

**INVITATION GROUPE D'ÂGE DES FÊTES
AVEC SEMI-FINALES ET FINALES**



14-16 DEC. 2012

**HOLIDAYS AGE GROUP INVITATIONAL
WITH SEMIS AND FINALS**



INVITATION GROUPE D'ÂGE DES FÊTES AVES SEMI-FINALES ET FINALES
HOLIDAYS AGE GROUP INVITATIONAL WITH SEMIS AND FINALES
14-16 DEC. 2012

Piscine

Centre communautaire et aquatique de CSL
5794 ave. Parkhaven Ave.
Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4
Tel.: 514-485-6806
[Google map link](#)

Hôte

Côte St-Luc Aquatics (CSLA)

Installation

Un (1) bassin de 25 mètres, 10 couloirs, avec câbles anti-vagues, système de chronométrage électronique Daktronics et tableau d'affichage à 10 lignes.

Règlements

Les règlements de Swimming/Natation Canada seront en vigueur.

Limite du nombre de nageurs

La direction de la rencontre se réserve le droit de limiter les inscriptions autour de 250 nageurs sur une base « premiers arrivés, premiers servis. »

Directrice de rencontre

Michèle Castonguay
514-768-3796
michele.castonguay@sympatico.ca

Réunion des entraîneurs

Il y aura une rencontre des entraîneurs le vendredi 14 décembre à 17h25 à la piscine, près de l'aire du commis de course et au besoin le samedi 15 décembre à 7h55.

Critères admissibilités

Le nageur de 11-14 ans doit avoir réalisé au minimum les standards provincial groupe d'âge durant la saison 2011-12 ou en 2012-13 **au QNI et au Libre.**

Les nageurs de 15 ans et plus doivent avoir réalisés les standards de qualification par épreuve dans au moins une épreuve pour s'inscrire à la rencontre.

Pool

CSL Aquatic and Community Centre
5794 ave. Parkhaven Ave.
Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4
Tel.: 514-485-6806
[Google map link](#)

Hosts

Côte St-Luc Aquatics (CSLA)

Facilities

One (1) 25 meter pool, 10 lanes, with anti-wave lanes ropes, Daktronics electronic system and a 10 lines scoreboard.

Rules

Swimming/Natation Canada rules will be in effect.

Maximum number of entries

The meet management reserves the right to limit the entries around 250 swimmers following the "first come, first served" principle.

Meet Manager

Michèle Castonguay
514-768-3796
michele.castonguay@sympatico.ca

Coach meeting

There will be a coaches meeting on Friday December 14 at 17:25 on deck, next to the clerk of course area and if needed on Saturday December 15 at 7:55.

Admissibility criteria's

Swimmers aged 11-14 must have achieved the provincial age groups standards in 2011-12 or 2012-13 **for the IM and Freestyle.**

Swimmers aged 15 and over must have achieved the standards by event for a minimum of one qualified event to enter the meet.



INVITATION GROUPE D'ÂGE DES FÊTES AVES SEMI-FINALES ET FINALES
HOLIDAYS AGE GROUP INVITATIONAL WITH SEMIS AND FINALES
14-16 DEC. 2012

Les paranageurs de 11 ans et plus qui ont atteint au moins un standard provincial de paranatation pour leur classification sont la bienvenue à la rencontre.

Tous les nageurs doivent être affiliés « Compétitif ».

Catégories

Pour les résultats et finales, les groupes d'âges pour les filles et garçons seront:

11-12

13-14

15 +

Exceptions – les épreuves de 50m dos et de 50m brasse seront nagées sénior.

Le groupe d'âge du nageur est basé sur son âge au 14 décembre 2012.

Épreuves

Le nombre d'épreuves maximum par nageur est limité à huit (8) épreuves pour la rencontre plus un (1) relais par jour.

Toutes les préliminaires seront nagées senior et mixte selon les temps d'entrées des plus lents aux plus rapides. Toutefois, les semi-finales et finales seront nagées par sexe et groupe d'âges.

Les épreuves de 400m libre et QNI sont des finales par le temps.

Les épreuves de relais seront nagées à la fin du programme des finales.

Pour les épreuves de 50m libre et de 50m papillon, il y aura des semi-finales et des finales (voir horaire). Dans le cas où il y aurait moins de 10 nageurs inscrits dans un groupe d'âge, le comité de direction se réserve le droit d'éliminer la semi-finale pour ce groupe d'âge.

Forfaits

Les forfaits des épreuves préliminaires, semi-finales et finales par le temps doivent être faits au plus tard 30 minutes avant de la session concernée.

Paraswimmers who achieved at least one paraswimming provincial standard for their respective classification are welcomed to the meet.

All swimmers must be affiliated "Compétitif".

Categories

For results and finals, the age groups for both girls and boys will be:

11-12

13-14

15 +

Exceptions – 50m backstroke and 50m breaststroke will be swum senior.

The age group of the swimmer is based on its age on December 14, 2012.

Events

The maximum of events per swimmer is eight (8) events for the meet plus one (1) relay per day.

All the prelims will be swum with mixed genders and ages. Seeding will be prepared starting with slow heats ending with fast heats. However, semis and finals will be swum by genders and age groups.

The 400m free and IM will be time finals.

Relay events will be swum at end of each finals program.

For the 50m free and fly, there will be semi-finals and finals (see the schedule). The meet management reserves the right to cancel the semi-finals in the case where there are less than 10 swimmers entered for an age group.

Scratches

Scratches for the preliminaries, time finals and semi-finals must be handed in at least 30 minutes before the beginning of the concerned session.



INVITATION GROUPE D'ÂGE DES FÊTES AVES SEMI-FINALES ET FINALES
HOLIDAYS AGE GROUP INVITATIONAL WITH SEMIS AND FINALES
14-16 DEC. 2012

Les forfaits pour les finales devront être soumis au plus tard 30 minutes après la fin de la dernière épreuve préliminaire de la session précédente.

Les nageurs ne déclarant pas forfait pour les finales dans les délais prescrits seront retirés de toutes les épreuves de la session incluant les relais.

Inscriptions

Toutes les inscriptions devront être effectuées à l'aide du logiciel SPLASH Team Manager et déposées via le site web natation.ca

Aucune carte ne sera donnée aux nageurs, les feuilles de chronométrage seront acheminées directement aux chronométreurs.

Il est de la responsabilité des nageurs d'arriver en temps aux blocs de départ pour leur épreuve. Il n'y aura aucune reprise d'épreuves à moins d'une erreur d'officiel.

Frais d'inscription

Cotisation FNQ: \$4.50 par nageur
Épreuve individuelle: \$7.50 par épreuve
Épreuve de Relais: \$9.00 par relais

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

Toutes les inscriptions doivent être reçues sur natation.ca au plus tard le mardi 4 décembre à 21h00.

Les frais d'inscription sont non-remboursables. Aucune inscription tardive ne sera acceptée lors de la compétition.

Récompenses

Des médailles seront remises au trois premiers de chaque épreuve. Les remises auront lieu immédiatement après la course. Pour les relais, des rubans seront remis aux trois premières équipes et devront être ramassées par les entraîneurs à la fin de la rencontre.

Scratches for finals must be submitted no more than 30 minutes after completion of the last preliminary event of the previous session.

Swimmers failing to scratch for final events before the deadline will be scratched for all the events of the session including relays.

Entries

All entries must be done by using SPLASH Team Manager and uploaded via swimming.ca website

There will not be any card given to the swimmers; the timing sheets will be handed directly to the timers.

Swimmers are accountable for their swims and must show up on time for their event. No swimmer will be allowed to swim in a later heat except in the case of an official's mistake.

Entry fees

FNQ fees : \$4.50 per swimmer
Individual event : \$7.50 per event
Relay event : \$9.00 per relay

Cheque or money order should be made payable to City of Côte St-Luc and payment must be hand in to the clerk of course before the first start of the meet.

All entries must be received on swimming.ca no later than Tuesday December 4 at 21:00.

The entry fees are non-refundable. No late / deck entry will be accepted during the meet.

Award

Medals will be awarded to the top three of each event. The award ceremony will be held after each event. For the relays, ribbons will be given to the top three teams. Coaches are required to pick up their ribbons at the end of the meet.



INVITATION GROUPE D'ÂGE DES FÊTES AVES SEMI-FINALES ET FINALES
 HOLIDAYS AGE GROUP INVITATIONAL WITH SEMIS AND FINALES
 14-16 DEC. 2012

Une plaque sera remise à l'équipe ayant accumulé le meilleurs pointage par épreuve. Le pointage par position pour toutes les épreuves individuelles sera :

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

Le pointage pour toutes les épreuves de relais sera :

22-18-16-14-12-10-8-6-4-2

En cas d'égalité, les points seront répartis également entre les nageurs concernés.

Officiels

Les clubs participants sont invités et encouragés à déléguer des officiels à toutes les sessions afin d'offrir une rencontre de qualité aux nageurs.

SVP communiquer vos disponibilités à Michèle Castonguay au 514-768-3796 ou

michele.castonguay@sympatico.ca

A plaque will be awarded to the top scoring team. The scores for positions for all individual events will be:

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

The scores for positions for all relay events will be:

22-18-16-14-12-10-8-6-4-2

In case of ties, the points will be equally allotted to all concerned swimmers.

Officiels

All participating teams are invited and encouraged to delegate officials to all sessions in order to offer the swimmers a top-quality meet. Please contact Michèle Castonguay at

514-768-3796 or

michele.castonguay@sympatico.ca

with your availabilities.

STANDARDS

FILLES / GIRLS
ÉPREUVE / BASSIN COURT / BASSIN LONG

Compétitions→ Épreuves↓	Inv. Groupe d'âge		Inv. Groupe d'âge	
	11-14 ans	15 ans et +	11-14 ans	15 ans et +
50m libre		34.60		35.60
100m libre		1:16.90		1:19.20
200m libre	3:30.00	2:48.50	3:36.00	2:53.50
400m libre	7:20.00	6:30.00	7:25.00	6:42.00
800m libre		13:15.00		13:40.00
1500m libre				
50m dos		42.00		43.00
100m dos		1:30.50		1:33.00
200m dos		3:34.00		3:40.00
50m brasse		46.00		47.50
100m brasse		1:41.00		1:44.00
200m brasse		3:55.00		4:02.00
50m papillon		44.50		45.75
100m papillon		1:38.00		1:41.00
200m papillon		3:50.00		3:57.00
100m QNI	1:50.00	1:30.50		
200m QNI	3:50.00	3:11.00	3:57.00	3:16.00
400m QNI		7:00.00		7:12.00

GARÇONS / BOYS
ÉPREUVE / BASSIN COURT / BASSIN LONG

Compétitions→ Épreuves↓	Inv. Groupe d'âge		Inv. Groupe d'âge	
	11-14 ans	15 ans et +	11-14 ans	15 ans et +
50m libre		37.00		38.00
100m libre		1:23.00		1:25.50
200m libre	3:30.00	3:02.50	3:36.00	3:08.00
400m libre	7:20.00	6:50.00	7:25.00	7:02.00
800m libre				
1500m libre		24:00.00		24:45.00
50m dos		44.00		45.50
100m dos		1:35.00		1:38.00
200m dos		3:33.00		3:40.00
50m brasse		48.50		50.00
100m brasse		1:47.00		1:50.50
200m brasse		3:50.00		3:57.00
50m papillon		46.50		48.00
100m papillon		1:42.00		1:45.00
200m papillon		3:50.00		3:57.00
100m QNI	1:50.00	1:35.50		
200m QNI	3:50.00	3:22.00	3:57.00	3:28.00
400m QNI		6:45.00		6:57.00



INVITATION GROUPE D'ÂGE DES FÊTES AVES SEMI-FINALES ET FINALES
HOLIDAYS AGE GROUP INVITATIONAL WITH SEMIS AND FINALES
14-16 DEC. 2012

VENDREDI 14 DÉCEMBRE / FRIDAY DECEMBER 14, 2012

ÉCHAUFFEMENTS / WARM UPS - 16:30

DÉBUT / START - 17:30

#	ÉPREUVES / EVENTS
1	200m QNI / IM *
2	PRÉLIMINAIRE - 50m papillon / fly
3	100m dos / back*
4	400m libre / free **

(*) 100m dos / back – Finales au programme du samedi soir

(*) 200m QNI / IM – Finales au programme de dimanche soir

(**) Finale par le temps / Time final



SAMEDI 15 DÉCEMBRE / SATURDAY DECEMBER 15, 2012

PRÉLIMINAIRES

ÉCHAUFFEMENTS / WARM UPS - 7:00

DÉBUT / START - 8:00

#	ÉPREUVES / EVENTS
5	200m libre / free
2	SEMI-FINALE - 50m papillon / fly
6	100m QNI / IM
7	50m dos / back OPEN
8	100m papillon / fly
9	50m libre / free
10	200m brasse / breast

FINALES

ÉCHAUFFEMENTS / WARM UPS - 16:30

DÉBUT / START - 17:30

#	ÉPREUVES / EVENTS
3	FINALE – 100 back
2	FINALE - 50m papillon / fly
4	FINALE - 200m libre / free
6	FINALE - 100m QNI / IM
7	FINALE - 50m back OPEN
8	FINALE - 100m papillon / fly
10	FINALE - 200m brasse / breast
11	200m relais libre filles 11-12 / freestyle relay girls 11-12
12	200m relais libre garçon 11-12 / freestyle relay boys 11-12
13	400m relais libre filles 13-14 / freestyle relay girls 13-14
14	400m relais libre garçons 13-14 / freestyle relay boys 13-14
15	400m relais libre filles 15+ / freestyle relay girls 15+
16	400m relais libre garçons 15+ / freestyle relay boys 15+



DIMANCHE 16 DÉCEMBRE / SUNDAY DECEMBER 16, 2012

PRÉLIMINAIRES

ÉCHAUFFEMENTS / WARM UPS - 7:00

DÉBUT / START - 8:00

#	ÉPREUVES / EVENTS
17	200m papillon / fly ***
18	100m libre / free
19	50m brasse / breast OPEN
20	200m dos / back
9	SEMI-FINALE - 50m libre / free
21	100m brasse / breast
22	400m QNI / IM **

(**) Finale par le temps / Time final

FINALES

ÉCHAUFFEMENTS / WARM UPS - 16:30

DÉBUT / START - 17:30

#	ÉPREUVES / EVENTS
1	FINALE - 200m QNI / IM
17	FINALE - 200m papillon / fly
18	FINALE - 100m libre / free
19	FINALE - 50m brasse / breast OPEN
20	FINALE - 200m dos / back
9	FINALE - 50m libre / free
21	FINALE - 100m brasse / breast
23	200m relais QN filles 11-12 / medley relay girls 11-12
24	200m relais QN garçons 11-12 / medley relay boys 11-12
25	400m relais QN filles 13-14 / medley relay girls 13-14
26	400m relais QN garçons 13-14 / medley relay boys 13-14
27	400m relais QN filles 15+ / medley relay girls 15+
28	400m relais QN garçons 15+ / medley relay boys 15+



INVITATION GROUPE D'ÂGE DES FÊTES AVES SEMI-FINALES ET FINALES
HOLIDAYS AGE GROUP INVITATIONAL WITH SEMIS AND FINALES
14-16 DEC. 2012



APPENDIX F

Warm-up Procedures 2005

During the designated warm-up period, the meet management committee shall be responsible for ensuring that all Risk Management/Warm-up procedures are followed. It is incumbent on all participants, i.e. meet management, coaches, swimmers, and officials to comply with these procedures. Non-compliance with these procedures will result in a warning or removal of the swimmer from the warm-up pool, and possible further reporting to meet management and the Referee for action under rule SW 2.1.1.

Meet management shall designate Safety Marshals to actively monitor the warm-up period in the competition pool and ensure compliance with these procedures. Safety Marshals should be notified of any disabled swimmers who are participating in warm-ups. Additional "practice" pools, if any, are to be supervised by lifeguards and coaches.

"Safety Marshals shall be responsible to the Referee for all aspects of safety related to conduct during the warm-up period and shall ensure that all appropriate warm-up procedures are followed." (CSW 2.13.1.5)

General Warm-Up Rules:

- Swimmers shall enter the water FEET FIRST in a cautious manner.
- No Running on the pool deck or Diving from the side of the pool.
- Meet Management shall provide signage to indicate designated lane use during warm-up.
- Notices/barriers shall be placed on starting blocks to prevent diving during the general warm-up.
- Diving Starts are only permitted in designated Sprint Lanes during the warm-up period.
- Lanes shall be open primarily for 'Circle Swimming' during the General warm-up period.
- Coaches and swimmers shall allow Backstrokers & SWAD the 'right of way' for safety purposes.
- Meet Management may designate a Sprint Lane(s) and/or a Pace Lane(s) throughout the general warm-up period.

Specific/Sprint Warm-Up Period:

- Sprint and Pace lanes must be opened for at least the last 30 minutes of warm-ups or as designated by meet management.
- Outside Lanes should be designated as Sprint Lanes.
- Only 'one-way' swimming shall be permitted in Sprint Lanes.
- Sprint Lanes, Pace Lanes, and Circle Swimming lanes shall be clearly marked with signage.
- The following statement shall appear in the meet information and in posted notices: "SNC WARM UP PROCEDURES WILL BE IN EFFECT AT THIS MEET".

Equipment:

- FLUTTER BOARDS and PULLBUOYS are allowed.
- HAND PADDLES and FLIPPERS (ZOOMERS) are NOT ALLOWED.



ANNEXE F

Procédures à suivre lors du réchauffement 2005 –

Au cours de la période réservée au réchauffement, le comité organisateur de la rencontre est responsable de s'assurer que toutes procédures relatives à la gestion des risques ainsi qu'au réchauffement sont respectées. Il est du devoir de chaque participants, c'est-à-dire l'organisation de la rencontre, les entraîneurs, nageurs et officiels, de se plier à ces procédures de sécurité. L'inobservation de ces instructions pourrait avoir comme résultat un avertissement donné à un nageur ou son retrait de la piscine de réchauffement. De plus, il y a une possibilité de rapporter au comité de direction de la rencontre ainsi qu'au juge-arbitre les actions du contrevenant en vue d'une action selon le règlement SW 2.1.1.

Le comité de direction de la rencontre est responsable de désigner un contrôleur de sécurité. Celui-ci est chargé de surveiller activement la période de réchauffement se déroulant dans la piscine de compétition ainsi que d'assurer le respect des règlements en vigueur pour cette période. Le contrôleur de sécurité devrait être averti de tout nageur ayant un handicap présent lors d'une période de réchauffement. Toute « piscine de réchauffement » additionnelle devra être supervisée par des sauveteurs qualifiés et des entraîneurs.

« Les contrôleurs de sécurité sont responsables auprès du juge-arbitre de tout aspect relatif à la sécurité se déroulant lors de la période de réchauffement. Il est de leur devoir de s'assurer que les procédures appropriées seront appliquées et suivies. » (CSW 2.13.1.5)

Règles générales pour les périodes de réchauffement:

- Les nageurs devront faire leur entrée à l'eau PIEDS PREMIERS, prudemment.
- Il est interdit de courir autour de la piscine ainsi que de plonger du bord de la piscine.
- Le comité directeur de la rencontre devra fournir une signalisation adéquate indiquant clairement les couloirs ouverts pendant la période de réchauffement.
- Des avis/barrières devront être placées sur les blocs de départ afin de prévenir les plongeurs lors de la période de réchauffement général.
- Les plongeurs de départ ne sont permis que dans les couloirs réservés au sprint lors de la période de réchauffement.
- Les couloirs seront ouverts principalement pour la nage en « circuit circulaire » lors de la période de réchauffement générale.
- Entraîneurs et nageurs devront donner priorité de passage aux nageurs de dos ainsi qu'aux nageurs ayant un handicap pour des raisons de sécurité.
- Le comité directeur de rencontre peut désigner un(des) couloir(s) de sprint et/ou de vitesse à travers la période de réchauffement.

Période de réchauffement spécifique/pour sprint:

- Les couloirs de vitesse/sprint doivent être ouverts pour les 30 dernières minutes de la période de réchauffement ou tel que mentionné par le comité directeur de la rencontre.
- Les couloirs extérieurs devraient être désignés comme couloirs de sprint.
- Seule la nage à « sens unique » sera tolérée dans les couloirs de sprint.
- Les couloirs de « circuit circulaire », sprint et de vitesse devront être indiqués par une signalisation adéquate.
- L'information suivante devra apparaître dans la trousse d'information de la rencontre et sur des avis affichés : « LES PROCÉDURES DE SNC APPLICABLES AUX PÉRIODES DE RÉCHAUFFEMENT SONT MISES EN APPLICATION AU COURS DE CETTE RENCONTRE. »

Équipement:

- PLANCHES et PULLBUOYS sont permis.
- PAGAIES À MAIN ainsi que PALMES ne sont PAS PERMISES.