

Coupe du Québec Manche IV ***Maitres/Master***

50m

Samedi 9 février 2019

Piscine

Piscine Lucien Flamand
École Wilbrod Bhérier
7, Robert Rumilly
Québec, Qc
Tel :418-691-6130

Hôte

Club de Natation Région de Québec (CNQ)

Directeur de rencontre

Judith-Élise Marcoux
Téléphone. : 418-929-1990
Courriel : competition.cnq@gmail.com

Installation

Bassin de 6 couloirs, 50 mètres
Câbles anti-vagues;
Vestiaires
Mezzanine pour 500 personnes

Système de chronométrage

Système, Daktronics avec plaques de touches et tableau d'affichage 6 lignes.

Sanction

La rencontre est sanctionnée par la *Fédération de natation du Québec*.

Règlements

Tous les règlements de la FNQ et de SNC sont en vigueur. Le règlement de sécurité de natation en bassin de Natation Canada sera appliqué : <https://www.swimming.ca/fr/procedures-de-securite-pourlechauffement/>, ainsi que les procédures d'échauffement et de récupération de MNC sont en vigueur : http://www.mymc.ca/Rules_fr.jsp

Meet location

Piscine Lucien Flamand
Wilbrod Bhérier School
7, Robert Rumilly
Québec, Qc
Tel :418-691-6130

Host

Club de Natation Région de Québec (CNQ)

Meet manager

Judith-Élise Marcoux
Phone : 418-929-1990
E-mail: competition.cnq@gmail.com

Facilities

A six-lane, 50-meter pool,
equipped with anti-turbulence lane ropes.
Locker rooms
Seating capacity for 500 spectators

Timing System

The timing system is Daktronics with touch pads and 6-lines display board.

Sanction

This Meet is sanctioned by the *Quebec Swimming Federation*.

Rules

All the Rules of the FNQ and SNC will be applied. The Swimming Canada Competition Safety regulation will be applied: <https://swimming.ca/en/resources/officiating/eve-nt-resources/competition-warm-up-safety-procedures/>, as well as the warm-up and recuperation MSC will be applied: http://www.mymc.ca/Rules_en.jsp

Coupe du Québec Manche IV ***Maitres/Master***

Pour fins de compétition : L'attribution des couloirs pour toutes les épreuves individuelles sera établie selon les temps d'inscription soumis, sans égard à l'âge des nageurs. Nous demandons aux entraîneurs d'inscrire des temps à toutes les épreuves pour tous les nageurs.

Règlement de départ

Tout nageur partant avant le départ sera disqualifié. Aucun faux départ n'est permis.

MSW 4.4 *Tout nageur partant avant le signal de départ sera disqualifié. Si le signal de départ est émis avant que la disqualification ne soit déclarée, la course continuera et le nageur ou les nageurs seront disqualifiés à la fin de la course. Si la disqualification est déclarée avant le signal de départ, le signal ne doit pas être donné, mais les nageurs restants doivent être rappelés, et le starter redonne le départ.*

Règlements de sécurité

Les nageurs et les entraîneurs devront respecter les règlements.

Le règlement sur la sécurité en bassin de natation de la FNQ ainsi que les procédures d'échauffement MNC sont en vigueur :
<https://www.mastersswimmingcanada.ca/WP/wp-content/uploads/2017/11/MSW-Warm-up-2017-18.pdf>

IMPORTANT : Aucun saut ou plongeon n'est permis pendant l'échauffement à l'exception des couloirs désignés à cette fin. Les nageurs doivent entrer dans l'eau doucement **LES PIEDS EN PREMIERS** à partir d'une des extrémités de la piscine, d'une position debout ou assise.

L'utilisation de plaquettes, palmes, planches ou pull buoys est interdite.

For competition purposes: The lane attribution for individual events will be establish according to the age at the registration time submitted, without regards to the age of the swimmers. We ask the trainers to provide entry time for all athletes.

Start rule

All swimmers leaving before the start signal shall be disqualified. No false starts are permitted.

MSW 4.4 *Any swimmer starting before the starting signal has been given shall be disqualified. If the starting signal sounds before the disqualification is declared, the race shall continue and the swimmer or swimmers shall be disqualified upon completion of the race. If the disqualification is declared before the starting signal, the signal shall not be given, but the remaining swimmers shall be called back and started again.*

Security rules

The swimmers and coaches will abide the security rules

FNQ pool safety regulations and MSC warm-up procedures:

<https://www.mastersswimmingcanada.ca/WP/wp-content/uploads/2018/01/MSW-Warm-up-2017-18.pdf>

will be in effect during the competition.

IMPORTANT: No jumping or diving will be allowed during the warm-up, except in designated lanes. Swimmers must enter the water **FEET FIRST** in a cautious manner, entering from a start or turn end only and from a standing or sitting position.

The use of hand-paddles, pull-buoys, kick boards and swim fins are prohibited.

Coupe du Québec Manche IV

Maitres/Master

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.

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

Restrictions

Chaque nageur peut s'inscrire à un total de cinq (5) épreuves individuelles pour la rencontre.

Inscriptions

Les inscriptions doivent être faites par le site des inscriptions de SNC

<https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/rencontres-a-venir-en-cours/>

DATE LIMITE POUR LES INSCRIPTIONS :

Mardi 29 janvier 2019, 23h59

Soucieuse d'offrir une rencontre de qualité l'organisation limitera la session de samedi à une durée maximale 6 heures, soit environ 300 nageurs inscrits.

Les clubs et les athlètes refusés seront avisés et remboursés.

Frais d'inscriptions

Épreuves individuelles : 8.00\$

Épreuves de relais : 9.50\$

Les taxes sont incluses.

Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.

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.

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

Restrictions

Each swimmer may enter a total of five (5) individual events for the meet.

Entries

All entries must be made using SNC internet meet registration

<https://www.swimming.ca/en/events-results/live-upcoming-meets/>

ENTRIES DEADLINE

Tuesday January 29, 2019, 23h59

In order to hold a quality meet, the organisation will limit the Saturday session to a maximum of 6 hours (approx. 300 athletes).

Unaccepted clubs and swimmers will be notified and refunded.

Entry fees

Individuals events: \$8.00

Relays events: \$9.50

Taxes are included.

Entry fees are not refundable.

Coupe du Québec Manche IV

Maitres/Master

Tous les nageurs inscrits à des épreuves individuelles peuvent participer aux relais. Un même nageur peut participer à plus d'un relais de groupe d'âge différent.

Les noms des nageurs d'une équipe de relais doivent être soumis au commis de course avant l'heure limite de la période des forfaits.

Forfaits

Les forfaits devront être déclarés au commis de course pendant la période d'échauffement, au plus tard 30 minutes avant le premier départ.

Pointage

Le pointage sera applicable de la façon suivante de chaque épreuve individuelle : 7,5,4,3,2,1, pour les 6 premiers de chaque catégorie d'âge.

Échauffement

Afin d'assurer le respect des règlements de sécurité, des modalités de partage du temps d'échauffement, c'est à dire deux (2) périodes de vingt-cinq (25) minutes, seront communiquées aux entraîneurs et accompagnateurs par le comité organisateur au moment de l'accueil.

Réunion des entraîneurs

Il y aura une rencontre des entraîneurs au bureau des sauveteurs, 10 minutes avant chaque session préliminaire au besoin.

There is no disqualifying time for the relay, every meet swimmers can participate. A swimmer may swim more than one relay but in a different age category.

The swimmer's names for a relay team must be submitted to the clerk of course before the scratches deadline.

Scratches

Scratches should be made to the clerk of course during the warm-up and at least thirty (30) minutes before the first heat.

Scoring

Scores will be as follows for the individual events: 7,5,4,3,2,1 for the 6 first in each age categories.

Warm-up

In order to comply with security regulations, warm-up period will be split into deux (2) periods of twenty-five (25) minutes. A warm-up schedule will be provided at the start of the meet.

Coach's meeting

A coach's meeting will be held at the lifeguard office 10 minutes before all preliminaries if it's necessary.

ATTENTION: Travaillant non seulement pour le présent des jeunes mais également pour leur futur, CNQ applique une politique de développement durable.

Conséquemment, aucune bouteille d'eau ne sera distribuée durant cette compétition, ni aux nageurs, ni aux entraîneurs et nous demandons à tous d'apporter leur gourde.

De plus, aucun programme ne sera vendu. La compétition sera déposée sur Splash Me le mercredi précédant la compétition. De plus, le programme complet sera également transmis aux clubs participants et nous leur demandons de le faire parvenir aux familles des nageurs afin que ceux-ci puissent l'imprimer eux même s'ils le désirent.

Coupe du Québec Manche IV

Maitres/Master

PROGRAMME / PROGRAM

SAMEDI / SATURDAY		
Échauffement : 7h30 / Début : 08h30		Warm-up: 07h30 / Start: 08h30
# – Femmes / Women	Épreuves	# - hommes / Men
1	200m Libre / Free	2
3	100m Brasse / Breast	4
5	50m Libre / Free	6
7	400m QNI / IM	8
9	200m Dos / Back	10
11	100m Papillon / Fly	12
13	100m Libre / Free	14
15	200m Brasse / Breast	16
17	4 x 100m Libre / Free Mixte	17

Toutes les épreuves sont *finales* contre la montre. Toutes les épreuves seront nagées du plus lent au plus vite.