

**Le club de natation des régions  
de Québec présente**  
***La Manche 4 du Circuit Coupe du  
Québec des maîtres nageurs***

Samedi 1er février 2020  
Piscine Lucien Flamand (50m)

**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**

***Piscine***

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

***Directeur de rencontre***

Annick Meunier  
Courriel: [competition.cnq@gmail.com](mailto:competition.cnq@gmail.com)  
Téléphone: 418-656-5837

***Installation***

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

***Système de chronométrage***

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

**Club de natation des régions de  
Québec presents**

***Master Swimmers Quebec Cup  
Circuit 4***

Saturday, February 1st, 2020  
Piscine Lucien Flamand (50m)

**GENERAL INFORMATION**

***Meet location***

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

***Meet manager***

Annick Meunier  
E-mail: [competition.cnq@gmail.com](mailto:competition.cnq@gmail.com)  
Phone: 418-656-5837

***Facilities***

A six-lane, 50-meter pool  
Anti-turbulence lane ropes  
Locker rooms  
Seating capacity for 500 spectators

***Timing System***

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

### *Sanction et règlements*

La compétition est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (35419). Le règlement des maîtres nageurs de la Fédération Internationale de Natation (FINA) (<https://www.fina.org/content/fina-rules-regulations>), le règlement de sécurité en bassin de la FNQ (<https://www.fnq.qc.ca/disciplines/disciplines-reglements/>) ainsi que la procédure de sécurité pour les échauffements en compétition de natation de Natation Canada (<https://www.swimming.ca/fr/ressources/officiels/reglements-et-formulaires/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition/>) seront en vigueur.

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

### *Admissibilité*

Tous les nageurs doivent être dûment affiliés dans la catégorie «maîtres» à la FNQ ou auprès d'une fédération de natation reconnue par la FINA et doivent être âgés de 18 ans ou plus le premier jour de la rencontre.

### *Sanction and Regulations*

The competition will be sanctioned by the Fédération de natation du Québec (35419). The Fédération Internationale de Natation (FINA) regulations (<https://www.fina.org/content/fina-rules-regulations>), and the FNQ regulation on pool security (<https://www.fnq.qc.ca/disciplines/disciplines-reglements/> - available in French only, our apologies) as well as the FNQ warm-up safety procedures (<https://www.swimming.ca/en/resources/officiating/rules-and-forms/competition-warm-up-safety-procedures/>), will be in effect during the competition.

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

### *Eligibility*

All swimmers must be affiliated as «masters» with the FNQ or a federation that is a member of FINA and be 18 years old or older on the first day of the meet.

### *Catégories d'âge*

Elles seront déterminées en fonction de l'âge au **31 décembre 2020**.

#### Épreuves individuelles

18-24	40-44	60-64	80-84
25-29	45-49	65-69	85-89
30-34	50-54	70-74	90-94
35-39	55-59	75-79	95-99

#### Épreuves de relais

72-99	120-159	200-239	280-319
100-119	160-199	240-279	320-359

### *Restrictions*

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

### *Inscriptions*

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

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

#### DATE LIMITE POUR LES INSCRIPTIONS

**Lundi 20 janvier 2020, 23h59**

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

Les clubs et les athlètes refusés seront avisés et remboursés.

### *Age groups*

Age groups are determined based on the swimmer's age on **December 31, 2020**.

#### Individual events

18-24	40-44	60-64	80-84
25-29	45-49	65-69	85-89
30-34	50-54	70-74	90-94
35-39	55-59	75-79	95-99

#### Relay events

72-99	120-159	200-239	280-319
100-119	160-199	240-279	320-359

### *Restrictions*

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

### *Entries*

All entries must be made using SNC internet meet registration

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

#### ENTRIES DEADLINE

**Monday January 20, 2020, 23h59**

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

Unaccepted clubs and swimmers will be notified and refunded.

### ***Frais d'inscriptions***

Épreuves individuelles: 8.00\$

Épreuves de relais: 9.50\$

Les taxes sont incluses.

***Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.***

### ***Changements aux inscriptions***

Les changements aux inscriptions déjà soumises seront acceptés jusqu'à la date limite finale.

Chaque changement sera facturé au coût de 25\$ par changement (ajout d'épreuve, changement de temps d'inscription, etc.).

Aucun ajout ou changement ne sera accepté après la date finale d'inscriptions.

Toutes les épreuves seront nagées finales par le temps, du plus lent au plus rapide.

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

Les inscriptions de relais devront se faire par catégorie d'âge avec le nom des nageurs. Les relais ne peuvent pas changer de catégorie d'âge le jour de la compétition.

Un nageur absent peut-être remplacé par un autre nageur à condition que la catégorie d'âge du relais soit respectée tel que lors de l'inscription du relais par le club.

### ***Forfaits***

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

### ***Pointage***

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

### ***Entry fees***

Individuals events: \$8.00

Relays events: \$9.50

Taxes are included.

***Entry fees are not refundable.***

### ***Registration Changes***

Modifying existing registered events and relays will be possible until the final registration deadline.

Each change will be charged at a fixed rate of 25\$ per change (adding an event, changing a submitted time, etc.).

No more additions or changes will be accepted passed the final registration deadline.

All events will be swum as timed finals, from the slowest to the quickest.

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

Relay entries will be made by age category with names of swimmers. Relays cannot change age categories on the day of the competition. An absent swimmer may be replaced by another swimmer provided that the relay age category is respected as it was when the relay was registered by the club.

### ***Scratches***

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

### ***Scoring***

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

### *Échauffement*

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

### *Réunion des entraîneurs*

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

### *Officiels*

Les officiels des clubs visiteurs sont les bienvenus. Pour toute information additionnelle, veuillez contacter M. Sylvain Royer:  
[roccnq@gmail.com](mailto:roccnq@gmail.com)

### *HÉBERGEMENT*

Profitez du programme de Choice  
Numéro d'identification client # 00622380  
Pour réserver et économiser !

### *Warm-up*

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

### *Coach's meeting*

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

### *Officials*

Officials from visiting teams will be appreciated. For any additional information, please contact M. Sylvain Royer:  
[roccnq@gmail.com](mailto:roccnq@gmail.com)

### *HOUSING*

Enjoy the Choice program  
Customer ID # 00622380  
To book and save the money!



## Programme / PROGRAM

Échauffement: 12h00 / Warm-up: 12h00		Début: 13h00 / Start: 13h00	
# Femmes / Women	Épreuves	# Hommes / Men	
1	200m Libre / Free	2	
3	100m Brasse / Breast	4	
5	50m Libre / Free	6	
7	400m QNI / IM	8	
9	200m Dos / Back	10	
11	100m Papillon / Fly	12	
13	100m Libre / Free	14	
15	200m Brasse / Breast	16	
17	4 x 100m Libre / Free Mixte	17	

Toutes les épreuves seront nagées finales par le temps, du plus lent au plus rapide.

All events will be swum as timed finals, from the slowest to the quickest.

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

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

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