Eastern Cup/ Coupe de l'Est 2017
PEPS, Université Laval
20-21-22 janvier 2017

Natation Sainte-Foy
Haute-Saint-Charles

Piscine
Centre aquatique Desjardins – PEPS Université Laval

Hôte
Natation Ste-Foy Haute-St-Charles

Installations
1 000 places assises
50 mètres X 25 mètres
Profondeur uniforme de 3 mètres
10 corridors
Deux écrans géants de 16 pieds X 9 pieds
Système chronométrage électronique

Frais d'inscription
$48.00 incluant toutes les épreuves individuelles
$15.00 nageurs universitaires incluant toutes les épreuves
$12.50 par nageur : Frais FNQ

Nombre d'épreuves par participant = 6
Aucun bonus

Réunion des entraîneurs
Une rencontre des entraîneurs aura lieu.

Règlements
Les règlements de Natation Canada ainsi que la procédure d'échauffement seront en vigueur :
https://www.swimming.ca/fr/ressources/officiels/les-ressources-de-levenement/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition/

Pool
Centre aquatique Desjardins – PEPS Université Laval

Host
Natation Ste-Foy Haute-St-Charles

Facilities
1 000 seated place
50 metres X 25 metres
3 meters deep
10 lanes
Two 16 x 9 feet giant screens
Electronic timing system

Entry fees
$48.00 including all individual events
$15.00 University swimmers including all events
$12.50 per swimmer : FNQ fees

Number of events per participant = 6
No Bonus swims

Coach meeting
There will be a meeting of the coaches

Rules
Swimming Canada rules and warm-up safety procedures will be in effect :
https://www.swimming.ca/en/resources/officiating/event-resources/competition-warm-up-safety-procedures/ .

Catégories d'âge
Dames 16 ans et plus
Messieurs 16 ans et plus

Admissibilité
La compétition s'adresse aux nageurs 16 ans et plus ayant réalisé les standards de la compétition. Les nageurs 15 ans et moins qui ont réussi les standards de la compétition pourront participer à la discrétion du comité organisateur selon la capacité d'accueil.

Déroulement
Il y aura des préliminaires et finales pour toutes les épreuves du samedi. Les épreuves du vendredi et du dimanche se nageront finales par le temps.

Finales A-B- 10 couloirs

Femmes 800m Libre / Hommes 1500m Libre : Nagé du plus vite au plus lent en alternant. Les séries plus lentes pourront se nager à deux par corridor, selon le nombre d'inscriptions.

Période de qualification : les temps de qualification doivent avoir été réalisés lors d'une compétition sanctionnée par la fédération de natation du Québec ou tout autre organisme affilié à la FINA, pendant la saison 2015-2016 et/ou celle en cours et avant la date limite d'inscription.

Tous les nageurs doivent être affiliés.

Récompenses
50$ au gagnant de chaque finale A du samedi soir.

Inscriptions
Le fichier des épreuves est disponible sur le site https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/
Toutes les inscriptions de clubs doivent être déposées sur le même site avant la date limite des inscriptions.

Les chèques ou mandat-poste doivent être faits à l'ordre de : Natation Sainte-Foy Haute-Saint-Charles

Responsable des inscriptions
Dominique Bigras
Dominique.bigras@videotron.ca
418-653-5327

Age groups
Women 16 +
Men 16 +

Eligibility
The competition is for athletes 16 years old and older who meets the time standards (see time standards). Swimmers 15 years old and younger who meet the time standard can participate at the discretion of the organizing committee according to the places available.

Format
Heats and Finals for all events on Saturday. All Friday and Sunday events will be Timed Finals.

A & B Finals—10 lanes

Women 800m Free / Men 1500m Free:
Swam from the fastest to the slowest alternating. Slower heats may be seeded with 2 swimmers by lane, depending on the number of inscriptions.

Qualification Period: qualifying times must have been achieved at a competition recognized by the Federation de natation du Québec or by any FINA association, for the 2015- 2016 season and / or the current one and before the registration deadline.

All swimmers must be affiliated.

Reward
50$ for the winner of each "A" final on Saturday night.

Entries
The software event file is available for download online
https://www.swimming.ca/en/events-results/
All meet entries must be uploaded online by the club in the 'Submit entries' column prior to the deadline.

Check or money order should be made payable to:
Natation Sainte-Foy Haute-Saint-Charles

Entries responsible
Dominique Bigras
Dominique.bigras@videotron.ca
418-653-5327

Date limite
Les fichiers d'inscription doivent être déposés au plus tard, **6 janvier 2017**.
Aucune inscription tardive ne sera acceptée lors de la compétition.
Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.

Deadline
All entries must be received by **January 6 , 2017.**
No late entries will be accepted at the meet.
Entry fees are not refundable.

Forfaits
Les forfaits devront être faits dans les 30 minutes qui suivent la fin des épreuves éliminatoires précédant la session des finales. Tout nageur finaliste autre que substitut qui déclare forfait après le délai fixé sera exclu de toutes les épreuves de la session concernée (incluant les épreuves de relais).

Une annonce sera faite au micro par le commis de course.

Pour les Finales
Un nageur qui omet d'inscrire son retrait sera retiré de toutes les épreuves restantes, incluant les relais, et ce, pour le reste de la session de finale de la journée.

Règlement de sécurité
Nageurs et entraîneurs doivent respecter les règles de sécurité de Natation Canada

Comité de direction

Directeur de rencontre et responsables des officiels
Paul Bourassa
officiels@natation-nsh.com
581-309-9755

Scratches
The scratches must be made within 30 minutes after the end of the preliminary session preceding the final session. Any swimmer, finalist, other than substitute, that withdraws after the deadline will be retired from all the remaining events (including relay events)

An announcement will be made by the clerk of course.

Finals
A swimmer who forgets to scratch will be retired of all the remaining events, including relays and for the rest of the session.

Security rule
Swimmers and coaches must respect the Swimming Canada Safety rules

Meet Management

Meet Manager and Officials Coordinator
Paul Bourassa
officiels@natation-nsh.com
581-309-9755

Vendredi/ Friday 20 janvier 2017

ÉCHAUFFEMENT / WARMUP: **17h00 -17h50**

DÉBUT DES ÉPREUVES / START: **18h00**

DAMES / WOMEN	ÉPREUVES / EVENTS	MESSIEURS / MEN
1	800 Libre / Freestyle	
	1500 Libre / Freestyle	2

Finales par le temps / Timed Finals

Nagé du plus vite au plus lent en alternant / Swam from the fastest to the slowest alternating

Samedi/ Saturday 21 janvier 2017

ÉCHAUFFEMENT / WARMUP: **8h00 - 8h50**
DÉBUT DES ÉPREUVES / START: **9h00**

DAMES / WOMEN	ÉPREUVES / EVENTS	MESSIEURS / MEN
3	**200 QNI / IM (SR / FH)**	4
5	**100 Libre / Freestyle**	**6**
7	**50 Brasse / Breastroke**	**8**
9	**200 Papillon / Butterfly**	**10**
11	**100 Dos / Backstroke**	**12**
13	**200 Brasse / Breastroke**	**14**
15	**50 Papillon / Butterfly**	**16**
17	**400 Libre / Freestyle (SR / FH)**	**18**
3	**200 QNI / IM (SL/ SH)**	4
17	**400 Libre / Freestyle (SL / SH)**	18

SR= séries rapdes / FH = Fast heats
SL = series lentes / SH= Slow heats

200m QNI / IM (FH / SR): les 6 premières séries les plus rapides/ Fastest 6 heats).
400m Libre / Freestyle (FH / SR) : Les 4 premières série les plus rapides/ Fastest 4 heats)

FINALES / FINALS
ÉCHAUFFEMENT / WARMUP: **16h00 à 16h50**
DÉBUT DES ÉPREUVES / START : **17h00**

Finales A-B- 10 couloirs / A & B Finals—10 lanes
50$ au gagnant de chaque finale A / 50$ for the winner of each "A" final

Dimache/Sunday 22 janvier 2017

ÉCHAUFFEMENT / WARMUP: **9 h00 à9h50 DÉBUT DES**
ÉPREUVES / START: **10h00**

DAMES / WOMEN	ÉPREUVES / EVENTS	MESSIEURS / MEN
19	50 libre / Freestyle	20
21	100m Brasse / Breastroke	22
23	200m Libre / Freestyle (SR / FH)	24
25	50m Dos / Backstroke	26
27	100m Papillon / Butterfly	28
29	200m Dos / Backstroke (SR / FH)	30
31	400 QNI / IM (SR / FH)	32
19	200m Libre / Freestyle (SL / SH)	20
29	200m Dos / Backstroke (SL / SH)	30
31	400 QNI / IM (SL / SH)	32

Finales par le temps / Timed Finals

SR= séries rapdes / FH = Fast heats
SL = series lentes / SH= Slow heats

200m Libre/Fr (SR/FH) & 200 Dos/Bk (SL/SH): les 6 premières séries les plus rapides/ Fastest 6 heats)
400m QNI/IM : Les 4 premières série les plus rapides/ fastest 4 heats)

FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC

Eastern Cup/ Coupe de l'Est 2017
PEPS, Université Laval
20-21-22 janvier 2017

Natation Sainte-Foy Haute-Saint-Charles

Standards Coupe de l'Est / Eastern Cup Standards				
	Dames / Women		Hommes / Men	
	S.C (25 m)	L.C. (50 m)	S.C. (25 m)	L.C. (50 m)
50 m libre / Freestyle	00:30,30	00:31,21	00:28,04	00:28,88
100 m libre / Freestyle	01:06,35	01:08,34	01:01,80	01:03,65
200 m libre / Freestyle	02:25,26	02:29,62	02:16,92	02:21,03
400 m libre / Freestyle	05:16,81	05:26,31	05:08,13	05:17,37
800 m libre / Freestyle	12:09,04	12:30,91		
1 5000 m libre / Freestyle			21:30,00	22:08,70
50 m dos / Backstroke	00:39,50	00:40,70	00:37,00	00:38,10
100 m dos / Backstroke	01:17,72	01:20,05	01:16,64	01:18,94
200 m dos / Backstroke	02:51,77	02:56,92	02:48,28	02:53,33
50 m brasse / Breastroke	00:45,30	00:46,65	00:40,00	00:46,65
100 m brasse / Breastroke	01:32.36	01:35,13	01:27,29	01:29,91
200 m brasse / Breastroke	03:19,37	03:25,35	03:14,36	03:20,19
50 m papillon / Butterfly	00:40,60	00:41,80	00:35,00	00:41,80
100 m papillon / Butterfly	01:19,33	01:21,71	01:15,24	01:17,50
200 m papillon / Butterfly	03:05,00	03:08,70	02:55,00	02:58,50
200 m QNI / IM	02:48,14	02:53,18	02:40,54	02:45,36
400 m QNI / IM	06:14.15	06:25.37	05:56.46	06:07.15