

BULLETIN TECHNIQUE (révisé 14 février)

16 AU 19 FÉVRIER 2023



COUPE DU QUÉBEC JUNIOR/SENIOR

COMITÉ ORGANISATEUR

Directeurs de rencontre
Nicole Normandin
et Jonathan Lacharité

Gestionnaire d'événement Provincial
Frédéric Planque

Responsable des inscriptions
Lyne Laprade
lynelaprade@gmail.com

Responsable des officiels
Maryse Charbonneau
officielcamo@gmail.com

ACCUEIL

Chaque club est invité à se rendre à la table du commis de course à son arrivée pour acquitter ses frais d'inscription. Nous vous rappelons que le chèque doit être fait au nom de CAMO natation.

RÉUNION DES ENTRAINEURS

Jeudi le 16 février à 15h20, près du bassin de plongeon

HORAIRE DE LA COMPÉTITION

- Jeudi 16 février : Échauffements : 14h00, Début : 15h30
- Préliminaires : vendredi 17 février, samedi 18 février et dimanche 19 février : Échauffements : 7h00, Début: 8h30
- Finales : vendredi, samedi et dimanche: Échauffements : 16h00, Début 17h00

PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT

- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur
- Les nageurs doivent entrer dans l'eau de manière prudente LES PIEDS EN PREMIER, en entrant du côté des départs ou des virages seulement, d'une position debout ou assise.

Un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2021/07/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-compétition-de-natation-canada-2020.pdf>

ORGANISATION DES COULOIRS

- Le bassin de plongeon est disponible en tout temps.
- Il y aura deux échauffements de 40 minutes dans le bassin de 50m pour les préliminaires:
Jeudi : 14h00 à 14h40
14h40 à 15h20
Vendredi, samedi et dimanche matin : 7h00 à 7h40
7h40 à 8h20
- Il y aura attribution des blocs d'échauffements, mais pas de couloirs attribués
1^{er} bloc d'échauffement : PCSC-CAMO-DDO-CNQ-ELITE-NG-NN-UL-ULAVAL-BBF-RIKI
2^e bloc d'échauffement : Tous les autres clubs nageront dans ce 2^e bloc d'échauffement

○ Il y aura rotation dans les échauffements

- Jeudi après-midi commencera avec le 1^e bloc d'échauffement
 - Vendredi matin commencera avec le 2^e bloc d'échauffement
 - Samedi matin commencera avec le 1^{er} bloc d'Échauffement
 - Dimanche matin commencera avec 2^e bloc d'échauffement
- Parageurs : Le couloir #9 sera disponible pour ces nageurs en tout temps.
 - Les plongeurs seront permis dans vos propres couloirs et la circulation se fera à sens unique.
 - Les appareils de départ au dos seront placés pour les finales seulement dans les deux couloirs Sprint.

POUR LES SESSIONS DU VENDREDI, SAMEDI ET DIMANCHE SOIR

Échauffements : 16h00 à 16h50

- Pendant les périodes d'échauffement des finales, aucun nageur n'aura le droit de plonger, à l'exception des 30 dernières minutes (**à partir de 16h20**) quand les couloirs de sprint #0 et #1 seront ouverts. À ce moment, la circulation devra être à sens unique dans les couloirs où les plongeurs sont permis.
- Paranauteurs : Le couloir #9 sera disponible pour ces nageurs en tout temps.

FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS)

	Jeudi 16 février	Vendredi 17 février	Samedi 18 février	Dimanche 19 février
Session matin		30 minutes après le début de la session du jeudi après-midi-16h00	30 minutes après le début de la session du vendredi après-midi- 17h30	30 minutes après le début de la session du samedi après-midi- 17h30
Session après-midi	Les forfaits doivent être envoyés par courriel à Lyne Laprade avant la date limite des forfaits du mercredi 15 février 18h. lynelaprade@gmail.com (Nom du nageur/ club/ no épreuve/ épreuve/ nom de l'entraîneur)	30 minutes après la fin du 400m QNI	30 minutes après la fin du 400m libre PARA	30 minutes après la fin du 200m Dos

INSCRIPTION ET MODIFICATIONS DES RELAIS

- Le délai pour remettre les noms des relayeurs ainsi que l'ordre de départ est en même temps que les forfaits des finales.
- Les noms et l'ordre des nageurs de relais peuvent être modifiés **jusqu'à 30 minutes après le début de la session des finales.**

PÉNALITÉS :

- Une pénalité de **25\$** sera appliquée pour tout forfait non-déclaré dans la période autorisée, tant dans la période du matin que la période des finales.
- Tout nageur finaliste autre que substitut qui déclare forfait après le délai fixé **NE sera PAS** exclu de toutes les épreuves de la session incluant la session concernée – seule la pénalité financière sera appliquée.
- La même pénalité sera appliquée pour tout nageur qui ne terminerait pas sa course sans raison valable.
- La pénalité devra être payée **sur place** au comité organisateur sans quoi une facture aux clubs fautifs sera envoyée par le comité organisateur dans les jours suivant le championnat*(argent ou chèque **à l'ordre de CAMO natation**)

***Un non-paiement de la facture des pénalités pourrait compromettre la participation du club à un prochain championnat.**

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Toutes les épreuves en préliminaire se nageront senior du plus lent au plus rapide à l'exception des 800m et 1500m libre qui se nageront du plus rapide au plus lent.
- Les finales se nageront par sexe et par catégorie d'âge.
- Les appareils de départ au dos seront placés pour les finales seulement.
- Tous les départs des épreuves de 50m et de 150m (Para) se feront sur le côté des virages (près du bassin de plongeur)
- Aucun essai de temps ou épreuve nagée hors-concours ne sera autorisé.
- Le règlement SW 3.1.1.1 ne s'applique pas.

800m et 1500m LIBRE

- Les épreuves de 800m et 1500m libre sont des épreuves finales contre-la-montre.
- Les séries rapides (SR) des 800m et 1500m libre seront composées des 10 meilleurs temps prouvés en 50m, de chaque sexe, sans égard à l'âge et nageront seuls dans leur couloir.
- **Suite au grand nombre d'inscriptions, ces épreuves seront nagées à deux par couloir pour les séries subséquentes.**
- Toutes les séries de 800m / 1500m se nageront en alternance femmes-hommes **lors des sessions de préliminaires.**

SALLE D'APPEL

- La zone d'appel sera située à proximité des plots de départ sous les gradins nord.

Nous demandons à tous les finalistes de venir aviser le commis de course de la salle d'appel de leur présence dès leur arrivée à la piscine. Nous demandons aux nageurs de se présenter au moins DEUX (2) séries avant leur épreuve pour confirmer le nombre de nageurs par finale. Il y aura présentation pré-course pour tous les nageurs des finales A.

SUBSTITUTS

- Vous devez être présents à la salle d'appel pour pouvoir nager en cas d'absence des finalistes.

TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

- Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au commis de course, au plus tard avant le début de l'épreuve en question.

UTILISATION DE L'APPAREIL DE DOS PENDANT LES FINALES SEULEMENT (LEDGES)

- Le club CAMO aura une équipe de bénévoles qui installeront et ajusteront les appareils de dos pour le bien de tous.

<u>Nageurs génériques</u>	<u>Paranageurs</u>
<ul style="list-style-type: none">○ Il y aura une finale A, par sexe, pour toutes les épreuves de 50m à 400m :<ul style="list-style-type: none">● Finale 12 ans et moins● Finale 13-14 ans● Finale 15-17 ans● Finale 18 ans et plus○ Toutes les finales prévues au programme auront lieu, s'il y a au moins un nageur qualifié.	<p>Il y aura une finale A dans toutes les épreuves du programme et les athlètes y seront éligibles :</p> <ul style="list-style-type: none">○ Uniquement pour les épreuves prévues pour chaque classe sportive dans les règlements de World Para Swimming.○ Les finalistes seront déterminés en utilisant les plus récents tableaux de points de performance de paranatation, indépendamment de leur classe sportive.

RÉSULTATS ET RÉCOMPENSES

RÉSULTATS

- Les inscriptions et résultats sont sur SplashMe
- Voici le lien pour inscriptions et résultats sur swimrankings: <https://live.swimrankings.net/36824/>

REMISES PROTOCOLAIRES ET REMISE DE BANNIÈRE

- Afin de s'assurer de la présence des athlètes méritants lors des cérémonies protocolaires, les médailles seront remises selon le déroulement suivant, avant que les athlètes se dirigent vers le bassin de dénageant

Finale A > cérémonie protocolaire de l'épreuve pendant le déroulement de la prochaine épreuve de finale.

- Les médailles seront remises au podium
- Les clubs québécois seront récompensés **d'une bannière du Meilleur pointage**, calculé en additionnant tous les points obtenus dans les épreuves individuelles et les relais de l'équipe.
- La bannière de l'équipe ayant le meilleur pointage sera remise à la fin du programme des finales du dimanche.

Important : Les nageurs médaillés et les équipes récompensées doivent être présents lors de leur cérémonie protocolaire afin de recevoir leur récompense; sans quoi la récompense ne sera pas octroyée ni acheminée ultérieurement.

POINTAGE

	Classement									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Épreuves individuelles	50	44	38	32	30	28	26	24	22	20
Relais	100	88	76	64	60	56	52	48	44	40

ÉPREUVES INDIVIDUELLES

- Seuls les nageurs finalistes marqueront des points selon le barème ci-dessus.
- Le gain de points n'est possible qu'à la condition que l'athlète réussisse en finale le temps de qualification dans l'épreuve concernée.
- 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.

POINTS BONIS

- Un bonus de 50 points sera accordé pour tout record provincial senior et/ou groupe d'âge battu dans une épreuve individuelle (gain de points doublé pour un relais).

AUTRES INFORMATIONS IMPORTANTES

MUSIQUE ET AMBIANCE

- Il y aura de la musique lors des périodes d'échauffement en préliminaire et en finales
- Il y aura de la musique entre les séries lors des finales
- Il y aura de la musique en « bruit de fond » lors des épreuves de 400m-800m-1500m, si possible

DIVERS

- Il y aura un Bistro pour les entraîneurs sur la piscine
- Des repas et collations seront disponibles pour les entraîneurs à la place de la restauration
- Des collations seront servies sur la piscine.
- Les résultats des séries préliminaires et le programme des finales seront disponibles à la table du commis de course.
- Le programme des préliminaires et des finales seront affichés sur les murs de la piscine.
- Veuillez, SVP, verrouiller vos casiers.

TRANSPORT EN COMMUN

- Station de métro Crémazie (ligne orange), sortie Crémazie Nord, puis marche de 10 minutes ou autobus 146 vers l'est (www.stm.info, puis cliquer sur « Tous azimuts »).
- En voiture : Boulevard métropolitain (40), sortie rue Saint-Hubert/avenue Christophe-Colomb; prendre Christophe-Colomb Nord et suivre les indications.

STATIONNEMENT

- Gratuit à l'arrière du centre sportif du 16 au 19 février 2023
NOTE : Pendant la compétition de natation il y aura un autre événement
Donc prévoyez un autre stationnement. Il y aura aussi d'autres stationnements dont celui du Collège Ahuntsic et celui du Collège André-Grasset.

NOURRITURE

On trouvera des distributrices à l'étage des gradins, 2e étage. Quelques restaurants sont situés à proximité, rue Fleury, au nord du centre sportif.



Protégeons notre planète! Pensons VERT ! S.V.P. apporter votre gourde!



Un règlement de la Ville de Montréal n'autorise, sur la plage de la piscine, que les chaussures utilisées pour fins de compétition pour tous les participants. Sandales obligatoires pour les nageurs et nageuses.

Merci de votre collaboration au maintien de la propreté au bord de la piscine et des vestiaires. Au plaisir de vous accueillir!

Bonne compétition!

TECHNICAL BULLETIN (revised February 14)

FEBRUARY 16-19 2023



COUPE DU QUÉBEC JUNIOR/SENIOR

ORGANIZING COMMITTEE

Meet Managers
Nicole Normandin
et Jonathan Lacharité

Provincial event Manager
Frédéric Planque

Meet entry coordinator
Lyne Laprade
lynelaprade@gmail.com

Officials coordinator
Maryse Charbonneau
officielcamo@gmail.com

CLERK OF COURSE

Each club is invited to pay their registration fees to the clerk of course upon arrival. We remind you that the check must be made out to **CAMO natation**.

COACHES MEETING

Thursday, February 16, at 3:20pm near
the diving pool

MEET SCHEDULE

- Thursday February 16 : Warm-up : 2:00pm, Start : 3:30pm
- Heats : Friday February 17, Saturday, February 18 and Sunday, February 19 : Warm-up : 7 :00am, Start: 8 :30am
- Finals : Friday, Saturday and Sunday : Warm-up : 4 :00pm, Start 5 :00pm

WARM-UP PROCEDURES

- During warm-up, the Swimming Canada rules and procedures will be in effect.
- Swimmers must enter the water in a cautious FEET FIRST manner, entering from the side of the starts or turns only, from a standing or seated position.

A faulty athlete could be penalized and not participate in their first event of the session

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2020/08/Swimming-Canada-Competition-Warm-Up-Safety-Procedures-2020.pdf>

CLUB ASSIGNMENTS

- The diving pool is available at all times.
- **2 periods of 40 minutes of warm-up in the 50m pool:**
Thursday : **2:00 to 2:40pm**
2:40 to 3:20pm
Friday, Saturday, Sunday heats : **7:00 to 7:40am**
7:40 to 8:20am
- There is a club assignment per warm-up period, **but no lane assignments.**
1st warm-up group: PCSC-CAMO-DDO-CNQ-ELITE-NG-NN-UL-ULAVAL-BBF-RIKI
2^e warm-up group: **All other clubs will swim in the 2^e warm-up period.**

There will be a rotation of groups in the warm-Ups

- **Thursday afternoon will start with the 1st warm-up group**
- **Friday morning will start with the 2nd warm-up group**
- **Saturday morning will start with the 1st warm-up group**
- **Sunday morning will start with the 2nd warm-up group**

- Paraswimmers : Lane #9 is available at all times.
- Dive starts are allowed in your own lanes and will be one-way swimming only
- Ledges will be available during the finals only in the 2 «sprint » lanes.

FOR FINALS : FRIDAY, SATURDAY AND SUNDAY

Warm-up : 4:00 to 4:50pm

- During the warm-up period for finals, no swimmer will be allowed to dive, except for the last 30 minutes (from 4:20pm) when sprint lanes #0 and #1 will be open and will be one-way swimming only.
- Paraswimmers : Lane #9 is available at all times.

SCRATCH DEADLINES (INDIVIDUAL AND RELAY EVENTS)

	Thursday February 16	Friday February 17	Saturday February 18	Sunday February 19
morning session		30 minutes after the start of the Thursday afternoon session- 4 pm	30 minutes after the start of the Friday afternoon session- 5 :30pm	30 minutes after the start of the Saturday afternoon session- 5 :30pm
Afternoon session	Scratches should be sent by email to Lyne Laprade at the latest on Wednesday, February 15 at 6pm lynelaprade@gmail.com (Swimmer's name/ club/ event#/coach's name)	30 minutes after the end of the 400 IM	30 minutes after the end of the 400m freestyle PARA	30 minutes after the end of the 200m backstroke

RELAY MODIFICATION PERIOD

- The deadline for submitting the names and order of relay swimmers is the same as the scratch deadline for finals.
- Relay team members and starting order can be changed up to 30 minutes **after the start of the afternoon session**.

PENALTIES :

- No-shows will be fined **\$25** in both preliminaries and finals.
- Finalists other than alternates who scratch after the set deadline will NOT be excluded from all their events of the session—only the fine will be applied.
- The same fine will be charged to any swimmer who has an unexcused incomplete swim.
- The fine must be paid on-site to the organizing committee, otherwise, an invoice will be sent to the clubs at fault by the organizing committee in the days following the championship* (cash or check to **CAMO natation**)

***Failure to pay the fine could compromise the club's participation in a future Cup or Championship.**

COMPETITION INFORMATION

- Heats will be swum open and seeded from slowest to the fastest, except for the 800m and 1500m freestyle, swam fastest to slowest.
- Finals will be swum per gender and per age group.
- Backstroke ledges will be available only during finals.
- All starts for the 50m events and the 150m (Para) will start from the turn end (near the diving pool)
- No time trials or exhibition swims will be permitted.
- The SW 3.1.1.1 rule does not apply.

800m and 1500m FREESTYLE

- The 800m and 1500m freestyle events are timed final events, from fastest to slowest.
- The fastest heat of the 800m et 1500m freestyle will consist of the 10 best proven times in long course (50m), of each gender, regardless of age and will swim alone in their lane.
- **Due to the large number of entries, these events will be swum two per lane for subsequent heats.**
- All 800m / 1500m heats will be swam alternating women-men **and during the heats.**

CALL ROOM

- The call room is located on the North side under the stands.

We ask all finalists to inform of their presence upon their arrival at the pool. We ask that swimmers be present in the call room at least TWO (2) heats before their event to confirm all participants. There will be a pre-race presentation of all finalists.

ALTERNATES

- You must be present in the call room to be able to swim in the absence of the finalists.

OFFICIAL SPLIT TIME

- Requests for official split times must be made to the clerk of course, no later than the start of the event in question.

BACKSTROKE LEDGES DURING FINALS ONLY

- CAMO will have a team of volunteers who will install and adjust the ledges for the benefit of all during the finals.

<u>Swimmers</u>	<u>Paraswimmers</u>
<ul style="list-style-type: none">○ There will be an A final, per gender, for all events from 50m to 400m :<ul style="list-style-type: none">● Final 12 years and under● Final 13-14 years old● Final 15-17 years old● Final 18 years and older○ All the finals will be held if there is at least one qualified swimmer.	<p>There will be an A final in all events of the program and athletes will be eligible for them :</p> <ul style="list-style-type: none">○ Only for the events specific to each sport class as described in the World Para Swimming rulebook.○ Finalists will be determined using the most up-to-date Para Swimming Performance Points charts, regardless of their Sport Class.

RESULTS, RANKING AND AWARDS

RESULTS

- Entries and results are available on SplashMe
- Also available swimrankings: <https://live.swimrankings.net/36824/>

MEDAL AND BANNER CEREMONY

- In order to ensure the presence of athletes during the official ceremonies, the medals will be awarded according to the following procedure, **before the swimmers go to the swim down pool.**

Final A > medal ceremony after the start of the next heat.

- The medals will be presented at the podium
- The banner for the highest-scoring Quebec team will be presented at the end of the finals session on Sunday.

Important: Medal-winning swimmers and award-winning teams must be present at their award ceremony to receive their award.

EVENT SCORING

	Ranking									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Individual events	50	44	38	32	30	28	26	24	22	20
Relays	100	88	76	64	60	56	52	48	44	40

INDIVIDUAL EVENTS

- Only finalists swimmers will score points.
- Points can be earned only if swimmers achieve the qualifying time in the final of the event.
- In “timed final” events, the final ranking will determine the score, regardless of the heat in which the swimmer competed.

BONUS POINTS

- A 50-point bonus will be awarded for any open and/or age group provincial record broken in an individual event (double points for a relay).

OTHER IMPORTANT INFORMATION

MUSIC

- There will be music during warm-up of heats and finals.
- There will be music between each heat during the finals.
- There will be music « in the background » during the 400m-800m-1500m, if possible.

OTHER

- There will be a coach’s Bistro on deck
- Food and snacks will be available for the coaches at the restaurant
- Snacks will be served on deck
- Results and programs for the finals will be available at the clerk of course table
- Programs of heats and finals will be displayed on the walls
- Please use a padlock for your locker during the competition

PUBLIC TRANSPORTATION

- Cremazie metro (orange), exit Cremazie Nord, walk 10 minutes or bus 146 East (www.stm.info, and click on « Tous azimuts »).
- By car : Highway 40 (Metropolitain), exit Saint-Hubert street/Christophe-Colomb avenue; take Christophe-Colomb North and follow instructions.

PARKING

- Free parking from February 16 to 19, 2023
NOTE : There is another event during the same period, so plan to use another parking if necessary. There are other parking spaces at Ahuntsic College and Andre-Grasset College.

FOOD

You can find food distributors on the second floor, near the stands. Some restaurants can be found next to the pool, on Fleury street.



Let's protect our planet ! Let's think GREEN ! Please bring your water bottle !



A regulation of the City of Montreal authorizes, on the pool deck, only shoes used for competition purposes for all participants. Footwear is mandatory for all swimmers.

Thank you for your cooperation in maintaining cleanliness around the pool and locker rooms. Pleased to welcome you !
Have a great competition!