

20-MAR-2011

ANLSL Development League Meet #5

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Le mercredi 9 mars 2011

Autorisation

Émise par la FNQ : # 10176

Directrice de rencontre : Catherine Rousseau

Tél : 514-696-5127

Courriel : jafamilledemers@live.ca

Inscriptions : Martin Demers

Tél : 514-696-5127

Courriel : ddoswim@hotmail.com

Horaire

Échauffements : 7h45

Début : 9h00

Lieu

Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux

Adresse : 12001 de Salaberry, D.D.O., QC, H9B 2A7

Tél : 514-684-0070 x602 Club : x258 ou x299

Installations

Bassins de 25 m : 2

Couloirs : 6 chacun

Gradins pour 300 personnes

Règlements

Voir le profil organisationnel ANLSL ci-joint.

Admissibilité

Les nageurs/nageuses doivent être membres d'un club de la région « Lac St-Louis » et être affiliées avec la Fédération de natation du Québec.

Les nageurs de 11 ans et plus qui sont qualifiés « P1 » ou plus rapides ne sont pas admissibles.

Catégories d'âge

Né 2002 & après	8 ans & moins
Né 2001-2000	9-10 ans
Né 1999-1998	11-12 ans
Né 1997 & avant	13 ans & plus
Nageurs OSQ	Ouvert

Nombre maximum d'épreuves

Deux (2) épreuves individuelles par nageur

Une (1) épreuve de **relais** par nageur

SVP, vous assurez d'avoir des équipes de relais.

Inscriptions

Veuillez utiliser le logiciel SPLASH TEAM MANAGER pour préparer vos inscriptions.

Téléchargez le fichier des épreuves .lxf du site de SNC:

www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx

Soumission des inscriptions

Il est la responsabilité de chaque club de vérifier la validité de leurs données avant de déposer le fichier d'inscription en ligne.

Déposez votre fichier d'inscription .lxf (SPLASH) sur le site web de Natation Canada :

www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx

Une « Confirmation d'inscription » vous sera envoyée par courriel.

Frais d'inscription / non-remboursable

6.00\$ par nageur

2.50\$ frais de participation de la FNQ

Votre cheque, libellé à l'ordre du **Club de natation DDO** doit être remis au Directeur de rencontre avant le 1^{er} départ de la rencontre.

Retraits

Nous apprécierions recevoir vos retraits avant 18h00 le lundi avant la rencontre. ... Suivant cette date, tout autre retrait devra être remis par écrit au commis de course pendant l'échauffement ou au plus tard 30 minutes avant le premier départ de la session.

Officiels

Tous les clubs sont responsables de fournir un certain nombre d'officiels, selon les détails notés au profil organisationnel ANLSL.

Responsable : Luc Tremblay

Tél : 514-626-6576

Courriel : feng-xue@sympatico.ca

Résultats & Récompenses

Les résultats seront disponibles sur le site de la région à www.anlsl.com et sur le site de SNC.

Des rubans d'amélioration seront remis aux participants qui réussiront à battre leur temps, même s'il nage cette épreuve pour la 1^{ère} fois.

Les rubans seront de couleur Or pour ceux qui auront améliorés leurs 2 épreuves et Argent pour ceux qui auront améliorés 1 épreuve sur 2.

Des rubans de « Félicitations! Position hydrodynamique réussie » seront remis aux nageurs qui auront effectué un mouvement de jambes propulsifs sous l'eau sur une distance de 5m au départ des épreuves de dos et de papillon.



ASSOCIATION DE NATATION
LAC ST-LOUIS
SWIMMING ASSOCIATION
www.anlsl.com

Ligue de Développement ANLSL Rencontre # 5 / Dollard-des-Ormeaux

20-MAR-2011
ANLSL Development League Meet #5



www.ddoswim.com

ENTRY DEADLINE

Wednesday, March 9, 2011

Sanction

Issued by the FNQ : # 10176

Meet Manager : Catherine Rousseau

Tel : 514-696-5127

E-mail : lafamilledemers@live.ca

Entries : Martin Demers

Tel : 514-696-5127

E-mail : ddoswim@hotmail.com

Schedule

Warm-ups : 7:45 am

Start Time : 9:00 am

Venue

Dollard-des-Ormeaux Aquatic Centre

Address : 12001 de Salaberry, D.D.O., QC, H9B 2A7

Tel : 514-684-0070 x602 Club : x258 or x299

Facility

25 m Pools : 2

Lanes : 6 each

Bleachers for 300

Rules

See the attached ANLSL structural outline.

Eligibility

Swimmers must be members of a club of the Lac St-Louis Region and affiliated with the Fédération de natation du Québec.

Swimmers, 11 yrs and older and qualified « P1 » or faster, are not eligible.

Age Categories

Born 2002 & after	8 yrs & under
Born 2001-2000	9-10 yrs
Born 1999-1998	11-12 yrs
Born 1997 & before	13 yrs & over
OSQ swimmers	Open

Maximum Events Allowed

Two (2) individual events per swimmer

One (1) **relay** event per swimmer

Please make sure to form relay teams.

Entries

Please use the SPLASH TEAM MANAGER software to prepare your entries.

Download the .lxf event file from SNC's Meet List website : <http://www.swimming.ca/MeetList.aspx>

Submitting Entries

It is the responsibility of each club to check the validity of their data before uploading their entry file online.

Upload your .lxf entry file (SPLASH) on the Swimming Canada Meet List website.

<http://www.swimmeet.ca/meetlist.aspx>

You will receive an e-mail with your « Confirmation of Entries ».

Meet Fees / Non-Refundable

\$6.00 per swimmer

\$2.50 FNQ participation fee

Your cheque, payable to **DDO Swim Club**, must be remitted to the Meet Manager before the first start of the meet.

Scratches

We would appreciate receiving any scratches by 6:00 pm on the Monday before the meet.

After this date, scratches must be submitted in writing to the Clerk of Course during the warm-up period or at least 30 minutes before the 1st start of the session.

Officials

All clubs are responsible for bringing a certain number of officials, as per the details in the ANLSL structural outline.

Co-ordinator : Luc Tremblay

Tel : 514-626-6576

E-mail : feng-xue@sympatico.ca

Results & Awards

The results will be posted on the website of the region at www.anlsl.com and on the SNC site.

Improvement ribbons will be awarded to swimmers who improve their personal best time, even if they are swimming that event for the first time.

A Gold ribbon will be given to swimmers improving in both events and a Silver ribbon will be given to swimmers improving in 1 of 2 events.

« Félicitations! Position hydrodynamique réussie » ribbons will be awarded to swimmers who complete, while streamlining, 5m underwater propulsion kick at the start of the back and the butterfly strokes.



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT ANLSL DEVELOPMENT LEAGUE
Rencontre #5 - 20 mars 2011 / Meet # 5 - March 20th 2011
à/at DOLLARD-DES-ORMEAUX

Ordre des épreuves / Events List
Rencontre #5 / Meets #5

Garçons et Filles	Âge	Distance	Épreuve
1	02 et après	100 m	QNI
101	OSQ	100 m	QNI
2	00-01	100 m	QNI
3	99 et avant	100 m	QNI
4	02 et après	50 m	Dos
102	OSQ	50 m	Dos
5	00-01	50 m	Dos
6	99 et avant	50 m	Dos
7	02 et après	50 m	Brasse
103	OSQ	50 m	Brasse
8	00-01	50 m	Brasse
9	99 et avant	50 m	Brasse
10	02 et après	4 X 50 m	Relais QN
104	OSQ	4 X 50 m	Relais QN
11	00-01	4 X 50 m	Relais QN
12	99 et avant	4 X 50 m	Relais QN
13	02 et après	25 m	Papillon
105	OSQ	25 m	Papillon
14	00-01	50 m	Papillon
15	99 et avant	50 m	Papillon
16	02 et après	50 m	Libre
106	OSQ	50 m	Libre
17	00-01	50 m	Libre
18	99 et avant	50 m	Libre

ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT Profil organisationnel

LAC ST-LOUIS SWIMMING ASSOCIATION



DEVELOPMENT LEAGUE Structural Outline

OBJECTIF

Offrir un environnement compétitif agréable pour nageurs et nageuses novices et développement régionaux.

DURÉE DE LA RENCONTRE

Un maximum de 4 heures incluant l'échauffement.

RÈGLEMENTS ANLSL

Les règlements de la SNC concernant la sécurité pendant l'échauffement seront en vigueur.

Aucune disqualification ne sera émise - seuls les avertissements, à l'exception de circonstance extrême déterminée par les officiels.

Chaque nageur/nageuse peut s'inscrire à un maximum de deux épreuves individuelles et un relais par rencontre.

Tous les entraîneurs sont encouragés et doivent assister les officiels au processus de disposition afin d'assurer une compétition efficace et rapide.

OFFICIELS

Tous les clubs sont responsables de fournir des officiels et de transmettre leurs noms au club hôte et au **coordonnateur de la ligue au moins une semaine avant l'événement**. Le club hôte devra communiquer le statut des officiels au coordonnateur de la ligue, qu'il soit positif ou négatif.

***** AFIN DE PRÉVOIR UNE SAISON RÉUSSIE, TOUS LES CLUBS RÉGIONAUX PARTICIPANTS DOIVENT CONTRIBUER À LA TENUE DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES. *****

THE GOAL

To provide a fun and competitive environment for novice and regional development swimmers.

DURATION OF THE COMPETITION

Maximum 4 hours including the warm-up.

ANLSL DESIGNATED RULES

SNC rules pertaining to safety during warm-up will still be enforced.

No disqualifications will be issued, only warnings, with the exception in extreme cases to be determined by the officials.

Each swimmer may enter a maximum of two individual events and one relay per meet.

All coaches are encouraged and expected to help officials with the marshalling process, to ensure a quick and efficient competition.

OFFICIALS

All clubs are responsible for supplying officials and communicating their names to the host club and the **league coordinator at least 1 week prior to the meet**. The host club should communicate with the league coordinator regarding the status of officials, be it positive or negative.

***** ALL PARTICIPATING REGIONAL CLUBS ARE EXPECTED TO CONTRIBUTE IN THE RUNNING OF THESE REGIONAL COMPETITIONS, TO ENSURE A SUCCESSFUL SEASON. *****

APPENDIX D

Risk management / warm-up procedures 2009

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

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

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

General warm-up rules:

- Swimmers shall enter the water FEET FIRST in a cautious manner.
- No Running on the pool deck or Diving from the side of the pool.
- Meet Management shall provide signage to indicate designated lane use during warm-up.
- Notices/barriers shall be placed on starting blocks to prevent diving during the general warm-up.
- Diving Starts are only permitted in designated Sprint Lanes during the warm-up period.
- Lanes shall be open primarily for 'Circle Swimming' during the General warm-up period. Revision 6 01/10/2009 APP D-2
- Coaches and swimmers shall allow Backstrokers & PARA swimmers the 'right of way' for safety purposes.
- Meet Management may designate a Sprint Lane(s) and/or a Pace Lane(s) throughout the general warm-up period.

Specific/sprint warm-up period:

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

Equipment:

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

SNC BOARD APPROVED JULY 2, 2005
REVISION 6 01/10/2009 APP D-2

ANNEXE D

Gestion du risque/procédures d'échauffement 2009

Durant la période d'échauffement désignée, la direction de la rencontre sera responsable d'assurer que tous les règlements pour gestion du risque/procédures d'échauffement sont respectés. Il incombe à tous les participants i.e. administrateurs, entraîneurs, nageurs(euses) et officiels de respecter ces procédures. Toute infraction à ces procédures peut entraîner un avertissement ou le retrait du nageur de la piscine d'échauffement avec possibilité de rapport soumis contre le nageur auprès du directeur de la rencontre et du juge-arbitre pour l'application du règlement SW 2.1.1.

La direction de la rencontre nommera des contrôleurs de sécurité qui seront présents sur le pont de la piscine de compétition pendant la période d'échauffement afin d'assurer que ces procédures soient respectées. Les contrôleurs de sécurité devront être avisés de la présence de nageurs handicapés pendant la période d'échauffement. S'il y a d'autres piscines de pratique, elles seront surveillées par les sauveteurs et des entraîneurs.

« Les contrôleurs de la sécurité doivent être responsables, et se référer au juge-arbitre, pour tous aspects de la sécurité reliés au déroulement de la période d'échauffement et doivent s'assurer que tous les procédures d'échauffement sont respectés (CSW 2.13.1.5). »

Règles générales d'échauffement :

- Les nageurs doivent entrer dans l'eau PIEDS PREMIERS de façon sécuritaire.
- Il est interdit de courir sur la plage de la piscine ou de plonger dans la piscine par les côtés.
- La direction de la rencontre devra fournir des enseignes indiquant l'usage assigné des couloirs pendant la période d'échauffement.
- Des enseignes/barrières devront être placés sur les plots de départs pour empêcher les plongeurs pendant la période d'échauffement générale.
- Les plongeurs de départ seront permis seulement dans les couloirs désignés pendant la période d'échauffement.
- Les couloirs devront être réservés d'abord à la circulation en cercle durant la période d'échauffement générale.
- Pour des raisons de sécurité, les entraîneurs et les nageurs devraient céder le passage aux nageurs de dos et aux nageurs handicapés.
- La direction de la rencontre peut désigner des couloirs pour la nage rapide (sprint) et de rythme (pace) pendant la période d'échauffement générale.

Période d'échauffement spécifique/sprint :

- Les couloirs de nage rapide (sprint) ou de rythme (pace) doivent être accessibles au moins 30 minutes pendant l'échauffement ou tel qu'indiqué par la direction de la rencontre.
- Les couloirs extérieurs devraient être désignés comme couloirs de nage rapide.
- Pendant la période de nage rapide, il sera permis de nager dans une seule direction dans les couloirs désignés.
- L'utilisation de chaque couloir (nage rapide, rythme, circulation en cercle) devra être clairement indiquée par des enseignes.

L'énoncé suivant devra être inclus dans les renseignements de la rencontre ainsi que dans les avis affichés sur la plage de la piscine : LES PROCÉDURES D'ÉCHAUFFEMENT DE SNC SERONT EN VIGUEUR PENDANT CETTE RENCONTRE.

Équipement :

- LES PLANCHES DE PRATIQUE et LES FLOTTEURS DE RÉSISTANCE sont permis.
- LES PALMES DE MAINS ET PALMES RÉGULIÈRES sont DÉFENDUES.

Approuvé par SNC -- 2 juillet 2005
REVISION 6 01/10/2009 APP D-2