les deux taxes sont incluses dans les prix.

Paiements

Les chèques ou mandats-postes doivent être faits à l'ordre de **Ville de Côte Saint-Luc** et remis au commis de course avant le premier départ de la rencontre**.**

Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.

Aucun paiement par carte de crédit.

Récompenses

Individuelle et relais

Une plaque du Championnat sera remise à chaque nageur lors de l'accueil.

Les gagnants de la 1re à la 10e place de chacune des épreuves individuelles et de relais recevront des plaquettes de position.

Les plaquettes de position doivent être récupérées le jour même de l'épreuve. Le comité organisateur se réserve le droit de ne pas les remettre le lendemain d'une épreuve.

Classement général des équipes

Relay team registration

To form a relay team, swimmers must be from the same club.

Mixed relays must be composed of two (2) men and two (2) women from the same club.

We are requesting that clubs send in relay entries with swimmers names during the registration period for each team in each age group.

Scratches

Scratches should be submitted to the clerk of course 30 minutes before the end of the warm-up periods of each session.

There will be a ***mandatory positive check-in*** for the 800 m and 1500 m freestyle events. Each swimmer must confirm is participation to the clerk of course before 7:30 am on Sunday. No confirmation = No swim.

Deadline for registration

Deadline for entries: Monday April 15th, 2019, 23h59. Any registration submitted after the entry deadline may be accepted at the meet management discretion. The penalties indicated in the Masters Technical Guide will them be applied.

Entry fees

Registration fee :	$10.50 (FNQ)
Per individual events :	$8
Per relay events :	$12.50

These prices include both taxes.

Payment

Cheques or money orders should be issued to the order of **City of Cote Saint-Luc** and must be hand in to the clerk of course before the first start of the meet**.**

Entry fees are not refundable.

Credit card payments are not accepted.

Rewards

Individual and relay events

Upon arrival, each swimmer will receive a commemorative plaque of the meet.

A small position plate will be given to the first 10 positions for each individual and relay event.

Position plaque must be recovered on the same day of the event. The organizing committee reserves the right not to hand them out the day after the event.

Team

A banner will be awarded to the team from Quebec having accumulated the most points throughout the meet.

Une bannière sera remise à l'équipe du Québec qui aura accumulé le plus haut pointage au classement général de la rencontre.

Une plaque sera remise à l'équipe de l'extérieur du Québec qui aura accumulé le plus haut pointage au classement général de la rencontre.

Classement des équipes du Québec

Dans la semaine suivant la rencontre, un classement des équipes tenant compte uniquement des résultats des nageurs de catégorie « maîtres » affiliés à un club du Québec sera produit. Une plaque sera envoyée au club gagnant si différent de celui qui a gagné la bannière au classement général.

Pointage

Le pointage sera le même pour les épreuves individuelles et les épreuves de relais, soit :

11-9-8-7-6-5-4-3-2-1

A plaque will be awarded to the team from outside Quebec having accumulated the most points throughout the meet.

Quebec teams ranking

In the week following the competition, a team ranking will be produce taking into account all the results from master swimmers affiliated with a club from Quebec. A plaque will be sent to the winning club if different from the winner team from the general ranking.

Scoring

The points shall be the same for individual and relay events. The following point system shall be applied :

11-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Horaire de la compétition

Note : Des pauses de 15 minutes aux 2 heures seront ajoutées au programme après réception des inscriptions tel que prévu dans la règlementation. L'horaire révisé sera publié dans le bulletin technique.

Meet schedule

Note : 15 minute breaks will be added in the program every 2 hours when the entries will be received. The updated schedule will be published in the technical bulletin.

Vendredi, le 26 avril 2019

Échauffement	17h à 17h40
Réunion des entraîneurs	17h25
Début	17h45

Friday, April 26, 2019

Warm-up	5 pm to 5:40 pm
Coaches' meeting	5:25 pm
Start	5:45 pm

FEMMES	Épreuves / Events	HOMMES
1	200 m libre / freestyle	2
3	Relais MIXTE 4 x 50 libre / MIXTED freestyle relay	
5	50 m dos / backstroke	6
7	100 m brasse / breaststroke	8
9	100 m papillon / butterfly	10
11	400 m QNI / IM	12

Samedi, le 27 avril 2019

Échauffement	8h à 8h40
Début	8h45

Saturday, April 27, 2019

Warm-up	8 am to 8:40 am
Start	8:45 am

FEMMES	Épreuves / Events	HOMMES
13	100 m dos / backstroke	14
15	50 m papillon / butterfly	16
17	400 m libre / freestyle	18
19	Relais 4 x 50 m QN / medley relay	20
21	100 m QNI / IM	22
23	200 m brasse / breaststroke	24
25	50 m libre / freestyle	26
27	200 m papillon / butterfly	28
29	Relais 4 x 50 m libre / freestyle relay	30

Gala reconnaissance des maîtres-nageurs 2017, 30 minutes après la fin de la session
2017 Masters swimming awards ceremony, 30 minutes after the end of the session

Dimanche, le 28 avril 2019

Échauffement	7h à 7h30
Début	7h40

Il y aura un deuxième échauffement après le 800 m et 1500 m avant l'épreuve du 50 m brasse.
L'heure de cet échauffement sera publié dans le bulletin technique

Sunday, April 28, 2019

Warm-up	7 am to 7:30 am
Start	7 :40 am

There will be a second warm-up after the 800 m and 1500 m before the 50 m breaststroke event.
The warm-up time will be published in the technical bulletin

FEMMES	Épreuves / Events	HOMMES
31	800 m libre / freestyle	32
33	1500 m libre / freestyle	34
	Échauffement 40 minutes	
35	50 m brasse / breaststroke	36
37	200 m dos / backstroke	38
39	100 m libre / freestyle	40
41	200 m QNI / IM	42
43	Relais 4 x 50 m QN MIXTE / MIXTED medley relay	

* Un nageur peut s'inscrire soit au 800 m soit au 1500 m libre.

* A swimmer may not participate in both the 800 m and 1500 m freestyle.

GALA RECONNAISSANCE DES MAÎTRES NAGEURS 2019
2019 MASTERS SWIMMING AWARDS CEREMONY

SAMEDI LE 27 AVRIL, 30 MINUTES APRÈS LA FIN DE LA SESSION
SATURDAY APRIL 27, 30 MINUTES AFTER THE END OF THE SESSION

INSCRIPTION EN LIGNE / ONLINE REGISTRATION

Tous les nageurs inscrits au Championnat provincial des maîtres-nageurs 2019 sont conviés au Gala reconnaissance qui aura lieu **samedi, le 27 avril, 30 minute après la fin de la session.** Un goûter et des rafraîchissements seront offerts gratuitement.

Nous profiterons de cette occasion pour souligner l'excellence et le travail des membres de la famille des maîtres-nageurs qui se seront particulièrement distingués au cours de l'année. Il y aura aussi la remise des prix de la saison 2018-2019 du Circuit Coupe du Québec des maîtres nageurs.

Il s'agit d'une excellente opportunité pour fraterniser avec ceux et celles qui, dans toutes les régions du Québec, partagent la même passion pour la natation.

Afin de bien planifier l'événement, nous vous invitons à vous inscrire individuellement ou en équipe avant le 15 avril en utilisant le lien suivant :
https://goo.gl/forms/oBMVgQb54FuyTFNq2

Merci et bon gala!

All swimmers registered to the 2019 Masters Swimming Championships are invited.to the Awards Ceremony which will take place on **Saturday, April 27th, 30 minutes after the end of the session.** A light snack and refreshments will be offered free of charge.

On this occasion we will celebrate the excellence and the work of members of the master swimming community who have particularly distinguished themselves during the year. There will be also awards for the 2018-2019 season of the Circuit Coupe du Québec des maîtres nageurs.

It is an excellent opportunity to get together with those who, in all Quebec regions, share the same passion for swimming.

In order to plan the event, we invite you to register individually or as a team before April 15 using the following link:
https://goo.gl/forms/oBMVgQb54FuyTFNq2

Thank you and have a great gala!

QC FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC