

**2019-2020**

**GUIDE TECHNIQUE  
NATATION EN PISCINE**



**FÉDÉRATION  
DE NATATION  
DU QUÉBEC**

# TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1 - INFORMATIONS GÉNÉRALES.....	3
RÉSEAU DE COMPÉTITION - NATATION & PARANATATION.....	3
RESPONSABILITÉS DES COMITÉS ORGANISATEURS.....	4
AUTORISATION DE SANCTION DE COMPÉTITIONS.....	5
TEMPS DE QUALIFICATION - NATATION & PARANATATION.....	6
ÉCHÉANCIER DE LA PROCÉDURE D'INSCRIPTION.....	6
RÈGLEMENTS ET PROCÉDURES.....	6
EXIGENCES POUR LES OFFICIELS LORS DES COMPÉTITIONS.....	6
ÉQUIPE DE SOUTIEN AUX COMPÉTITIONS.....	7
PÉNALITÉS.....	7
CHAPITRE 2 – INVITATIONS.....	8
DÉFINITION DE DIFFÉRENTS TYPES DE COMPÉTITIONS.....	8
INVITATION DE NIVEAU RÉGIONAL.....	9
INVITATION DE NIVEAU PROVINCIAL.....	10
CHAPITRE 3 – FESTIVALS PROVINCIAUX, COUPES DU QUÉBEC & CHAMPIONNATS PROVINCIAUX.....	11
FESTIVAL PROVINCIAL PAR ÉQUIPE.....	12
FESTIVAL PROVINCIAL DÉVELOPPEMENT.....	15
CHAMPIONNATS PROVINCIAUX 11-12 ANS - HIVER ET ÉTÉ.....	16
CHAMPIONNATS PROVINCIAUX GROUPE D'ÂGE AA - HIVER ET ÉTÉ.....	18
CHAMPIONNATS PROVINCIAUX GROUPE D'ÂGE AAA - HIVER ET ÉTÉ.....	21
CIRCUIT PROVINCIAL SENIOR.....	23
COUPES DU QUÉBEC – HIVER – ÉTÉ.....	25

**Ce guide ne concerne que la natation groupe d'âge et senior en piscine.**

**La version disponible en ligne demeure en tout temps la version officielle  
pour le guide technique et les standards.**

**Assurez-vous de toujours avoir une version à jour.**

**Un guide technique spécifique à l'eau libre et un autre spécifique aux Maîtres sont disponible en ligne :**

<http://www.fnq.qc.ca/disciplines/disciplines-guide-technique/>

# CHAPITRE 1 - INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le programme de natation est un programme qui consiste à développer des athlètes en natation par l'intermédiaire d'entraînement, de camps d'entraînement, de compétitions fédérées et toutes activités permettant d'améliorer la performance d'un athlète. Le réseau de compétition fait partie intégrante du programme de natation.

## RÉSEAU DE COMPÉTITION - NATATION & PARANATATION

Le réseau de compétition est basé sur le développement à long terme des athlètes (DLTA). Les annexes 1 et 2 présentent le réseau de compétition en fonction du DLTA. **Le tableau ci-dessous se veut un tableau synthèse du réseau de compétition de la Fédération de natation du Québec. Pour plus d'information et de précision, il est important de lire tout le guide technique.**

TYPE DE COMPÉTITION		CATÉGORIE GARÇONS & FILLES	TEMPS DE QUALIFICATION MINIMUM REQUIS	PROGRAMME DES COMPÉTITIONS	
<b>INVITATIONS</b>					
Locale & régionale incluant la paranatation	Intraclub Duel Regroupement des clubs	Déterminé par l'organisateur	Déterminé par l'organisateur	25m ou 50m	Déterminé par l'organisateur Individuelles / Relais
	Rencontre invitation sans temps de qualification	Déterminé par l'organisateur	Déterminé par l'organisateur	25m ou 50m	Déterminé par l'organisateur Individuelles / Relais Avec ou sans finale 13 ans et plus Sans finale pour les 12 ans et moins
Provinciale incluant la paranatation	Rencontre invitation avec temps de qualification	10 ans et moins	Déterminé par l'organisateur		
		11-12 ans	Déterminé par l'organisateur		
		13-16 ans	Déterminé par l'organisateur		
		17 ans et plus	Déterminé par l'organisateur		
<b>FESTIVALS, CHAMPIONNATS, COUPES &amp; CIRCUITS PROVINCIAUX</b>					
Festival par équipe	Festival provincial	11-12 ans 13-14 ans 15ans et plus (Sections 4 et 5) (15-16 ans / 17 ans et + section 1, 2 et 3)	Preuves de temps requises Aucun standard	25m	Individuelles / relais Finale par le temps (11-12 ans) Préliminaire et finale (13 ans et +) Appréciation de l'éthique sportive
Développement	Festival provincial	9 ans et moins 10 ans 11-12 ans 13-14 ans	Développement	25m	Individuelles / relais Épreuve de jambes Finale par le temps Appréciation de l'éthique sportive
Provincial - 11-12 ans	Championnat	12 ans et moins	Provincial « 11-12 ans »	25m	Individuelles / relais Programme complet Finale par le temps
Provincial - 13-17 ans	Championnat AA	13-14 ans 15-17 ans	Provincial « AA »	25m	Individuelles / relais Programme complet Préliminaire et finale
	Championnat AAA	13 et moins-14 ans 15-16 ans	Provincial « AAA »	50m	Individuelles / relais Programme complet Préliminaire et finale
Circuit senior	Circuit	16 ans et plus	Provincial « AA »	25m et 50m	Individuelles / relais Programme complet Finales
Coupe du Québec	Championnat	Catégorie « ouvert »	Coupe du Québec	50m	Individuelles / relais Programme complet Préliminaire et finale
Coupe du Québec Paranatation	Championnat	11 ans et plus	Temps de qualification paranatation	50m	Individuelles Programme paralympique Préliminaire et finale

## RESPONSABILITÉS DES COMITÉS ORGANISATEURS

*Pour organiser TOUTE compétition sanctionnée, les comités organisateurs s'engagent à ce qui suit :*

### Avant la rencontre :

- > Respecter intégralement les règlements mis en place par la Fédération de natation du Québec (FNQ).
- > Respecter tous les règlements de Natation Canada et de la FNQ régissant la tenue d'une compétition, ainsi que le règlement de sécurité en bassin en vigueur.
- > Lorsque traduit, le texte français demeure la version officielle par rapport au texte anglais, en cas de divergence.
- > N'apporter aucune modification ou aucun changement à l'invitation et au bulletin technique de chacune des compétitions figurant dans le guide technique, sans avoir reçu une autorisation écrite du personnel de la FNQ.
- > Dans les cas de modifications sans autorisation ou dans les cas de publication d'informations par un comité organisateur, autres que les informations contenues dans le guide technique, ce sont les informations à jour du guide technique, ainsi que la dernière version de l'invitation en ligne sur le site de Natation Canada sur le site web de la FNQ qui prévaudront en cas de litige.
- > Se procurer et déboursier les frais pour les médailles, les trophées, les rubans et les bannières chez notre commanditaire Trophées Dubois Itée et ce pour tous les championnats et festivals provinciaux ainsi que les Coupes du Québec et déboursier 50% des frais pour les bourses données lors de la Coupe du Québec. Les prix pour la polyvalence sont fournis par la FNQ.
- > S'assurer que le ou les logiciels utilisés dans le cadre de la compétition seront à jour avec la plus récente version du logiciel Splash Meet Manager pour la gestion de la rencontre. Veuillez vérifier votre version sur le site web suivant pour voir si des mises à jour sont disponibles : [http://wiki.swimrankings.net/index.php/Main\\_Page](http://wiki.swimrankings.net/index.php/Main_Page).
- > Utiliser obligatoirement l'application mobile Splash Me et l'option d'affichage des résultats en ligne pour tous les championnats, festivals et coupes. Il est recommandé que tous les comités organisateurs rendent les résultats disponibles sur ces plates-formes pour les invitations provinciales.
- > S'assurer que tous les nageurs des clubs canadiens s'inscrivent obligatoirement via la plate-forme en ligne des compétitions de Natation Canada avec une affiliation valide et un numéro de neuf (9) chiffres.
- > Le comité organisateur doit respecter l'échéancier de la procédure d'inscription pour tous les championnats, festivals et coupes.

### Après la rencontre :

- > Exporter et télécharger les résultats de la compétition sur le site web de Natation Canada, dans un délai de 24h lorsque possible (au plus tard 8 jours après la compétition) au format habituel (fichier SDIF / CL2) afin de valider les nageurs inscrits et publier les résultats officiels en ligne.
- > Envoyer les résultats et tous les formulaires de réclamations par courriel à [sanctions@fnq.qc.ca](mailto:sanctions@fnq.qc.ca) (au plus tard 8 jours après la compétition). C'est la sauvegarde complète, soit le fichier de sauvegarde au format SMB de Meet Manager, qui doit être transmise à la FNQ après avoir réussi la validation et déposé le fichier résultats sur le site de Natation Canada.
- > Préparer et transmettre le fichier des expériences des officiels à l'adresse [officiels@fnq.qc.ca](mailto:officiels@fnq.qc.ca) (au plus tard 8 jours après la compétition) en utilisant le formulaire prévu à cet effet et disponible sur le site web de la FNQ.
- > Percevoir les frais fixes d'inscription associés aux différentes compétitions selon la grille publiée. La FNQ procédera par facturation auprès du club organisateur suivant la réception des résultats de la compétition. Les frais d'inscription sont facturés en même temps que l'inscription des nageurs et ils ne sont pas remboursables.
- > Faire parvenir les formulaires d'accidents complétés et signés par les responsables.

**Toute compétition doit se dérouler en présence d'un directeur de rencontre et d'un juge-arbitre certifié. Un non-respect de cette règle entraîne l'annulation de tous les temps réalisés par les nageurs et les expériences des officiels ne seront pas reconnues.**

**Le juge-arbitre doit s'assurer du respect par tous les entraîneurs et les participants des normes incluses dans le livre de règlements de Natation Canada et le règlement de sécurité en bassin de la Fédération de natation du Québec.**

## AUTORISATION DE SANCTION DE COMPÉTITIONS

Tous les festivals, championnats provinciaux et coupes sont octroyés par la FNQ, et doivent être sanctionnés par la FNQ sur le site de Natation Canada. Pour CHAQUE compétition sanctionnée, les frais de sanction de compétition se définissent comme suit :

TYPE DE COMPÉTITION		FRAIS DE SANCTION <sup>(b)</sup>	FRAIS FIXES DE PARTICIPATION PAR NAGEUR <sup>(b)</sup>	COÛT POUR UNE ÉPREUVE INDIVIDUELLE	COÛT POUR UNE ÉPREUVE DE RELAIS
<b>INVITATIONS</b>					
Locale - Intraclub		20 \$ <sup>(d)</sup> + taxes = 23 \$	3,50 \$ + taxes = 4,03 \$	Discrétion du club ou association de natation	Discrétion du club ou association de natation
Régionale	Essai de temps (maximum 12 nageurs)	20 \$ <sup>(d)</sup> + taxes = 23 \$	3,50 \$ + taxes = 4,03 \$	Discrétion du club ou association de natation	Discrétion du club ou association de natation
	Invitation	20 \$ <sup>(d)</sup> + taxes = 23 \$	3,50 \$ + taxes = 4,03 \$	Discrétion du club ou association de natation	Discrétion du club ou association de natation
Provinciale	Essai de temps (maximum 12 nageurs)	20 \$ <sup>(d)</sup> + taxes = 23 \$	5 \$ + taxes = 5,75 \$	Discrétion du club ou association de natation	Discrétion du club ou association de natation
	Invitation	100 \$ + taxes = 114,98 \$	5 \$ + taxes = 5,75 \$	Discrétion du club ou association de natation <sup>(a)</sup>	Discrétion du club ou association de natation <sup>(a)</sup>
	Invitation avec épreuves de distance en piscine (1, 2, 5, 10 km)	100 \$ + taxes = 114,98	5 \$ + taxes = 5,75 \$	Discrétion du club ou association de natation <sup>(a)</sup>	Discrétion du club ou association de natation <sup>(a)</sup>
<b>FESTIVAL PROVINCIAL, CIRCUIT &amp; CHAMPIONNATS PROVINCIAUX</b>					
Festival par équipe		100 \$ + taxes = 114,98	8 \$ + taxes = 9,20 \$	8,00 \$	10,00 \$
Développement		100 \$ + taxes = 114,98	5 \$ + taxes = 5,75 \$	8,00 \$	10,00 \$
Provincial - 11-12 ans		100 \$ + taxes = 114,98	12,50 \$ + taxes = 14,38 \$	60,00 \$ <i>incluant toutes les épreuves individuelles</i>	10,00 \$
Provincial groupe d'âge AA		100 \$ + taxes = 114,98	12,50 \$ + taxes = 14,38 \$	60,00 \$ <i>incluant toutes les épreuves individuelles</i>	10,00 \$
Provincial groupe d'âge AAA		100 \$ + taxes = 114,98	12,50 \$ + taxes = 14,38 \$	78 \$ taxes incluses <i>incluant toutes les épreuves individuelles</i>	10,44 \$ + taxes = 12 \$
Coupe du Québec incluant la paranatation		100 \$ + taxes = 114,98	16,09 \$ + taxes = 18,49 \$	78 \$ taxes incluses <i>incluant toutes les épreuves individuelles</i>	10,44 \$ + taxes = 12 \$
Circuit senior (4 étapes)		100 \$ + taxes = 114,98	140\$ + taxes = 161 \$ par place réservée pour le circuit au complet (Inscription avant le 1 <sup>e</sup> octobre 2019) 50\$ + taxes = 57,49 \$ par place réservée pour une seule étape (Inscription à partir du 1 <sup>er</sup> octobre 2019) (une place réservée est égale à un athlète pour une étape. Les athlètes peuvent être différents à chaque étape. )		

Il est à noter que pour l'ensemble des championnats, festivals et coupes, les frais d'inscription seront chargés pour tous les athlètes inscrits à l'exception d'un athlète ayant un billet médical valide présenté au plus tard, au comité organisateur, avant la publication de la liste de pré-classement (psy sheet).

### Notes importantes :

- Les frais par épreuves individuelles et de relais sont à la discrétion du club ou association organisateur. Cependant, il est recommandé de préserver un coût raisonnable et s'assurer que les informations sur les tarifs soient communiquées rapidement aux clubs participants. Les tarifs officiels devront être connus obligatoirement dans l'invitation.
- Le frais fixe par nageur doit être mentionné dans l'invitation et n'est pas remboursable. Le comité organisateur est responsable de percevoir les frais fixes de participation avant la compétition. La FNQ procèdera par facturation au club organisateur pour la récupération des frais fixes et l'autorisation de sanction.
- Un club sera exempté de frais d'autorisation de sanction et de frais fixes pour ses **DEUX PREMIÈRES RENCONTRES INTRA CLUBS** de l'année entre le 1<sup>er</sup> septembre et le 31 août, si la demande est effectuée **au minimum 7 jours de calendrier complet** avant l'événement.
- Les frais d'autorisation de sanction seront augmentés de 50 \$ si la demande est effectuée dans une période de moins de 7 jours ouvrables avant l'événement. Le montant sera augmenté de 100 \$, si demandé moins de 2 jours ouvrables avant l'événement, **ET CE, SANS OBLIGATION DE LA PART DU PERSONNEL DE LA FNQ DE RÉPONDRE AU BESOIN DANS UN AUSSI COURT DÉLAI.**



## TEMPS DE QUALIFICATION - NATATION & PARANATATION

Voici les différents tableaux et hyperliens menant aux informations concernant les temps de qualification.

**\*\*La version sur le site web demeure en tout temps la version officielle qui prévaut\*\***

- **NATATION et PARANATATION** <http://www.fnq.qc.ca/disciplines/disciplines-guide-technique/>
- **NATIONAUX** <https://www.swimming.ca>

## ÉCHÉANCIER DE LA PROCÉDURE D'INSCRIPTION

L'équipe de soutien de la FNQ gèrera les inscriptions des coupes et championnats et les informations seront accessibles sur la page d'accueil [www.fnq.qc.ca](http://www.fnq.qc.ca).

Tous les clubs, entraîneurs et comités organisateurs doivent respecter l'échéancier de la procédure d'inscription pour tous les championnats, festivals et coupes.

Date	Étapes
<b>2<sup>e</sup> lundi avant la compétition</b>	Date limite du dépôt des inscriptions sur le site de Natation Canada par le club désirant participer à la compétition.  Après cette date : <ul style="list-style-type: none"><li>- Il sera encore possible d'inscrire un club ou un nageur, cependant les frais d'inscription seront doublés.</li><li>- Tout changement sur des inscriptions déjà soumises sera chargé 25\$ (ajout d'épreuve, changement de temps d'inscription, etc.)</li><li>- Les frais d'inscription ainsi que les pénalités éventuelles devront être acquittés au comité de course avant le début de la compétition.</li></ul>
<b>Dimanche soir minuit précédant la compétition</b>	Aucun ajout ou modification ne seront acceptés, les inscriptions sont considérées comme définitives.
<b>1<sup>er</sup> lundi avant la compétition</b>	Publication finale de la liste du pré-classement (psych sheets) et du bulletin technique sur le site web de la FNQ ainsi que par courriel.

## RÈGLEMENTS ET PROCÉDURES

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

- *Règlement de natation et paranatation – Natation Canada, édition 2013* ainsi que la mise à jour 2017: <https://swimming.ca/content/uploads/2018/05/R%C3%88GLEMENTS-DE-NATATION-CANADA-2018-2021-05-01-18-1.pdf>
- *Règlement de sécurité en bassin* : <http://www.fnq.qc.ca/disciplines/disciplines-reglements/>
- *Procédure de sécurité pour les échauffements en compétition de natation de Natation Canada* : <https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-26-septembre-2016.pdf>

## EXIGENCES POUR LES OFFICIELS LORS DES COMPÉTITIONS

Il est très important d'avoir le personnel minimum requis pour tenir une compétition et en particulier lors de championnats provinciaux. Veuillez vous référer au règlement de Natation Canada CSW1.2.1 pour les détails.

- Dans certaines rencontres, les officiels peuvent cumuler diverses fonctions si elles ne sont pas incompatibles.
- Il est important de rappeler que tous les postes d'officiels de niveau II et plus doivent être occupés par des officiels ayant au moins suivi le stage théorique.

- Le comité de direction de chacune des compétitions devra s'assurer à l'avance d'avoir des officiels compétents en nombre suffisant ou prévoir la formation des officiels qu'il compte assigner à chacun des postes majeurs (niveau II), lors de chaque session.
- La FNQ pourra soutenir les clubs dans la formation des officiels, sur demande, si la requête est effectuée dans un délai de 7 jours ouvrables. Si demandé moins de deux jours ouvrables avant, il n'y a aucune obligation de la part du personnel de la FNQ de répondre au besoin dans un aussi court délai.

## ÉQUIPE DE SOUTIEN AUX COMPÉTITIONS

Du vendredi au dimanche, une équipe de soutien aux compétitions de la Fédération de natation du Québec est disponible pour les organisateurs et officiels en compétition ou en préparation de compétition. Il sera possible de les rejoindre au 514-252-3200 poste 9. Cette équipe est composée de quatre officiels et deux mentors de niveau 5 pour répondre à vos questions et vous accompagner dans la réalisation de la compétition.

## PÉNALTÉS

Plusieurs pénalités sont appliquées en cours de saison, voici un descriptif pour chaque pénalité.

### PÉNALTÉ POUR UN NAGEUR NON AFFILIÉ AYANT PARTICIPÉ À UNE COMPÉTITION

- Pour un nageur non inscrit dans le site national d'inscription, le club aura l'obligation d'inscrire le nageur dans les jours suivants et une pénalité de 50 \$ par nageur sera envoyée au club fautif.
- Pour un nageur déjà inscrit dans le site national d'inscription, la Fédération de natation du Québec procèdera à son changement de statut au moment où elle reçoit le rapport de validation de Natation Canada. Le nageur sera inscrit comme nageur compétitif. Des frais administratifs de **20 \$ seront facturés par la FNQ** pour le changement de catégorie.
- La FNQ procèdera par facturation au club fautif selon les modalités de facturation prévues à la présente politique.
- Un club en défaut de paiement des pénalités, 90 jours après la date de facturation, pourra se voir suspendu de tous ses droits et privilèges.

### PÉNALTÉ POUR FORAITS TARDIFS POUR LES CHAMPIONNATS PROVINCIAUX, ET LES COUPES DU QUÉBEC

Une pénalité financière sera appliquée pour tout forfait non déclaré dans la période autorisée détaillée dans l'invitation, en préliminaire comme en finale.

La même pénalité sera appliquée pour tout nageur qui ne terminerait pas sa course sans raison valable.

Les pénalités devront être payées sur place au comité organisateur, selon la procédure détaillée dans l'invitation.

**Note importante :** Aucun comité organisateur n'est autorisé à ajouter une pénalité autre que celles indiquées dans l'invitation officielle sanctionnée par la Fédération de natation du Québec. Ceci est applicable pour tous les championnats provinciaux, les festivals et les Coupes du Québec.

### PÉNALTÉ POUR LES RÉSULTATS DE COMPÉTITIONS ET LES EXPÉRIENCES DES OFFICIELS NON REMIS DANS LE DÉLAI EXIGÉ DE HUIT (8) JOURS DE CALENDRIER

- Une pénalité de **100\$** sera facturée au club qui n'a pas affiché le fichier de résultats sur le site des compétitions de Natation Canada durant la période de 8 jours après la fin de la compétition
  - **et/ou** qui n'a pas envoyé le fichier de sauvegarde des résultats de la compétition à la Fédération de natation du Québec
  - **et/ou** qui n'a pas envoyé une copie électronique des expériences des officiels pour la compétition durant la période de huit (8) jours.
- De plus, toute demande de nouvelle sanction sera facturée **au double du tarif indiqué** si un club n'a toujours pas complété les trois exigences demandées dans les huit (8) jours pour une précédente rencontre.
- Aucune autorisation de sanction ne sera accordée lorsqu'un club sera pris en défaut de ne pas avoir retourné les résultats demandés **pour deux rencontres** durant la même saison.

## CHAPITRE 2 – INVITATIONS

- a) Tous les groupes d'âge pourront nager ensemble dans une même session en compétition.
- b) Pour toutes les compétitions, sans exception, l'admissibilité du nageur est calculée selon l'âge du nageur au premier jour de compétition.
- c) Les clubs pourront organiser des invitations provinciales avec ou sans temps de qualification.
- d) Les clubs pourront décider d'organiser des invitations provinciales avec temps de qualification dans certains groupes d'âge et sans temps de qualification dans d'autres groupes d'âge.
- e) Lors des invitations, les nageurs 12 ans et moins doivent uniquement nager des finales par le temps.
- f) Aucune sanction pour invitation provinciale avec finale ne sera accordée au mois de septembre, octobre.
- g) Aucune autorisation de sanction d'invitation de niveau provincial de même calibre ne sera émise les mêmes weekends que les **FESTIVALS PAR ÉQUIPE & CHAMPIONNATS**.
- h) Aucune autorisation de sanction d'invitation de niveau provincial de 17 ans et plus ne sera émise les mêmes weekends que les **COUPES DU QUÉBEC**.
- i) Aucune autorisation de sanction d'invitation de niveau régional et provincial de même calibre ne sera émise les mêmes weekends que les **FESTIVALS DÉVELOPPEMENTS**.

### DÉFINITION DE DIFFÉRENTS TYPES DE COMPÉTITIONS

#### **QU'EST-CE QU'UN ESSAI DE TEMPS?**

Les essais de temps sont réservés aux situations où un ou des nageurs du même club ou provenant de clubs différents désirent réaliser des standards pour une compétition future ou un nouveau record. Les sanctions d'essais de temps sont d'ailleurs toujours limitées à un maximum de 12 nageurs. Voir règlement CSW 3.5

#### **QU'EST-CE QU'UNE COMPÉTITION INTRACLUB?**

Une compétition intraclub est une compétition organisée localement pour les membres d'un seul club. Tous les nageurs de tous les calibres peuvent y prendre part (à l'exception des maîtres nageurs pour qui une sanction distincte doit être demandée). Tous les temps seront reconnus pourvu que la compétition ait reçu une sanction de la Fédération de natation du Québec.

#### **QU'EST-CE QU'UNE COMPÉTITION RÉGIONALE?**

Une compétition régionale regroupe uniquement des nageurs provenant des clubs d'une seule et même association de natation.

#### **QU'EST-CE QU'UNE COMPÉTITION PROVINCIALE?**

Une compétition provinciale regroupe des nageurs provenant de clubs de plusieurs associations de natation.

#### **QU'EST-CE QU'UNE COMPÉTITION DE TYPE FERMÉE RÉGIONALE OU PROVINCIALE?**

Une compétition fermée accueille des nageurs provenant de clubs précisés dans la sanction de compétition. Les clubs non identifiés ne peuvent y participer.



## INVITATION DE NIVEAU RÉGIONAL

<b>OBJECTIF DE COMPÉTITION</b>	Offrir des épreuves individuelles qui sont planifiées et adaptées à la catégorie d'âge des nageurs, durant lesquelles les nageurs des clubs avoisinants s'affrontent.
<b>RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seuls les clubs de la région peuvent être invités.</li> </ul> <p><i>Lorsqu'une association a une frontière commune avec une association/région d'une autre province, la participation des nageurs de cette région frontalière de l'autre province sera permise aux conditions suivantes : La compétition fait partie du calendrier régional des compétitions et tous les clubs de l'association ont été invités.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestion : Identification des infractions = des oups.</li> <li>• Nageurs 12 ans et moins doivent uniquement nager des finales par le temps.</li> </ul>
<b>FORMAT DES RENCONTRES</b>	À la discrétion du comité organisateur
<b>SANCTION</b>	<p>Toutes les rencontres doivent être sanctionnées par la Fédération de natation du Québec sur le site de Natation Canada.</p> <p>Aucune autorisation de sanction d'invitation de niveau régional et provincial de même calibre ne sera émise les mêmes weekends que les FESTIVALS DÉVELOPPEMENTS.</p>
<b>CATÉGORIES DE NAGEURS ADMISSIBLES</b>	Nageurs inscrits compétitifs ou non-compétitifs à la Fédération de natation du Québec sont admissibles.
<b>NOMBRE D'ÉPREUVES PAR PARTICIPANT</b>	Au choix du comité organisateur.
<b>PARANATATION</b>	À la discrétion du comité organisateur d'inviter ou d'accepter des paranageurs à la compétition.
<b>RÉCOMPENSES</b>	Au choix du comité organisateur tant au niveau des récompenses individuelles que des récompenses d'équipe.
<b>AUTRES RENSEIGNEMENTS POUR L'ORGANISATION DES INVITATIONS</b>	Pour économiser du temps, l'attribution des couloirs peut se faire en combinant les deux sexes et les catégories d'âge, mais les résultats doivent être produits en tenant compte du sexe et de l'âge des participants.

## INVITATION DE NIVEAU PROVINCIAL

<b>OBJECTIF DE COMPÉTITION</b>	Offrir des épreuves individuelles qui sont planifiées et adaptées à la catégorie d'âge des nageurs, dans lesquelles les nageurs de toute la province peuvent s'affronter, peu importe leur région de provenance.
<b>RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES</b>	Aucune invitation provinciale avec finale ne sera accordée au mois de septembre et octobre
<b>FORMAT DES RENCONTRES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finales contre la montre en bassin de 25m ou de 50m.</li> <li>• Préliminaires et finales en bassin de 25m ou de 50m.</li> <li>• Des temps de qualification pourraient être demandés par le comité organisateur.</li> </ul>
<b>SANCTION ET OCTROI</b>	<p>Toutes les rencontres doivent être sanctionnées par la Fédération de natation du Québec sur le site de Natation Canada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune autorisation de sanction d'invitation de niveau provincial de même calibre ne sera émise les mêmes weekends que les FESTIVALS PAR ÉQUIPE &amp; CHAMPIONNATS.</li> <li>• Aucune autorisation de sanction d'invitation de niveau provincial de 17 ans et plus ne sera émise les mêmes weekends que les COUPES DU QUÉBEC.</li> <li>• Aucune autorisation de sanction d'invitation de niveau régional et provincial de même calibre ne sera émise les mêmes weekends que les FESTIVALS DÉVELOPPEMENTS.</li> </ul>
<b>CATÉGORIES DE NAGEURS ADMISSIBLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les nageurs inscrits compétitifs à la Fédération de natation du Québec sont admissibles.</li> <li>• Les nageurs de l'extérieur du Québec doivent être de niveau compétitif auprès de leur propre fédération de natation.</li> </ul>
<b>NOMBRE D'ÉPREUVES PAR PARTICIPANT</b>	<p>Au choix du comité organisateur, néanmoins:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les nageurs 12 ans et moins doivent uniquement nager des finales par le temps.</li> <li>• Les nageurs 10 ans et moins devront nager dans des numéros d'épreuves différentes.</li> </ul>
<b>PARANATATION ET CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les paranageurs sont invités à participer aux invitations de niveau provincial</li> <li>• Pour participer à des épreuves spécifiques de paranatation, un paranageur devra être classifié au minimum de niveau 2.</li> </ul>
<b>RÉCOMPENSES</b>	Les récompenses individuelles ou par équipe sont au choix du comité organisateur.
<b>AUTRES RENSEIGNEMENTS POUR L'ORGANISATION DES INVITATIONS</b>	Pour économiser du temps, l'attribution des couloirs peut se faire en combinant les deux sexes et les catégories d'âge (sauf pour les 10 ans et moins), mais les résultats doivent être produits en tenant compte du sexe et de l'âge des participants.

# CHAPITRE 3 – FESTIVALS PROVINCIAUX, COUPES DU QUÉBEC & CHAMPIONNATS PROVINCIAUX

Les règles suivantes s'appliquent pour tous les festivals, coupes et championnats.

- a) L'admissibilité du nageur est calculée selon l'âge du nageur au premier jour de la compétition.
- b) Tous les temps d'inscription devront être prouvés; aucun NO TIME (N.T.) ne sera accepté.
- c) Chaque club devra obligatoirement avoir un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur. Un entraîneur ne pourra donc pas compétitionner si celui-ci est le seul entraîneur présent de son club.
- d) Un nageur affilié avec le statut « sans-attache » suite à une procédure de transfert pourra compétitionner dans les championnats, festivals et coupes dans la section du club vers lequel il est en attente de transfert. Toutefois, il ne pourra remporter aucun point pour un club.

## Particularités :

- a) Les nageurs 12 ans et moins peuvent prendre part au championnat provincial 11-12 ans et au championnat provincial groupe d'âge AAA (s'ils rencontrent les critères d'admissibilité). Ils nageront dans la catégorie 13-14 ans et pourront participer aux finales.
- b) Les nageurs éligibles à participer à un championnat provincial groupe d'âge peuvent aussi participer à la Coupe du Québec s'ils rencontrent tous les critères d'admissibilité requis.
- c) Les nageurs qualifiés pour le championnat provincial AAA (\*) ou pour la Coupe du Québec (\*) peuvent participer au Championnat provincial AA à condition de nager seulement les épreuves pour lesquelles ils n'ont pas réalisé le temps de qualification « AAA » ou « Coupe du Québec ».

(\*) Les critères d'admissibilité au Championnat provincial AAA et à la Coupe du Québec sont détaillés dans les pages plus loin.

## Nouvelles règles de paratation à la Coupe du Québec

- a) Tous les parageurs de 11 ans et plus sont maintenant regroupés dans la Coupe du Québec
- b) Il existe maintenant deux sortes de temps dans la grille de temps de qualification :
  - i. Les temps de qualification, qui ne sont proposés que dans les épreuves disponibles en finale dans les classes sportives respectives selon les règlements de World Para Swimming
  - ii. Les temps d'inscription, qui sont les temps minimaux à réaliser pour s'inscrire dans une épreuve « hors-concours » en préliminaires.

## FESTIVAL PROVINCIAL PAR ÉQUIPE

<b>Objectif de compétition</b>	<p>Les Festivals provinciaux par équipe visent la participation des clubs et le développement de l'esprit d'équipe en début d'année.</p> <p>Cette formule permet à chaque club d'envoyer une équipe représentative dans une des 8 sections qui lui a été assignée.</p>
<b>Format de rencontre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compétition sur 3 jours.</li> <li>• Pas de catégorie spécifique de paranatation</li> </ul>
<b>Admissibilité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nageurs de 11 ans et plus</li> <li>• Nageurs inscrits « compétitifs » à la FNQ.</li> <li>• <b>Nageurs génériques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Il n'y a aucun temps de qualification pour cette compétition</li> </ul> </li> <li>• <b>Paranageurs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Être classifié, au minimum, de niveau 2 pour pouvoir y participer</li> </ul> </li> </ul>
<b>Période de qualification &amp; Inscription</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les temps d'inscription doivent être prouvés, et avoir été réalisés lors d'une compétition sanctionnée par la FNQ (ou un organisme affilié à la FINA) au plus tard à la date limite d'inscription.</li> <li>• <b>Nombre d'épreuves</b> : maximum de 6 épreuves individuelles par nageur</li> </ul>
<b>Épreuves au programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Libre</b> : 50m, 100m, 200m, 400m, 800m (*) et 1500m (*)</li> <li>• <b>Brasse</b> : 50m, 100m et 200m</li> <li>• <b>Dos</b> : 50m, 100m et 200m</li> <li>• <b>Papillon</b> : 50m, 100m et 200m</li> <li>• <b>QNI</b> : 200m et 400m</li> <li>• <b>Relais</b> : 8x50m libre mixte, 4x100m Libre H-F, 4x100m QN H-F, 4x50 libre H-F, et 4x50 QN H-F</li> </ul> <p>(*) Le 1500m Libre n'est pas offert dans la catégorie 11-12 ans. Pour toutes les autres catégories, le nageur devra faire le choix de nager le 800m ou le 1500m Libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Paranatation</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Classes S1 à S6 et S11 : 50m et 100m de chaque style</li> <li>○ Classes S7 à S10 et S12 à S14 : toutes les épreuves du programme</li> </ul> </li> </ul>
<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Section 1, 2 et 3 : Les groupes d'âge sont : 11-12 ans, 13-14 ans, 15 – 16 ans, 17 ans et plus.</li> <li>• Section 4 et 5 : Les groupes d'âge sont : 11-12 ans, 13-14 ans, 15 ans et plus</li> </ul>
<b>Finales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 800m et 1500m seront nagés « finale par le temps »</li> <li>• Finale A par catégorie pour toutes les autres épreuves dans les catégories 13-14 ans et plus.</li> <li>• Toutes les épreuves pour les 11-12 ans seront nagées finale par le temps.</li> </ul>
<b>Relais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un nageur ne peut participer qu'à un seul groupe d'âge par épreuve de relais.</li> <li>• Pour chaque épreuve de relais du programme, un club ne peut inscrire qu'une seule équipe par groupe d'âge.</li> </ul>

<p><b>Classement des équipes</b></p>	<p>Le pointage de chaque équipe sera calculé selon le barème suivant pour les épreuves individuelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour un bassin de 10 couloirs : 20-15-12-10-8-6-4-3-2-1</li> <li>• Pour un bassin de 8 couloirs : 20-15-12-10-8-6-4-3</li> <li>• Pour un bassin de 6 couloirs : 20-15-12-10-8-6</li> </ul> <p>Lors des épreuves nagées « finale contre la montre », c’est le classement final qui déterminera le pointage, indépendamment de la série dans laquelle le nageur a compétitionné (selon le nombre de couloirs déterminé ci-haut).</p> <p>Lors des relais, le pointage ci-dessus sera doublé.</p> <p>Pour toutes les autres épreuves, seuls les finalistes pourront marquer des points.</p>
<p><b>Récompenses</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les trois premiers de chaque épreuve individuelle et de relais recevront une médaille (bronze-argent-or).</li> <li>• Une bannière sera remise à l’équipe gagnante.</li> <li>• Une bannière sera remise au club ayant fait preuve du meilleur esprit sportif.</li> </ul> <p>Note : il n’y aura pas de classement spécifique en paranatation</p>
<p><b>Autres renseignements</b></p>	<p><b>Répartition des clubs</b> : Voir la répartition des clubs à la page suivante.</p> <p><b>Changement de section</b> : Voir la <i>Politique de répartition des équipes</i> en référence aux résultats des festivals par équipe.</p>

**RÉPARTITION DES CLUBS POUR LES FESTIVALS PROVINCIAUX PAR ÉQUIPE - SAISON 2019-2020**

Section	Club	Nom du club
1	CAMO	CAMO Natation
	CNQ	C.N. Région de Québec
	CSLA	Côte St-Luc Aquatics
	ELITE	E.N. Élite de Longueuil
	NN	Natation Neptune
	PCSC	Pointe-Claire Swim Club
	SAMAK	C.N. Samak

Section	Club	Nom du club
2	CASE	C.A. St-Eustache
	MEGO	C.N. Mégophias
	NG	Natation Gatineau
	RL	C. N. Riverains de Lévis
	SHER	C.N. Sherbrooke
	TORP	C.N. Torpille
	UL	Rouge et Or Université Laval

Section	Club	Nom du club
3	CAEM	C.A. Est de Montréal
	CDNDG	Club de natation CDN-NDG
	CNMN	Mtl Nord Natation
	CNSH	C.N. St-Hyacinthe
	DDO	C.N. Dollard-des-Ormeaux
	LMRL	Loups-Marins Rivière-du-Loup
	RED	Requins de Drummondville
	RIKI	Dauphins de Rimouski

Section	Club	Nom du club
4	BLUE	Blue Machine St-Lambert
	CNBF	C.N. Bois-Franc
	CNHR	C.N. Haut-Richelieu
	CNJA	Club Juvaqua d'Alma
	CNSL	C.N. St-Laurent
	HIPPO	Hippocampe St-Hubert
	LLOU	Les Loutres
	MUST	C.N. Mustang de Boucherville
	R2P	C.A. Rosemont Petite-Patrie

Section	Club	Association de natation
5 NORD	CALAC	Lac St-Louis
	CNL	Lac St-Louis
	DSC	Lac St-Louis
	MIS	Lac St-Louis
	BBF	Lac St-Louis
	CAPC	Sud-Ouest
	CAS	Sud-Ouest
	CITA	Sud-Ouest

Section	Club	Association de natation
5 EST	ABC	Côte-Nord
	CNSI	Côte-Nord
	LBDF	Côte-Nord
	CPC	Côte-Nord
	BG	Est-du-Québec
	CLOB	Est-du-Québec
	CNDA	Est-du-Québec
	CENIM	Est-du-Québec
	CNM	Est-du-Québec
	EPMJ	Est-du-Québec
	LSNR	Est-du-Québec
	OP	Est-du-Québec
	CAYO	Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais
	CNBB	Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais
	CNJO	Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais
	CNCC	Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais
	CNCI	Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais
	CNSF	Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais
	GAMI	Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais

Section	Club	Association de natation
5 OUEST	CAFA	Bourassa
	CASL	Bourassa
	CASO	Bourassa
	CNMT	Laurentides
	CNML	Laurentides
	GAMIN	Laurentides
	CADAC	Abitibi-Témiscamingue
	CARAT	Abitibi-Témiscamingue
	ICI	Mauricie
	ANM	Montréal
	CAM	Montréal
	CAPI	Montréal
	CAPN	Montréal
	CARP	Montréal
	CNCS	Montréal
	CNPMR	Montréal
	MADD	Montréal
	YPARC	Montréal
	TAÏGA	Montréal
	LAVAL	Laval
	LAVAL	Laval

Section	Club	Association de natation
5 SUD	CAHB	Chaudière-Appalaches
	CNRB	Chaudière-Appalaches
	ETM	Chaudière-Appalaches
	MY	Chaudière-Appalaches
	CNMM	Estrie
	UNIK	Capitale-Nationale
	CAC	Capitale-Nationale
	NSH	Capitale-Nationale
	CAMQ	Capitale-Nationale
	ENC	Richelieu-Yamaska
	STN	Richelieu-Yamaska

Note: Les nouveaux clubs seront associés à leur région des Jeux du Québec d'un festival provincial par équipe section 5.

Version du 11 avril 2019



## FESTIVAL PROVINCIAL DÉVELOPPEMENT

<b>Objectif de compétition</b>	Le Festival provincial développement vise à regrouper les meilleurs éléments du niveau provincial développement au Québec.
<b>Format de rencontre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festival sur 2 jours en bassin de 25m.</li> <li>• Finales contre la montre</li> <li>• Pas de catégorie spécifique de paranatation.</li> </ul>
<b>Admissibilité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nageurs de 14 ans et moins</li> <li>• Nageurs inscrits « compétitifs » à la FNQ.</li> <li>• <b>Nageurs génériques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les nageurs doivent avoir réalisé 3 temps de qualification provinciaux développement dans 3 épreuves différentes dans leur catégorie d'âge.</li> </ul> </li> <li>• <b>Paranageurs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Être classifié, au minimum, de niveau 1 pour pouvoir y participer.</li> <li>○ Avoir réussi au moins un temps de qualification provincial paranatation 11-12 ans.</li> </ul> </li> <li>• <b>Exclusion</b> : les nageurs qui ont participé à un championnat provincial (11-12 ans, AA ou AAA) au cours de la saison, sauf s'ils ont changé de catégorie d'âge entre temps et ne sont donc plus éligibles pour un de ces championnats</li> </ul>
<b>Période de qualification &amp; Inscription</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les temps de qualification doivent être prouvés, et doivent avoir été réalisés lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (ou un organisme affilié à la FINA) entre le 1er septembre 2018 et la date limite d'inscription.</li> <li>• <b>Nombre d'épreuves</b> : une fois les temps de qualification requis réalisés, les nageurs peuvent participer aux épreuves de leur choix, avec un maximum de 8 (3 épreuves individuelles et 1 relais par jour)</li> </ul>
<b>Épreuves au programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Libre</b> : 50m et 100m</li> <li>• <b>Brasse</b> : 50m (10 ans et moins) et 100m (11-12 ans, 13-14 ans)</li> <li>• <b>Dos</b> : 50m (10 ans et moins) et 100m (11-12 ans, 13-14 ans)</li> <li>• <b>Papillon</b> : 50m (10 ans et moins) et 100m (11-12 ans, 13-14 ans)</li> <li>• <b>QNI</b> : 100m</li> <li>• <b>Relais</b> : 4x50 libre mixte et 4x50 QN mixte</li> <li>• <b>Autre</b> : 50m battements de jambe libre avec planche départ dans l'eau</li> </ul>
<b>Catégorie d'âge</b>	9 ans et moins, 10 ans, 11-12 ans et 13-14 ans
<b>Classement des équipes</b>	Les 20 premiers nageurs de chaque épreuve et les 20 premiers relais de club rapporteront des points pour leur équipe, selon le barème suivant : 30-25-20-17-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
<b>Récompenses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les trois premiers de chaque épreuve individuelle par groupe d'âge et de relais recevront une médaille (bronze- argent-or).</li> <li>• Une bannière sera remise à l'équipe qui démontrera le meilleur esprit sportif.</li> <li>• Un minimum de 50 "prix à la cloche" seront remis au cours de la compétition par le comité organisateur.</li> <li>• Les médailles seront remises lors de l'événement</li> </ul>

# CHAMPIONNATS PROVINCIAUX 11-12 ANS HIVER ET ÉTÉ

<b>Objectif de compétition</b>	Les Championnats provinciaux 11-12 ans de natation d'hiver et d'été visent à regrouper les meilleurs nageurs du niveau provincial au Québec, ainsi qu'à déterminer les meilleures équipes dans cette catégorie.
<b>Format de rencontre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiver : 4 sessions réparties sur 3 jours</li> <li>• Été : 4 sessions réparties sur 2 jours</li> <li>• Épreuves finale contre la montre</li> <li>• Pas de catégorie spécifique de paranatation.</li> </ul>
<b>Admissibilité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nageurs de 12 ans et moins</li> <li>• Nageurs inscrits « compétitifs » à la FNQ.</li> <li>• Les nageurs de l'extérieur du Québec doivent être affiliés compétitifs auprès de leur propre fédération de natation.</li> <li>• Les nageurs de moins de 11 ans peuvent participer au championnat provincial 11-12 s'ils rencontrent les critères d'admissibilité de la catégorie 11 ans.</li> </ul> <p><b>Nageurs génériques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les nageurs doivent avoir réalisé 3 temps de qualification « 11-12 ans » dans 3 épreuves différentes dans leur catégorie d'âge.</li> </ul> <p><b>Paranageurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un paranageur peut participer s'il respecte les critères d'admissibilité décrits plus haut.</li> </ul>
<b>Période de qualification &amp; Inscription</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les temps de qualification doivent avoir été réalisés lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (ou un organisme affilié à la FINA) entre le 1er septembre 2018 et la date limite d'inscription.</li> <li>• Les nageurs doivent obligatoirement être inscrits avec leur meilleur temps prouvé; et les preuves de temps sont exigées au moment de l'envoi des inscriptions.</li> <li>• <b>Nombre d'épreuves :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aucune limitation du nombre d'épreuves individuelles par nageur</li> <li>○ Les nageurs peuvent seulement nager dans les épreuves pour lesquelles ils sont qualifiés.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Épreuves au programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Libre</b> : 50m, 100m, 200m, 400m, 800m</li> <li>• <b>Brasse</b> : 50m (*), 100m et 200m</li> <li>• <b>Dos</b> : 50m (*), 100m et 200m</li> <li>• <b>Papillon</b> : 50m (*), 100m et 200m</li> <li>• <b>QNI</b> : 200m et 400m</li> <li>• <b>Relais</b> : 4x50 libre H-F et 4x100m Libre H-F, 4x50 QN H-F et 4x100m QN mixte</li> </ul> <p>(* ) Les 50m de spécialité ne sont accessibles qu'aux nageurs qui ont réalisé le temps de qualification au 100m <u>et</u> au 200m du même style.</p>
<b>Catégorie d'âge</b>	Une seule catégorie d'âge : 12 ans et moins
<b>Relais</b>	Chaque nageur ne peut participer qu'à un seul relais par session.

<p><b>Classement des équipes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 20 premiers nageurs de chaque épreuve et les 20 premiers relais de club rapporteront des points pour leur équipe, selon le barème suivant : 30-25-20-17-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1</li> <li>• <b>Lors des relais, le pointage ci-dessus sera doublé.</b></li> <li>• Un bonus de 2 points sera accordé à l'équipe, à chaque fois qu'un nageur battra son temps d'inscription dans une épreuve individuelle.</li> </ul>
<p><b>Récompenses</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les trois premiers québécois de chaque épreuve individuelle et de relais recevront une médaille (bronze- argent-or). Il y aura des médailles commémoratives pour les athlètes hors province qui se classent parmi les 3 premiers.</li> <li>• Une bannière sera remise à l'équipe qui démontrera le meilleur esprit sportif.</li> <li>• Une bannière sera remise à l'équipe québécoise qui termine première au classement des points.</li> <li>• <b>Nouveauté</b> : une bannière sera remise à l'équipe qui remportera le classement de « l'équipe par excellence » : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Accessible aux équipes ayant un minimum de 8 nageurs participants</li> <li>○ Calculé en divisant les points obtenus par l'équipe par le nombre de nageurs participants.</li> </ul> </li> <li>• Un minimum de 50 "prix à la cloche" seront remis au cours de la compétition pour les nageurs qui dépassent 5m de coulée dans chaque coulée de l'épreuve observée (repère : la tête du nageur).</li> <li>• <b>Défi de la polyvalence</b> : recevront une récompense, les nageurs qui auront rempli une des deux conditions: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Compétitionner dans 4 nages différentes et 4 distances différentes (le QNI est considéré comme une nage)</li> <li>○ ou compétitionner sur toutes les distances du programme (50m, 100m, 200m, 400m et 800m, peu importe les nages).</li> </ul> </li> <li>• <b>Relais des étoiles</b> : les 2 premiers nageurs de chaque 200m seront qualifiés pour le relais des étoiles, qui verra 2 équipes s'affronter dans un 10x50m libre mixte. Le relais sera hors-concours donc non comptabilisé et ne figurera pas dans le classement des clubs ainsi que dans les résultats officiels.</li> </ul>

## CHAMPIONNATS PROVINCIAUX GROUPE D'ÂGE AA - HIVER ET ÉTÉ

<b>Objectif de compétition</b>	<p>Les Championnats provinciaux groupe d'âge AA (13 à 17 ans) de natation visent à regrouper les meilleurs éléments par groupe d'âge du niveau provincial AA au Québec, ainsi qu'à déterminer les meilleures équipes dans cette catégorie.</p> <p>Les clubs sont divisés en 2 sections ; Est et Ouest.</p>
<b>Format de rencontre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 sessions réparties sur 3 jours</li> <li>• Finales A et B offertes dans certaines épreuves</li> <li>• Pas de catégorie spécifique de paranatation.</li> </ul>
<b>Admissibilité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nageurs de 13 à 17 ans</li> <li>• Nageurs inscrits « compétitifs » à la FNQ.</li> <li>• <b>Nageurs génériques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les nageurs doivent avoir réalisé 3 temps de qualification « Provincial AA » dans 3 épreuves différentes dans leur catégorie d'âge.</li> </ul> </li> <li>• <b>Paranageurs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Un paranageur peut participer s'il respecte les critères d'admissibilité décrits plus haut.</li> </ul> </li> <li>• <b>Attention :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les nageurs qualifiés pour le championnat provincial AAA (*) ou pour la Coupe du Québec (*) peuvent participer au Championnat provincial AA à condition de nager seulement dans les épreuves pour lesquelles ils n'ont pas réalisé le temps de qualification « AAA » ou « Coupe du Québec ».</li> <li>(*) voir les critères d'admissibilité dans les pages suivantes</li> </ul> </li> </ul>
<b>Période de qualification &amp; Inscription</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les temps de qualification doivent avoir été réalisés lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (ou un organisme affilié à la FINA) entre le 1er septembre 2018 et la date limite d'inscription.</li> <li>• Les nageurs doivent obligatoirement avoir été inscrits avec leur meilleur temps prouvé; et les preuves de temps sont exigées au moment de l'envoi des inscriptions.</li> <li>• <b>Nombre d'épreuves :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aucune limitation du nombre d'épreuves individuelles par nageur</li> <li>○ Les nageurs peuvent seulement nager dans les épreuves pour lesquelles ils sont qualifiés.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Épreuves au programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Libre :</b> 50m, 100m, 200m 400m, 800m et 1500m</li> <li>• <b>Brasse :</b> 50m (*), 100m et 200m</li> <li>• <b>Dos :</b> 50m (*), 100m et 200m</li> <li>• <b>Papillon :</b> 50m (*), 100m et 200m</li> <li>• <b>QNI :</b> 200m et 400m</li> <li>• <b>Relais :</b> 4x100m Libre H-F, 4x100m QN mixte, 4x50 libre H-F et 4x50 QN H-F</li> </ul> <p>(*) Les 50m de spécialité ne sont accessibles qu'aux nageurs qui ont réalisé le temps de qualification au 100m <u>et</u> au 200m du même style.</p>
<b>Finales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il y aura des finales A et B par groupe d'âge (13-14 ans et 15-17 ans) pour toutes les épreuves de 50m à 200m.</li> <li>• Il y aura uniquement des finales A par groupe d'âge pour les épreuves de 400m.</li> <li>• Les 800m et 1500m seront nagés « finale contre la montre ».</li> </ul>
<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13-14 ans</li> <li>• 15-17 ans</li> </ul>

<b>Relais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque nageur ne peut participer qu'à un seul relais par session</li> </ul>
<b>Classement des équipes</b>	<p>Le gain de points sera possible à la condition que le nageur réussisse en finale le temps de qualification dans l'épreuve concernée.</p> <p>Le pointage de chaque équipe sera calculé selon le barème suivant pour les épreuves individuelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour un bassin de 10 couloirs : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Finale A : 30-25-22-20-19-18-17-16-15-14</li> <li>○ Finale B : 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1</li> </ul> </li> <li>• Pour un bassin de 8 couloirs : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Finale A : 30-25-22-20-19-18-17-16</li> <li>○ Finale B : 10-9-8-7-6-5-4-3</li> </ul> </li> <li>• Pour un bassin de 6 couloirs : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Finale A : 30-25-22-20-19-18</li> <li>○ Finale B : 10-9-8-7-6-5</li> </ul> </li> <li>• Lors des épreuves nagées « finale contre la montre », c'est le classement final qui déterminera le pointage, indépendamment de la série dans laquelle le nageur a compétitionné (selon le nombre de couloirs déterminé ci-haut).</li> <li>• Lors des relais, le pointage ci-dessus sera doublé</li> <li>• Un bonus de 2 points sera accordé à l'équipe, à chaque fois qu'un nageur battra son temps d'inscription dans une épreuve individuelle en préliminaires.</li> </ul>
<b>Récompenses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les trois premiers de chaque épreuve individuelle et de relais recevront une médaille (bronze-argent-or).</li> <li>• Une bannière sera remise à l'équipe qui termine première.</li> <li>• <b>Nouveauté</b> : une bannière sera remise à l'équipe qui remportera le classement de « l'équipe par excellence » : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Accessible aux équipes ayant un minimum de 8 nageurs participants</li> <li>○ Calculé en divisant les points obtenus par l'équipe par le nombre de nageurs participants.</li> </ul> </li> <li>• <b>Défi de la polyvalence</b> : recevront une récompense, les nageurs qui auront rempli une des deux conditions: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Compétitionner dans 4 nages différentes et 4 distances différentes (le QNI est considéré comme une nage)</li> <li>○ ou compétitionner sur toutes les distances du programme (50m, 100m, 200m, 400m et 800m, peu importe les nages).</li> </ul> </li> </ul>

## RÉPARTITION DES CLUBS POUR LES CHAMPIONNATS PROVINCIAUX GROUPE D'ÂGE AA - SAISON 2019-2020

Championnat provincial groupe d'âge AA - Section Ouest		
Dauphins de Rouyn-Noranda	CADAC	ABT
C.A. régional de l'Abitibi-Tém.	CARAT	ABT
Beaconsfield Bluefins	BBF	LSL
CALAC LaSalle	CALAC	LSL
C.N. Lachine	CNL	LSL
C.N. Dollard-des-Ormeaux	DDO	LSL
Dorval Swim Club	DSC	LSL
MIS Swim Team	MIS	LSL
Academie de natation de Montr	ANM	MON
C.A. Est de Montréal	CAEM	MON
C.A. Malépart	CAM	MON
CAMO Natation	CAMO	MON
C.A. Pointe de l'Ile	CAPI	MON
C.A. Les Piranhas du Nord	CAPN	MON
C.A. Rivière-des-Prairies	CARP	MON
C.A. Sud-Ouest	CASO	MON
C.A. CDN-NDG	CDNDG	MON
C.N. Centre-Sud	CNCS	MON
C.N. Plateau Mont-Royal	CNPMR	MON
C.N. Amis Dobri Dinev	MADD	MON
Natation Para-Performance	NPP	MON
TAÏGA	TAÏGA	MON
C.A. Rosemont Petite-Patrie	R2P	MON
C.N. Viomax	VMAX	MON
C.N. YMCA du Parc	YPARC	MON
Natation Gatineau	NG	OUT
C.N. Laval	LAVAL	LAV
C.A. Polydium Châteauguay	CAPC	SUO
C.A. Salaberry	CAS	SUO
C.N. Les Citadins de Vaudreuil	CITA	SUO
C.A. Saint-Léonard	CASL	BOU
Mtl Nord Natation	CNMN	BOU
C.N. Torpille	TORP	LAN
C.A. St-Eustache	CASE	LAU
C.N. Mont-Laurier	CNML	LAU
C.N. Mont-Tremblant	CNMT	LAU
C.N. Neptune	NN	LAU
G.A. Mille-Iles Nord	GAMIN	LAU
C.N. St-Laurent	CNSL	LSL
Côte St-Luc Aquatics	CSLA	LSL
Pointe-Claire Swim Club	PCSC	LSL

Championnat provincial groupe d'âge AA - Section Est		
C.A. de la Haute-Beauce	CAHB	CHA
C.N. régional de Beauce	CNRB	CHA
C.N. Riverains de Lévis	CNRL	CHA
C.N. Les Équinoxes	ETM	CHA
C.N. Montmagny	MY	CHA
Aquanauts de Baie-Comeau	ABC	CTN
C.N. Sept-Iles	CNSI	CTN
C.N. Port-Cartier	CPC	CTN
C.N. Le Boréal de Fermont	LBDF	CTN
C.N. Nataqui	CNDA	EDQ
Barracudas de Gaspé	BG	EDQ
Club élite de natation des Iles	CENIM	EDQ
Dauphins de Rimouski	CNDR	EDQ
Nautilus de Matane	CNM	EDQ
Espadons Porlier de Mont-Joli	EPMJ	EDQ
Loups Marins de Rivière-du-Loup	LMRL	EDQ
Les Saumoneaux New Richmond	LSNR	EDQ
C.N. Opti-Plus	OP	EDQ
C.A. Charlesbourg	CAC	CAP
C.A. Marlins de Québec	CAMQ	CAP
C.N. Région de Québec	CNQ	CAP
Natation Ste-Foy Haute St-Charles	NSH	CAP
Rouge et Or / Université Laval	UL	CAP
Unik Pont-Rouge	UNIK	CAP
Club Aqua Y'Eau	CAYO	SLJ
C.N. Béluga de La Baie	CNBB	SLJ
C.N. Chibougamau-Chapais	CNCC	SLJ
C.N. de Chicoutimi	CNCI	SLJ
Club Juvaqua d'Alma	CNJA	SLJ
C.N. Jonquière	CNJO	SLJ
C.N. St-Félicien	CNSF	SLJ
Gami de Roberval	GAMI	SLJ
C.N. Bois-Francis	CNBF	CDQ
C.N. Requins de Drummondville	RED	CDQ
C.N. Memphrémagog	CNMM	EST
C.N. Sherbrooke	SHER	EST
C.N. Centre Mauricie	ICI	MAU
Mégophias de Trois-Rivières	MEGO	MAU
E.N. St-Lambert	BLUE	RIS
C.N. Chambly	CNC	RIS
C.N. du Haut-Richelieu	CNHR	RIS
E.N. Longueuil	ELITE	RIS
Hippocampe de St-Hubert	HIPPO	RIS
C.N. Mustang Boucherville	MUST	RIS
C.N. SAMAK	SAMAK	RIS
C.N. St-Hyacinthe	CNSH	RIY
E.N. Cowansville	ENC	RIY
Les Loutres	LLOU	RIY
Sorel Tracy Natation	STN	RIY

Note : Les nouveaux clubs seront associés à leur région des Jeux du Québec.  
Version du 30 janvier 2019



## CHAMPIONNATS PROVINCIAUX GROUPE D'ÂGE AAA - HIVER ET ÉTÉ

<b>Objectif de compétition</b>	Les Championnats provinciaux groupe d'âge AAA 13-16 ans de natation visent à rassembler les meilleurs nageurs groupe d'âge au Québec de niveau provincial AAA, ainsi qu'à déterminer les meilleures équipes de ce niveau.
<b>Format de rencontre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hiver</b> : 7 sessions réparties sur 3 jours et demi.</li> <li>• <b>Été</b> : 8 sessions réparties sur 4 jours</li> <li>• Finales A et B offertes dans certaines épreuves.</li> <li>• Pas de catégorie spécifique de paranatation.</li> </ul>
<b>Admissibilité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nageurs de 16 ans et moins</li> <li>• Nageurs inscrits « compétitifs » à la FNQ.</li> <li>• Les nageurs de l'extérieur du Québec doivent être inscrits auprès de leur propre fédération.</li> <li>• Les nageurs qui ont participé au championnat provincial 11-12 ans peuvent aussi participer au championnat provincial AAA s'ils rencontrent les critères d'admissibilité. Ils nageront dans la catégorie 14 ans et moins, et pourront participer aux finales et faire des points.</li> <li>• Les nageurs qui ont participé au championnat provincial groupe d'âge AA sont aussi éligibles à participer au championnat provincial groupe d'âge AAA s'ils rencontrent tous les critères d'admissibilité.</li> <li>• <b>Nageurs génériques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les nageurs doivent avoir réalisé 3 temps de qualification « Provincial AAA » dans 3 épreuves différentes dans leur catégorie d'âge.</li> </ul> </li> <li>• <b>Paranageurs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Un paranageur peut participer s'il respecte les critères d'admissibilité décrits plus haut.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Période de qualification &amp; Inscription</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les temps de qualification doivent avoir été réalisés lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (ou un organisme affilié à la FINA) entre le 1er septembre 2018 et la date limite d'inscription.</li> <li>• Les nageurs doivent obligatoirement avoir été inscrits avec leur meilleur temps prouvé; et les preuves de temps sont exigées au moment de l'envoi des inscriptions.</li> <li>• <b>Nombre d'épreuves :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aucune limitation du nombre d'épreuves individuelles par nageur</li> <li>○ Les nageurs peuvent seulement nager dans les épreuves pour lesquelles ils sont qualifiés.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Épreuves au programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Libre</b> : 50m, 100m, 200m 400m, 800m et 1500m</li> <li>• <b>Brasse</b> : 50m (*), 100m et 200m</li> <li>• <b>Dos</b> : 50m (*), 100m et 200m</li> <li>• <b>Papillon</b> : 50m (*), 100m et 200m</li> <li>• <b>QNI</b> : 200m et 400m</li> <li>• <b>Relais</b> : 4x50m Libre H-F, 4x100m Libre H-F, 4x200m Libre H-F, 4x50 QN H-F, et 4x100m QN mixte</li> </ul> <p>(* Les 50m de spécialité ne sont accessibles qu'aux nageurs qui ont réalisé le temps de qualification au 100m <u>et</u> au 200m du même style.</p>
<b>Finales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiver : il y aura des finales A et B par groupe d'âge (13-14 ans et 15-16 ans) pour toutes les épreuves de 50m à 400m.</li> <li>• Été : <i>format de finales à déterminer</i></li> <li>• Les 800m et 1500m seront nagés « finale contre la montre ».</li> <li>• La finale A ne pourra accueillir plus de 2 nageurs hors-Québec.</li> </ul>

<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 ans et moins</li> <li>• 15-16 ans</li> </ul>
<b>Relais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque nageur ne peut participer qu'à un seul relais par session</li> </ul>
<b>Classement des équipes</b>	<p>Le gain de points sera possible à la condition que le nageur réussisse en finale le temps de qualification dans l'épreuve concernée.</p> <p>Le pointage de chaque équipe sera calculé selon le barème suivant pour les épreuves individuelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour un bassin de 10 couloirs : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Finale A : 30-25-22-20-19-18-17-16-15-14</li> <li>○ Finale B : 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1</li> </ul> </li> <li>• Pour un bassin de 8 couloirs : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Finale A : 30-25-22-20-19-18-17-16</li> <li>○ Finale B : 10-9-8-7-6-5-4-3</li> </ul> </li> <li>• Lors des épreuves nagées « finale contre la montre », c'est le classement final qui déterminera le pointage, indépendamment de la série dans laquelle le nageur a compétitionné (selon le nombre de couloirs déterminé ci-haut).</li> <li>• Lors des relais, le pointage ci-dessus sera doublé.</li> <li>• Un bonus de 2 points sera accordé à l'équipe, à chaque fois qu'un nageur battra son temps d'inscription dans une épreuve individuelle en préliminaires.</li> </ul>
<b>Récompenses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les trois premiers nageurs québécois de chaque épreuve individuelle et de relais recevront une médaille (bronze- argent-or).</li> <li>• Des médailles commémoratives seront offertes pour les athlètes hors province qui se classent parmi les 3 premiers.</li> <li>• Une bannière sera remise à l'équipe québécoise qui termine première.</li> <li>• <b>Nouveauté</b> : une bannière sera remise à l'équipe qui remportera le classement de « l'équipe par excellence » : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Accessible aux équipes ayant un minimum de 8 nageurs participants</li> <li>○ Calculé en divisant les points obtenus par l'équipe par le nombre de nageurs participants.</li> </ul> </li> <li>• Une plaque sera remise au nageur québécois ayant cumulé le meilleur pointage par sexe et par catégorie d'âge selon le barème suivant : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Médaille d'or : 5 points</li> <li>○ Médaille d'argent : 2 points</li> <li>○ Médaille de bronze : 1 point</li> </ul> </li> </ul>

## CIRCUIT PROVINCIAL SENIOR

<b>Objectif de compétition</b>	Le circuit provincial senior du Québec permet aux athlètes du Québec de 16 ans et plus de se mesurer entre eux. Le circuit est composé de trois compétitions régulières et une finale, qui sera la coupe du Québec d'hiver. Les deux premières compétitions seront en bassin de 25m et les deux autres en bassin de 50m.			
<b>Format de rencontre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 étapes d'une session chacune.</li> <li>• Épreuves nagées mixte</li> <li>• Une finale proposée dans chaque étape.</li> <li>• Pas de catégorie spécifique de paranatation.</li> </ul>			
<b>Admissibilité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nageurs inscrits « compétitifs » à la FNQ.</li> <li>• <b>Nageurs génériques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nageurs de plus de 17 ans et plus (*) : temps de qualification provincial AA dans la catégorie 16-17 ans</li> <li>○ Nageurs de 16 ans et moins (*) : pourront participer s'ils sont admissibles à participer au Championnat canadien junior (temps de qualification de 15 ans).</li> </ul> </li> <li>• <b>Paranageurs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Être classifié, au minimum, de niveau 2 pour pouvoir y participer.</li> <li>○ Paranageurs âgés de 16 ans et plus (*) : avoir réussi au moins deux temps de qualification provincial paranatation « Coupe du Québec ».</li> <li>○ Paranageurs de 15 ans et moins (*) : avoir réussi au moins trois temps de qualification provincialparanatation « Coupe du Québec ».</li> </ul> </li> </ul> <p>(*) Âge calculé au 1<sup>er</sup> septembre 2019.</p>			
<b>Étapes</b>	<b>1<sup>ère</sup> étape</b>	<b>2<sup>ème</sup> étape</b>	<b>3<sup>ème</sup> étape</b>	<b>4<sup>ème</sup> étape</b>
	13 Octobre 2019	21 Décembre 2019	18 Janvier 2020	Février 2020
	100m Brasse 50m Libre 200m Papillon 50m Dos 400m Libre 100m QNI Relais 4x50m libre mixte	800m / 1500m 50m Papillon 200m Brasse 100m Libre 200m QNI 100m Dos Relais 4x50 QN mixte	50m Libre 200m Dos 50m Brasse 200m Libre 100m Papillon 400m QNI Relais 4x100 QN mixte	200m QNI 50m Libre 400m Libre 100m Libre 100m Brasse 100m Dos 100m Papillon 400m QNI 20m Libre 200m Brasse 200m Dos 200m Papillon 800m / 1500m
	Pause 30 min	Pause 30 min	Pause 30 min	Pause 30 min
	<b>Finale :</b> Choix d'une épreuve du programme de la session pour chaque nageur	<b>Finale :</b> Choix d'une épreuve du programme de la session pour chaque nageur	<b>Finale :</b> Choix d'une épreuve du programme de la session pour chaque nageur	<b>Finale :</b> Choix d'une épreuve du programme de la session pour chaque nageur
<b>Période de qualification &amp; Inscription</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il n'est pas nécessaire de prouver les temps d'inscription.</li> <li>• <b>Nombre d'épreuves :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maximum 3 épreuves par étape.</li> <li>○ Les nageurs peuvent seulement nager dans les épreuves pour lesquelles ils ont réalisé le temps de qualification « provincial AA » dans la catégorie 16-17 ans.</li> </ul> </li> </ul>			

<b>Finales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finale ouverte à tous les participants de la session</li> <li>• Choix d'une épreuve par participant parmi celles proposées dans la session (exception des 800m – 1500m).</li> <li>• Aucun frais supplémentaire - Inscription sur place</li> </ul>																													
<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule catégorie « ouvert »</li> </ul>																													
<b>Relais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un relais mixte sera proposé dans chacune des 3 premières étapes (2 hommes – 2 femmes)</li> <li>• Les équipes pourront représenter leur région ou leur club. Un nageur ne pourra participer qu'à un seul relais par étape.</li> </ul>																													
<b>Programme</b>	<p>Lors de chaque étape, les pointages FINA dans les deux meilleures épreuves de chaque nageur seront additionnés. La meilleure épreuve est celle dans laquelle le nageur obtient le meilleur pointage FINA, en préliminaires ou en finale</p> <p>Un bonus de points dépendant du classement obtenu dans ces épreuves retenues sera additionné, selon le barème suivant :</p> <table border="1" data-bbox="586 684 1383 1054"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Classement obtenu</th> <th colspan="2">Points bonus</th> </tr> <tr> <th>Étapes 1, 2 et 3</th> <th>Étape 4 : FINALE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1<sup>ère</sup> place</td> <td>400 points</td> <td>600 points</td> </tr> <tr> <td>2<sup>ème</sup> place</td> <td>350 points</td> <td>500 points</td> </tr> <tr> <td>3<sup>ème</sup> place</td> <td>300 points</td> <td>400 points</td> </tr> <tr> <td>4<sup>ème</sup> place</td> <td>250 points</td> <td>350 points</td> </tr> <tr> <td>5<sup>ème</sup> place</td> <td>200 points</td> <td>300 points</td> </tr> <tr> <td>6<sup>ème</sup> place</td> <td>150 points</td> <td>250 points</td> </tr> <tr> <td>7<sup>ème</sup> place</td> <td>100 points</td> <td>200 points</td> </tr> <tr> <td>8<sup>ème</sup> place</td> <td>50 points</td> <td>150 points</td> </tr> </tbody> </table> <p>Seules les performances réalisées dans une épreuve olympique seront comptabilisées.</p>	Classement obtenu	Points bonus		Étapes 1, 2 et 3	Étape 4 : FINALE	1 <sup>ère</sup> place	400 points	600 points	2 <sup>ème</sup> place	350 points	500 points	3 <sup>ème</sup> place	300 points	400 points	4 <sup>ème</sup> place	250 points	350 points	5 <sup>ème</sup> place	200 points	300 points	6 <sup>ème</sup> place	150 points	250 points	7 <sup>ème</sup> place	100 points	200 points	8 <sup>ème</sup> place	50 points	150 points
Classement obtenu	Points bonus																													
	Étapes 1, 2 et 3	Étape 4 : FINALE																												
1 <sup>ère</sup> place	400 points	600 points																												
2 <sup>ème</sup> place	350 points	500 points																												
3 <sup>ème</sup> place	300 points	400 points																												
4 <sup>ème</sup> place	250 points	350 points																												
5 <sup>ème</sup> place	200 points	300 points																												
6 <sup>ème</sup> place	150 points	250 points																												
7 <sup>ème</sup> place	100 points	200 points																												
8 <sup>ème</sup> place	50 points	150 points																												
<b>Récompenses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relais mixtes lors des étapes 1, 2 et 3 : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Une bourse de 400\$ à partager entre les 4 relayeurs sera offerte pour l'équipe de club la mieux classée</li> <li>○ Une bourse de 200\$ à partager entre les 4 relayeurs sera offerte pour l'équipe régionale la mieux classée (2 clubs minimum représentés dans une équipe régionale).</li> </ul> </li> <li>• Récompenses individuelles : une aide à la performance lors des essais olympiques sera offerte pour les 8 premiers nageurs par sexe au classement final :</li> </ul> <table border="1" data-bbox="490 1381 1479 1705"> <thead> <tr> <th></th> <th>Top 3</th> <th>Positions 4 à 8</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Aide à l'achat d'un maillot de bain de compétition</b></td> <td>Oui</td> <td>Non</td> </tr> <tr> <td><b>Analyses de courses RaceTek</b></td> <td>3 analyses de préliminaires + finale A (en cas de qualification)</td> <td>2 analyses de préliminaires + finale A (en cas de qualification)</td> </tr> <tr> <td><b>Soins en massothérapie</b></td> <td>À volonté</td> <td>2 massages</td> </tr> </tbody> </table>		Top 3	Positions 4 à 8	<b>Aide à l'achat d'un maillot de bain de compétition</b>	Oui	Non	<b>Analyses de courses RaceTek</b>	3 analyses de préliminaires + finale A (en cas de qualification)	2 analyses de préliminaires + finale A (en cas de qualification)	<b>Soins en massothérapie</b>	À volonté	2 massages																	
	Top 3	Positions 4 à 8																												
<b>Aide à l'achat d'un maillot de bain de compétition</b>	Oui	Non																												
<b>Analyses de courses RaceTek</b>	3 analyses de préliminaires + finale A (en cas de qualification)	2 analyses de préliminaires + finale A (en cas de qualification)																												
<b>Soins en massothérapie</b>	À volonté	2 massages																												
<b>Inscription</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les inscriptions pourront être faites au nom d'un club ou au nom d'une association régionale, en remplissant un formulaire en ligne.</li> <li>• Dans le cas d'une inscription pour la région, un entraîneur régional devra être nommé, et aura la responsabilité d'encadrer tous les nageurs de sa région.</li> </ul>																													

## COUPES DU QUÉBEC – HIVER – ÉTÉ

<b>Objectif de compétition</b>	Les Coupes du Québec de l'hiver et de l'été permettent aux athlètes du Québec, non seulement de se mesurer entre eux, mais également de se mesurer à des athlètes de niveaux national et international.
<b>Format de rencontre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiver : 7 sessions réparties sur 3 jours et demi.</li> <li>• Été : 8 sessions réparties sur 4 jours</li> <li>• Finales A et B offertes dans certaines épreuves.</li> <li>• Catégorie spécifique de paranatation.</li> </ul>
<b>Admissibilité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nageurs inscrits « compétitifs » à la FNQ.</li> <li>• Les nageurs de l'extérieur du Québec doivent être inscrits auprès de leur propre fédération.</li> <li>• Les nageurs admissibles à participer au championnat provincial groupe d'âge AA ou AAA sont aussi admissibles à participer à la Coupe du Québec s'ils rencontrent tous les critères d'admissibilité de la Coupe du Québec.</li> <li>• <b>Nageurs génériques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les nageurs doivent avoir réalisé 2 temps de qualification « Coupe du Québec » dans 2 épreuves différentes.</li> </ul> </li> <li>• <b>Paranageurs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les paranageurs de catégorie 11-12 ans devront avoir réussi au moins deux temps de qualification provincial paranatation « 11-12 ans ».</li> <li>○ Les paranageurs de 13 ans et plus devront avoir réussi au moins deux temps de qualification provincial paranatation « Coupe du Québec ».</li> <li>○ Être classifié, au minimum, de niveau 2 pour pouvoir y participer.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Période de qualification &amp; Inscription</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les temps de qualification doivent avoir été réalisés lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (ou un organisme affilié à la FINA) entre le 1er septembre 2018 et la date limite d'inscription.</li> <li>• Les nageurs doivent obligatoirement être inscrits avec leur meilleur temps prouvé; et les preuves de temps sont exigées au moment de l'envoi des inscriptions.</li> <li>• Les preuves de temps seront exigées au moment de l'envoi des inscriptions.</li> <li>• <b>Nombre d'épreuves :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aucune limitation du nombre d'épreuves individuelles par nageur</li> <li>○ Les nageurs peuvent seulement nager dans les épreuves pour lesquelles ils sont qualifiés.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Paranatation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préliminaires : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Un paranageur pourra participer lors des séries éliminatoires à n'importe quelle épreuve du programme de paranatation <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lorsque l'épreuve est offerte dans sa classe sportive (voir tableau ci-dessous), le paranageur devra avoir réalisé le temps de qualification</li> <li>▪ Lorsque l'épreuve n'est pas offerte dans sa classe sportive, le paranageur devra avoir réalisé le temps d'inscription (dit « T1 » dans la grille de standards provinciaux paranatation) dans les épreuves désirées.</li> </ul> </li> <li>○ Un paranageur ayant uniquement une classification SB (SB9) est admissible à nager en tant que paranageur uniquement dans les épreuves de brasse. Pour toutes les autres épreuves, il devra respecter les règles d'un nageur générique ou nager hors-concours avec les paranageurs s'il rencontre les critères de qualification S/SM10.</li> </ul> </li> <li>• Il y aura des finales A dans toutes les épreuves du programme, et les nageurs y seront éligibles : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ À condition d'avoir réalisé le temps de qualification « Coupe du Québec paranatation » en préliminaire,</li> <li>○ Et uniquement pour les épreuves prévues pour chaque classe sportive dans les règlements de World Para Swimming, et détaillées dans le tableau ci-dessous :</li> </ul> </li> </ul>

	Libre	Dos	Brasse	Papillon	TNI / QNI
	50m libre (S1 à S13) 100m libre (S1 à S14), 200m libre (S1 à S5 et S14), 400m libre (S6 à S14)	50m dos (S1 à S5), 100m dos (S1, S2 et S6 à S14)	50m brasse (SB1 à SB3), 100m brasse (SB4 à SB9 et SB11 à SB14)	50m papillon (S2 à S7), 100m papillon (S8 à S14)	150m TNI (SM1 à SM4), 200m QNI (SMS à SM14)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les finalistes seront déterminés en utilisant les plus récents tableaux de points de performance de paranatation, indépendamment de leur classe sportive.</li> </ul>				
<b>Épreuves au programme (nageurs génériques)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Libre</b> : 50m, 100m, 200m 400m, 800m et 1500m</li> <li><b>Brasse</b> : 50m (*), 100m et 200m</li> <li><b>Dos</b> : 50m (*), 100m et 200m</li> <li><b>Papillon</b> : 50m (*), 100m et 200m</li> <li><b>QNI</b> : 200m et 400m</li> <li><b>Relais</b> : 4x50m Libre H-F, 4x100m Libre H-F, 4x200m Libre H-F, 4x50 QN H-F, et 4x100m QN mixte</li> </ul>				
<b>Finales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiver : il y aura des finales A et B pour toutes les épreuves de 50m à 400m à l'exception des épreuves de paranatation où il y aura des finales A seulement.</li> <li>Été : format de finales à déterminer</li> <li>Les 800m et 1500m seront nagés « finale contre la montre ».</li> <li>Le nombre de nageurs hors-province en finale A n'est pas contingenté.</li> </ul>				
<b>Catégories d'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouvert</li> </ul>				
<b>Relais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque nageur ne peut participer qu'à un seul relais par session</li> </ul>				
<b>Classement des équipes</b>	<p>Le gain de points sera possible à la condition que le nageur réussisse en finale le temps de qualification dans l'épreuve concernée.</p> <p>Le pointage de chaque équipe sera calculé selon le barème suivant pour les épreuves individuelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour un bassin de 10 couloirs : <ul style="list-style-type: none"> <li>Finale A : 30-25-22-20-19-18-17-16-15-14</li> <li>Finale B : 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1</li> </ul> </li> <li>Pour un bassin de 8 couloirs : <ul style="list-style-type: none"> <li>Finale A : 30-25-22-20-19-18-17-16</li> <li>Finale B : 10-9-8-7-6-5-4-3</li> </ul> </li> <li>Lors des épreuves nagées « finale contre la montre », c'est le classement final qui déterminera le pointage, indépendamment de la série dans laquelle le nageur a compétitionné (selon le nombre de couloirs déterminé ci-haut).</li> <li>Lors des relais, le pointage ci-dessus sera doublé.</li> <li>Il y aura un classement spécifique pour la paranatation</li> </ul>				
<b>Récompenses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les trois premiers de chaque épreuve individuelle et de relais recevront une médaille (bronze- argent-or).</li> <li>Une bourse de 80\$ sera remise au premier de chaque épreuve individuelle incluant les paranageurs.</li> </ul>				