

La **Coupe de Montréal** des maîtres nageurs **2009**



Bulletin technique de natation

Piscine du Centre sportif Claude-Robillard

14 novembre 2009

Swimming Technical Bulletin

Centre sportif Claude-Robillard swimming pool

14 November 2009



Horaire des activités / Schedule

14 novembre 2009

7 h 30 : Réunion des officiels

7 h 45 - 8 h 30 : Échauffement

8 h 15 : Réunion technique pour les entraîneurs ou représentants d'équipe

8 h 30 : Entrée des officiels et ouverture de la journée de compétition

8 h 40 : Début des épreuves

1. 200 m libre
2. 100 m quatre nages
3. 50 m dos
4. 100 m brasse
5. 50 m papillon
6. 4 x 50 m relais libre

Après l'épreuve 6 : Pause lunch et échauffement (1 heure)

Après le lunch : Début des épreuves de l'après-midi

7. 4 x 50 m relais quatre nages
8. 100 m dos
9. 50 m libre
10. 100 m papillon
11. 50 m brasse
12. 100 m libre
13. 200 m quatre nages
14. 400 m libre

16 h : Fin des épreuves

15 novembre 2009

11 h : Activité sociale - Brunch au Café Européen (1560, rue Ste-Catherine Est), avec remise des prix.

14 November 2009

07:30: Officials' meeting

07:45 - 08:30: Warm-up

08:15: Technical meeting for coaches or team representatives

08:30: March-on of officials and opening of the meet for the day

08:40: Start of events

1. 200m freestyle
2. 100m individual medley
3. 50m backstroke
4. 100m breaststroke
5. 50m butterfly
6. 4 x 50m freestyle relay

After event 6: Lunch break and warm-up (1 hour)

After lunch break: Start of afternoon events

7. 4 x 50m medley relay
8. 100m backstroke
9. 50m freestyle
10. 100m butterfly
11. 50m breaststroke
12. 100m freestyle
13. 200m individual medley
14. 400m freestyle

16:00: End of events

15 November 2009

11:00: Social gathering - Brunch at the Café Européen (1560 Ste-Catherine St. East). The awards ceremony will take place during this social event.



Comité de direction

Philippe Colas (coupe@acontrecourant.qc.ca),
directeur de rencontre

Jonathan Ouellet (coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca),
responsable des officiels

Réunion des entraîneurs

Une réunion pour les entraîneurs ou représentants d'équipe aura lieu à 8 h 15 sur la plage de la piscine.

Installations

La compétition se déroulera dans un bassin de 25 m avec 10 couloirs, munis d'un système de chronométrage électronique avec plaques de touches et tableau alphanumérique. Le logiciel Splash Meet Manager sera utilisé pour la gestion de la rencontre. Un bassin d'échauffement de 25 m sera accessible en tout temps.

Sanction

La compétition est sanctionnée (numéro de sanction 8083) par la Fédération de natation du Québec. Les règlements MNC seront en vigueur ainsi que le règlement sur la sécurité en bassin de natation de la FNQ et le règlement de départ MSW 4.4. Le port du bonnet de bain est recommandé.

Admissibilité

Tous les nageurs doivent être affiliés à la Fédération de Natation du Québec ou à une fédération membre de la FINA et doivent être âgés de 18 ans ou plus en date du 14 novembre 2009. Tous les nageurs affiliés à une autre fédération que la FNQ (nageurs de l'extérieur du Québec) doivent s'assurer d'être couverts par l'assurance accident de leur fédération ou par une assurance privée, auquel cas ils devront présenter un certificat attestant cette couverture au moment de l'inscription.

Catégories d'âge

La catégorie d'âge de l'athlète est déterminée d'après son âge au 31 décembre 2009. Les groupes d'âge pour les épreuves individuelles sont constitués par tranches de 5 ans après la première tranche, qui va de 18 à 24 ans.

Le groupe d'âge d'une équipe de relais est déterminé en additionnant les âges au 31 décembre 2009, en années entières, des 4 membres de l'équipe. Les groupes d'âge

Management Committee

Philippe Colas (coupe@acontrecourant.qc.ca),
Meet Manager

Jonathan Ouellet (coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca),
Officials' Chair

Technical meeting

A technical meeting for coaches or team representatives at 8:15 on the pool deck.

Facilities

One 25-m, 10-lane basin with an electronic timing system, complete with touch pads and alphanumerical scoreboards. Splash Meet Manager software will be used to manage the meet. There will be also a 25m warm-up pool during the whole duration of the meet.

Sanction

The competition will be sanctioned (sanction # 8083) by the Fédération de natation du Québec (FNQ). Master Swimming Canada (MSC) regulations will be in effect during the competition as well as the FNQ regulation on pool security and the start rule MSW 4.4. Bathing caps are recommended.

Eligibility

All swimmers must be affiliated with FNQ or with a swimming federation recognized by FINA and be at least 18 years of age by November 14, 2009. Swimmers who are not affiliated with the FNQ must be covered by their federation's accident insurance or a private insurance policy. In the latter case, they will have to show a certificate of proof at registration.

Age Groups

Age categories will be determined by the age swimmers will be on December 31, 2009. Age groups for individual events will cover 5-year periods with the exception of the youngest group, which ranges from 18 to 24.

Age group for a relay team is determined by totaling the ages in whole years of all 4 team members as of December 31, 2009. Age groups for relays will cover periods of 40





pour les relais sont constitués par tranches de 40 ans après les deux premières tranches, qui vont de 72 à 99 ans et de 100 à 119 ans.

Épreuves individuelles :

18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, etc.

Épreuves de relais (somme de l'âge des 4 membres) :

72-99, 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, etc.

Déroulement des épreuves

Chaque athlète se verra remettre un exemplaire du programme ainsi qu'une carte plastifiée indiquant la série et le couloir de chacune de ses épreuves individuelles.

Toutes les épreuves seront nagées en finales contre la montre, du plus lent au plus rapide, sans égard à l'âge ni au sexe, et l'attribution des couloirs sera établie selon les temps d'inscription soumis.

Les listes des séries pour les relais de la journée seront publiées dès qu'elles seront prêtes. Ces listes seront affichées au mur de la section peu profonde; les entraîneurs ou responsables d'équipe pourront se les procurer à la table du commis de course.

Sauf pour les épreuves de dos, nous demandons aux nageurs et nageuses de bien vouloir rester dans l'eau à la fin de leur épreuve et de sortir sur les côtés du bassin après le départ suivant.

L'athlète qui ne se présente pas au départ d'une épreuve ne sera exclu que de cette épreuve; il ne lui sera pas permis de reprendre son départ, sauf dans le cas où il y aura eu erreur de la part d'un officiel.

Forfaits

Par courtoisie, les entraîneurs doivent aviser le commis de course le plus tôt possible des forfaits touchant les épreuves de leurs athlètes et équipes de relais.

Relais

Les membres d'une équipe de relais doivent appartenir à un même club et être dûment inscrits à la compétition. Les équipes de relais réunissant des nageurs de clubs différents ne peuvent concourir à moins d'une permission spéciale du directeur de rencontre. Elles le feront alors dans la catégorie « hors concours » et les temps des nageurs ne seront pas reconnus. Les équipes de relais peuvent être masculines, féminines ou mixtes. Une équipe de relais mixte est composée de deux hommes et de deux femmes, nageant dans n'importe quel ordre. Les cartes de relais devront être remises au commis de course au plus tard pour la fin de l'épreuve 3, soit le 50 m dos. Un athlète

years with the exception of the first two groups, which range from 72 to 99 years and from 100 to 119 years respectively.

Individual events:

18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, etc.

Relay events (total age of its four members):

72-99, 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, etc.

Event details

Each athlete will be given a copy of the program and a laminated card indicating his or her assigned heat and lane for all individual events.

All events will be swum as timed finals, from slowest to fastest, regardless of age or gender. Lanes will be assigned according to the times submitted.

Heat lists for relays will be published as soon as they are ready. These lists will be posted on the wall in the shallow end; coaches and team representatives can obtain copies at the Clerk of Course's table.

With the exception of the backstroke events, we ask swimmers to remain in the water at the end of their event and to exit from the sides of the pool after the start of the following heat.

An athlete who does not show up for the start of an event will be excluded from that event only; he or she will not be allowed to make up the event unless an error has been committed by an official.

Scratches

As a courtesy, coaches are asked to advise the Clerk of Course as soon as possible of any scratches involving his or her athletes and relay teams.

Relays

Relay team members must belong to the same club and be duly registered in the competition. Relay teams with athletes from different clubs are not allowed to compete unless they get special approval from the meet manager. In that case, they will compete in the 'exhibition' category and times from swimmers will not be recognized. Relay teams can be male, female or mixed. Mixed relay teams are made up of two women and two men who may swim in any order. Relay cards must be submitted to the meet manager **by the end of event 3, the 50m backstroke**. No swimmer may be a member of more than one team per relay event.





ne peut participer à une même épreuve de relais qu'au sein d'une seule équipe.

Échauffement et récupération

Deux périodes d'échauffement ont été prévues. Un horaire sera imposé aux équipes participantes pendant les périodes officielles d'échauffement si l'affluence l'exige. Les règlements de SNC (édition révisée d'octobre 2005), le règlement sur la sécurité en bassin de natation de janvier 2009 de la FNQ ainsi que les procédures d'échauffement de SNC seront en vigueur durant la compétition. **Aucun saut ou plongeon ne sera permis pendant l'échauffement, sauf dans les couloirs désignés à cette fin. Les nageurs doivent entrer dans l'eau doucement, ayant toujours une main sur le pont de la piscine ou le trop-plein.**

Toute infraction à ces règlements pourra être sanctionnée. Les entraîneurs ont la responsabilité de superviser leurs athlètes pendant toute la période d'échauffement. Les plongeurs seront permis durant les 20 dernières minutes de l'échauffement, dans les couloirs 1 et 6, qui seront alors à sens unique.

Accès à la piscine

La carte d'accréditation est requise en tout temps pour accéder à la piscine. Les athlètes devront apporter leur carte de nageur et leur carte d'accréditation au plot de départ pour être autorisés à concourir dans l'épreuve.

Vestiaires et sécurité

Les athlètes doivent utiliser les casiers réservés à leur usage. Il est interdit de laisser un casier cadenassé après la rencontre; le cas échéant, le cadenas sera coupé et le contenu du casier déposé aux objets perdus. Nous vous recommandons de ne pas laisser d'objets de valeur dans les casiers. Nous ne sommes pas responsables des pertes ou des vols.

Restauration

Des fruits et des yogourts seront offerts aux nageurs. Un casse-croûte est ouvert sur place. Quelques restaurants se trouvent à proximité sur la rue Fleury, au nord du centre sportif. Le petit-déjeuner et le dîner du samedi seront offerts aux entraîneurs, officiels et bénévoles sous l'escalier nord.

Résultats

Les résultats seront affichés dans le couloir près de l'accueil dès qu'ils seront disponibles durant la rencontre.

Warm-up/warm-down

Two warm-up periods have been planned. If necessary, a schedule for the official warm-up periods will be established for participating teams. SNC regulations (October 2005 revised edition), FNQ pool safety regulations from January 2009 and SNC masters warm-up procedures will be in effect during the competition. **No jumping or diving will be allowed during the warm-up, except in designated lanes. Swimmers must enter the pool gently with one hand on the pool edge or bulkhead at all times.**

Any infractions of these regulations may be subject to sanctions. Coaches are responsible for supervising their athletes throughout the warm-ups. Diving will be permitted during the final 20 minutes of the warm-up in lanes 1 and 6, which will then be one-way.

Access to the pool

Your accreditation card is required at all times to gain access to the pool. Athletes must carry their swimmer's card and their accreditation card to the starting blocks to be allowed to compete in the event.

Lockers and security

Athletes must use the lockers reserved for their use. Locks may not be left on lockers overnight, otherwise they will be cut off and the locker's contents sent to lost and found. We recommend that you do not leave valuables in the lockers. We are not responsible for lost or stolen articles.

Food and beverages

Fruits and yogurts will be available for the athletes. A snack bar is opened on site. A number of restaurants are also located nearby on Fleury Street, north of the sports centre. Saturday breakfast and lunch will be served to coaches, volunteers and officials in the café under the North staircase.

Results

Results will be posted in the hallway near the reception area as soon as they become available throughout the meet.





Les résultats des épreuves seront affichés sur le site Internet d'À Contre-Courant (www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe) ainsi que sur le site de résultats canadiens SwimMeet (www.swimmeet.ca) dans les meilleurs délais et au plus tard huit jours après la fin de la compétition.

Récompenses

Les récompenses seront remises pendant le brunch du dimanche matin ou envoyées par la poste. L'équipe avec le plus haut pointage remportera la Coupe de Montréal des maîtres nageurs (un certificat tiendra lieu de trophée). On attribuera en outre des distinctions dans les catégories suivantes : l'équipe de six personnes ou plus ayant accumulé le plus grand nombre de points par personne ; le nageur ayant accumulé le plus grand nombre de points ; la nageuse ayant accumulé le plus grand nombre de points. Des étiquettes autocollantes seront imprimées sur place pour chaque performance méritant des points, sous réserve de vérification ultérieure des résultats. (Les étiquettes non réclamées ne seront pas envoyées par la poste après la compétition, toutefois.)

Pointage

Épreuves individuelles

1^{re} place : 11 points ; 2^e : 9 pts ; 3^e : 8 pts ; 4^e : 7 pts ; 5^e : 6 pts ; 6^e : 5 pts ; 7^e : 4 pts ; 8^e : 3 pts ; 9^e : 2 pts ; 10^e : 1 pts

Épreuves de relais

1^{re} place : 22 points ; 2^e : 18 pts ; 3^e : 16 pts ; 4^e : 14 pts ; 5^e : 12 pts ; 6^e : 10 pts ; 7^e : 8 pts ; 8^e : 6 pts ; 9^e : 4 pts ; 10^e : 2 pts

Tentatives de records

Si vous pensez battre un record dans l'une de vos épreuves, avisez le commis de course à l'avance. Nous vérifierons tous les records nationaux et provinciaux, et ce, pour toutes les épreuves.

Results will be posted on the À Contre-Courant Web site (www.acontrecourant.qc.ca) as well as on the SwimMeet Canadian results site (www.swimmeet.ca) as soon as possible and no later than eight days after the meet.

Awards

Awards will be given out at the Sunday morning brunch or sent by mail. The team with the most points will win the Coupe de Montréal des maîtres nageurs (certificate in lieu of trophy). In addition, awards of distinction will be given in the following categories: team of six or more who has accumulated the greatest number of points per swimmer; male swimmer with the most points; female swimmer with the most points. Self-adhesive labels will be printed on site for each performance earning points, subject to later verification of results. (Unclaimed labels will not be mailed out after the competition, however.)

Scoring

Individual Events

1st place: 11 points; 2nd: 9 points; 3rd: 8 points; 4th: 7 points; 5th: 6 points; 6th: 5 points; 7th: 4 points; 8th: 3 points; 9th: 2 points; 10th: 1 point

Relay Events

1st place: 22 points; 2nd: 18 points; 3rd: 16 points; 4th: 14 points; 5th: 12 points; 6th: 10 points; 7th: 8 points; 8th: 6 points; 9th: 4 points; 10th: 2 points

Record attempts

If you believe you may break a record during one of your events, let the Clerk of Course know in advance. All national and provincial records will be verified for all events.

