3e Rencontre Régionale

15 Décembre 2019

Invitation

# Les Sprints des Fêtes!

## Holiday Sprints!




ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

CLUB DE NATATION ST-LAURENT CNSL

Saint-Laurent Montréal

## COMITÉ

**Directrices de rencontres**
Lan Dinh (pldinh@gmail.com) 514-513-2102
Bin Hu (binhuca@hotmail.com) 514-808-4798

**Registraire**
Wendy Chen (inscriptions.cnsl@gmail.com)
514-880-8763

**Responsable des officiels**
Haiyan Zhang (officiels.cnsl@gmail.com)
514-781-4798

## COMMITTEE

**Meet managers**
Lan Dinh (pldinh@gmail.com) 514-513-2102
Bin Hu (binhuca@hotmail.com) 514-808-4798

**Entries**
Wendy Chen (inscriptions.cnsl@gmail.com)
514-880-8763

**Officials coordinator**
Haiyan Zhang (officiels.cnsl@gmail.com)
514-781-4798

## DATE ET LIEU

15 décembre 2019

Complexe Sportif de Saint-Laurent
2385, boul. Thimens, Saint-Laurent, QC, H4R 1T4

1 bassin de 25m avec 8 couloirs
Gradin de 160 personnes

## DATE AND LOCATION

December 15th, 2019

Complexe Sportif de Saint-Laurent
2385, Thimens Bld, Saint-Laurent, QC, H4R 1T4

25m Pool with 8 lanes
Bleachers capacity 160 persons

## HORAIRE

3 sessions (heures à confirmer selon inscriptions reçues)

Session 1: Dimanche AM 9-10 ans
Clubs: CALAC, CSLA, DDO, MIS, PCSC

Session 2: Dimanche Midi 8 ans et moins
Clubs: Tous les clubs

Session 3: Dimanche PM 9-10 ans
Clubs: BBF, CNL, CNSL, DSC

**L'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chaque session seront confirmées dans le Bulletin technique.**

## SCHEDULE

3 sessions (time to be confirmed with inscriptions received)

Session 1: Sunday AM 9-10 yo
Clubs: CALAC, CSLA, DDO, MIS, PCSC

Session 2: Sunday Noon 8yo and under
Clubs: All clubs

Session 3: Sunday PM 9-10 yo
Clubs: BBF, CNL, CNSL, DSC

**The exact time for the warm-up and the start of each session will be confirmed in the Technical bulletin.**

## ADMISSIBILITÉ ET CATÉGORIES

Les nageurs/nageuses doivent être membres d'un club de la région du « Lac St-Louis » et être inscrits compétitifs avec la Fédération de Natation du Québec.

**IMPORTANT:** La catégorie d'âge du nageur est déterminée par son **âge** le dimanche 15 décembre 2019.

Filles et Garçons :
8 ans et moins
9 ans
10 ans
Pour les relais, les catégories sont 8 ans et moins et 9-10 ans.

## ELIGIBILITY AND CATEGORIES

Swimmers must be members of a club of the Lac St-Louis Region and registered "Compétitif" with the Fédération de Natation du Québec.

**IMPORTANT**: the swimmer's age category is determined by his/her **age** on Sunday December 15th 2019.

Girls and Boys:
8 and Under
9 years old
10 years old
For relays, the age groups are 8 and under, and 9-10 years old.

## INSCRIPTIONS

Chaque nageur inscrit à cette compétition peut participer à:
- 3 épreuves individuelles maximum
- 1 relais

Aucune inscription « no time » (NT) ne sera acceptée. Étant donné que tous les nageurs devront être inscrits avec un temps, SVP mettre votre meilleur estimation de temps pour tous les nageurs nageant l'épreuve pour la première fois.

Nous limiterons le nombre de relais par club si nécessaire.
- SVP 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.
- Il est de 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.

## ENTRIES

Each swimmer registered in this meet can participate in:
- 3 individual events maximum
- 1 relay

Entries indicated as « No Time » will not be accepted. Since all swimmers must have a time, please provide your best time estimate for first-time swimmers of an event.

We may limit the number of relays per club if necessary.
- Please use the SPLASH TEAM MANAGER software to prepare your entries. Download the .lxf 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 .lxf entry file (SPLASH) on the Swimming Canada Meet List website.
- You will receive a confirmation e-mail.

## DATE LIMITE ET DECK ENTRIES

**IMPORTANT:** La date limite pour soumettre les inscriptions: **Mercredi 4 décembre minuit.** Les changements sur les choix de nage (pas de nouvelle inscription) sont possibles jusqu'au **Vendredi 6 décembre minuit**.

- Les inscriptions tardives (après le 4 décembre) seront considérées comme des «Deck Entries» et pourront être acceptées le jour de la compétition, si et seulement si, il y a un couloir libre.
- Il y aura un frais de 50$ par nageur (l'argent comptant seulement) pour toute inscription tardive.
- Pour chaque inscription tardive, SVP préparer **le nom, la date de naissance et #SNC**.

## DEADLINE AND DECK ENTRIES

**IMPORTANT:** Deadline to submit entries is **Wednesday December 4th at midnight**. Modifications to the event choices (but not new entries) are permitted until **Friday December 6th midnight**.

- Late entries (after December 4th) will be considered as «Deck Entries» and may be accepted on the day of the competition, if and only if, there is a free lane.
- There will be a fee of 50$ per swimmer (cash only) for deck entry.
- For each late entry, please be prepared with **the swimmer's name, date of birth, and #SNC**

## FRAIS D'INSCRIPTION (NON REMBOURSABLE)

20,97$ frais d'inscription
4,03$ frais de participation de la FNQ
25,00$ total par nageur

Votre chèque, libellé à l'ordre du **Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)** doit être remis au commis de course avant le 1er départ de la rencontre.

## FEES (NON-REFUNDABLE)

20,97$ registration fee
4,03$ FNQ participation fee
25,00$ total per swimmer

Your cheque, payable to the **Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)**, must be submitted to the Clerk of Course on before the start of the first event of the meet.

## RETRAITS

Tous retraits doivent être remis par écrit au commis de course pendant l'échauffement ou au plus tard 15 minutes avant le 1er départ de la session.

## SCRATCHES

Scratches must be submitted in writing to the Clerk of Course during the warm-up period or at least 15 minutes before the 1st start of the session.

## LISTE DES ÉPREUVES

Toutes les épreuves sont finales par le temps.
Toutes les épreuves seront nagées mixtes.

Les combinaisons possibles pour les relais: 4 filles, 4 garçons, ou 2 filles et 2 garçons, tous dans la même catégorie d'âge. Autres combinaisons seront acceptées, mais seront classées "hors concours" dans les résultats.

## LIST OF EVENTS

All events are timed finals.
All events will be swum mixed.

Possible relay combinations: 4 girls, or 2 girls and 2 boys, all in the same age category. All other combinations will be accepted but will be listed as "exhibition" in the results.

**3e Régionale ANLSL @ Saint-Laurent**

## SESSION 2: 8 ans et moins / 8 yrs-old and under

Échauffement / Warm-up : TBD , debut/start: TBD

| Ordre / Order | Épreuves / Events |
|---|---|
| 1 | 25m Papillon / Butterfly |
| 2 | 25m Dos / Backstroke |
| 3 | 25m Brasse / Breaststroke |
| 4 | 100m Dos / Backstroke |
| 5 | 50m Papillon / Fly |
| 6 | 4x50m libre relais / Freestyle Relay |
| 7 | 50m Brasse / Breaststroke |
| 8 | 100m QNI/IM |
| 9 | 50m Dos / Backstroke |
| 10 | 100m Libre / Freestyle |
| 11 | 50m Libre / Freestyle |

## SESSIONS 1 et 3: 9-10 ans / 9-10 yrs old

Échauffement / Warm-up : TBD , début/start: TBD

| Ordre / Order | Épreuves/Event | Âge / Age |
|---|---|---|
| 12 | 100m Papillon / Fly | 9-10 |
| 13 | 200m Brasse / Breaststroke | 10 |
| 14 | 50m Libre / Freestyle | 9 |
| 15 | 100m Dos / Backstroke | 9-10 |
| 16 | 200m QNI/IM | 10 |
| 17 | 100m Libre / Freestyle | 9-10 |
| 18 | 50m Brasse / Breaststroke | 9-10 |
| 19 | 4x50m libre relais / Freestyle Relay | 9-10 |
| 20 | 50m Dos / Backstroke | 9 |
| 21 | 200m Libre / Freestyle | 9-10 |
| 22 | 100m Brasse / Breaststroke | 9-10 |
| 23 | 50m Papillon / Fly | 9-10 |
| 24 | 200m Dos / Backstroke | 9-10 |
| 25 | 100m QNI/IM | 9 |
| 26 | 400m Libre / Freestyle | 10 |

## RÈGLEMENTS

Les règlements de Natation Canada et de la Fédération de Natation du Québec seront en vigueur.

Les départs se feront à partir des blocs de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.11.

Les procédures de sécurité pour l'échauffement du SNC seront en vigueur: https://www.swimming.ca/fr/procedures-de-securite-pour-lechauffement/.

## RULES

All Swimming Canada and Fédération de Natation du Québec rules will apply.

Starts will be conducted from Starting Platforms (blocks) as per FINA FR 2.3 and SW 4.1.

SNC warm-up regulations will be in effect: https://www.swimming.ca/en/resources/officiating/rules-and-forms/competition-warm-up-safety-procedures/.

## OFFICIELS

Nous comptons sur la participation de tous les clubs pour fournir des officiels en nombre suffisant pour cette compétition.

Un officiel pour chaque 8 nageurs inscrits par session est apprécié.

Date limite pour soumettre les noms de vos officiels: **le vendredi 6 decembre 2019 minuit.**

## OFFICIALS

All clubs are responsible for bringing a certain number of officials, as per the details in the ANLSL structural outline.

One official for every 8 swimmers registered per session is appreciated.

Deadline for submitting your list of officials: **Friday midnight December 6th 2019.**

## RÉSULTATS ET RÉCOMPENSES

Les résultats seront disponibles sur le site du SNC et CNSL www.clubcnsl.com.

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** et de **papillon**.

**Des prix (au son de la cloche)** seront remis de manière aléatoire aux nageurs finissants premier de leur série.

## RESULTS AND AWARDS

The results will be posted on the SNC and CNSL websites www.clubcnsl.com.

« Congratulation on successful hydrodynamic position» ribbons will be awarded to swimmers who will have completed, a 5m underwater propulsion while in a streamline position after the start for the **backstroke** and **butterfly** events.

**Bell prizes** will be randomly awarded during the meet to heat winners.

Le CNSL vous souhaite un merveilleux temps de Fêtes!
CNSL wishes you happy Holidays!