



INVITATION P1 & P2 (50m)

Club de natation de Dollard-des-Ormeaux



DATE

Le 17-18-19 mai 2013

AUTORISATION

Cette compétition est autorisée par la FNQ.

COMITÉ ORGANISATEUR

Directeur de rencontre

Michael V. Richardson (richardson.michael@live.com)

Responsable des inscriptions:

Martin Demers (ddoswim@hotmail.com)

Responsable des officiels:

Marie-Josée Auger (mauger@ddo.qc.ca)

HORAIRE

| | VENDREDI | SESSION AM | SESSION PM |
|---------------------|----------|---------------|---------------|
| <u>ÉCHAUFFEMENT</u> | 18H00 | 7H00 | 12H30 |
| <u>DÉBUT</u> | 18H30 | 8h00 | 13H30 |

Réunion des entraîneurs: Le samedi 18 mai à 7h45

LIEU

Piscine du Centre aquatique de Dollard-des-Ormeaux
12001 de Salaberry, Dollard-des-Ormeaux, QC, H9B 2A7
514-684-0070 x258 ou x299

INSTALLATIONS

Un bassin de 50m de six couloirs

Câbles anti-vagues seront installés

Chronométrage électronique – Système Colorado

Un 2^{ème} bassin sera disponible pour échauffement

RÈGLEMENTS

Les règlements SNC seront en vigueur.

ADMISSIBILITÉ

Les nageurs doivent être affiliés « Compétitif » avec la Fédération de natation du Québec ou être membres valides de leurs associations de natation respectives pour les nageurs provenant de l'extérieur de la province.

Pour les standards minimums requis, référez-vous au document « Temps de qualification 2012-2013 Provincial 1 » sur page 4

INSCRIPTION

Le nombre de participants sera limité à 550, mais le comité organisateur se réserve le droit d'accepter d'autres nageurs si la durée de la compétition le permet.

Déposez votre fichier d'inscription Splash ou Hytek sur le site web de Natation Canada à l'adresse suivante:

www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx

Date limite d'inscription : LE 9 MAI 2013.

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel. Il est la responsabilité des clubs de vérifier la validité des données avant de déposer leurs inscriptions.

FRAIS DE PARTICIPATION

\$4,50 frais fixe de la FNQ par nageur; et

\$6,50 par épreuve individuelle par nageur seront exigés.

Le chèque, au nom de Club de natation DDO, doit être remis au commis de course avant le début de la compétition.

NOTES SPÉCIAUX

Les épreuves de 800 et 1500m libre seront nagées en catégorie senior et les nageurs classés par ordre de temps, du nageur le plus rapide au nageur le plus lent.

À la discrétion du comité organisateur, il est possible selon le nombre de nageurs d'être deux par couloir.

OFFICIELS

Nous avons besoin d'officiels de tous les niveaux pour la tenue de cet événement. Veuillez envoyer votre liste d'officiels à Marie-Josée Auger (mauger@ddo.qc.ca).

HÉBERGEMENT

6500 Côte De Liesse

Montréal, QC, H4T 1E3

T: 514-739-6440 x638

Sans frais: 1-800-361-5430 x638

abaratta@rosdevhotels.com

www.holidayinn.com/arptmontreal



Holiday Inn

Aéroport • Montréal • Airport

Au plaisir de vous accueillir,

Michael Richardson
Directeur de rencontre

NOMBRE D'ÉPREUVES INDIVIDUELLES

Toutes catégories d'âge: Maximum de 6 épreuves INDIVIDUELLES: 3 épreuves maximum par jour de compétition.

Selon le respect des exigences suivantes pour :

| | |
|--|-------------|
| 1 temps réussi, aura droit à 3 épreuves additionnelles* | (F18+/M19+) |
| 2 temps réussis, aura droit à 3 épreuves additionnelles* | (F15+/M16+) |
| 3 temps réussis, aura droit à 3 épreuves additionnelles* | (F15+/M16+) |
| 4 temps réussis, aura droit à 2 épreuves additionnelles* | (F15+/M16+) |
| 5 temps réussis, aura droit à 1 épreuve additionnelle* | (F15+/M16+) |
| 6 temps réussis, aucune épreuve additionnelle | (F15+/M16+) |

*Les épreuves additionnelles doivent être inscrites au temps réel réalisé ou sans temps (NT).

UNE SEULE ÉPREUVE DE LONGUE DISTANCE 400/800/1500 PEUT ÊTRE CHOISI.



INVITATION P1 & P2 (50m)
Club de natation de Dollard-des-Ormeaux

**DATE**

May 17-18-19, 2013

AUTHORIZATION

This competition has been authorized by the FNQ

ORGANIZING COMMITTEE

Meet Manager

Michael V. Richardson (richardson.michael@live.com)

Registration Coordinator

Martin Demers (ddoswim@hotmail.com)

Officials Coordinator

Marie-Josée Auger (mauger@ddo.qc.ca)

SCHEDULE

| | <u>FRIDAY</u> | <u>AM SESSION</u> | <u>PM SESSION</u> |
|----------------|---------------|-------------------|-------------------|
| <u>WARM-UP</u> | 6:00PM | 7:00AM | 12:30PM |
| <u>START</u> | 6:30PM | 8:00AM | 1:30PM |

Coaches meeting: Saturday, May 18th at 7:45AM

VENUE

Dollard-des-Ormeaux Civic Centre Pool
12 001 de Salaberry, Dollard-des-Ormeaux, QC, H9B 2A7
514-684-0070 x258 ou x299

FACILITY

One 50m pool, six lanes

Anti-turbulence ropes will be installed

Colorado electronic timing systems

A 2nd pool will be available for warm-up/cool-down

RULES

SNC rules will be in effect.

ENTRY STANDARDS

Swimmers must be affiliated as "Competitive" with the Fédération de natation du Québec or be valid members of their respective swimming associations for swimmers coming from outside the province.

For qualification standards, please see the document titled "Qualification Times 2012-2013 Provincial 1" on page 4.

REGISTRATION

The maximum number of participants will be limited to 550, but the Organizing Committee reserves the right to accept additional swimmers if this does not delay the meet.

Please upload your Splash or Hytek file on the Swimming Canada website, found at the address below:

www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx

Deadline to register: May 9th, 2013

A confirmation email will be sent to you once your registration file has been accepted. It is each club's responsibility to verify the validity of their respective data before submitting their files.

PARTICIPATION FEES

\$4.50 fixed fee by the FNQ per swimmer; and
\$6.50 per individual event per swimmer will be charged.

Cheques must be payable to DDO Swim Club and submitted to the Clerk of Course before the start of the meet.

SPECIAL NOTES

The 800 and 1500m freestyle will be senior seeded, with swimmers seeded by speed, from fastest to slowest. At the discretion of the organizing committee, swimmers may swim two per lane.

OFFICIALS

We need officials of all levels to ensure the smooth running of the competition. Please send your list of officials to Marie-Josée Auger (mauger@ddo.qc.ca).

ACCOMODATIONS

6500 Côte De Liesse

Montréal, QC, H4T 1E3

T: 514-739-6440 x638

Sans frais: 1-800-361-5430 x638

abaratta@rosdevhotels.com

www.holidayinn.com/arptmontreal



Holiday Inn

Aéroport • Montréal • Airport

Looking forward to welcoming you,

Michael Richardson

Meet Manager

MAXIMUM EVENTS ALLOWED :

All age categories: Maximum of 6 individual events: maximum of 3 events per day of the competition

According to the following criteria:

| | |
|--|-------------|
| 1 improved time, swimmer may swim 3 additional events * | (F18+/M19+) |
| 2 improved times, swimmer may swim 3 additional events * | (F15+/M16+) |
| 3 improved times, swimmer may swim 3 additional events * | (F15+/M16+) |
| 4 improved times, swimmer may swim 2 additional events * | (F15+/M16+) |
| 5 improved time, swimmer may swim 1 additional events * | (F15+/M16+) |
| 6 improved time, no additional events | (F15+/M16+) |

***The additional events must be registered at the actual time or as No Time (NT)**

ONLY ONE LONG-DISTANCE EVENT 400/800/1500 MAY BE CHOSEN.



INVITATION P1 & P2 (50m)
Club de natation de Dollard-des-Ormeaux



ORDRE D'ÉPREUVES / ORDER OF EVENTS

Vendredi, seuls les nageurs du club Dollard-des-Ormeaux nageront.
On Friday, only Dollard-des-Ormeaux swimmers will swim.

| Échauffement 18h00 Warm-up | VENDREDI / FRIDAY | | | Début 18h30 Start |
|---|--------------------------|--------------------------|---------------|----------------------------------|
| N° | FEMMES | ÉPREUVES / EVENTS | HOMMES | N° |
| 11 | 11+ | 400 Libre / Free | 11+ | 12 |
| 13 | 11+ | 800 Libre / Free | 11+ | 14 |
| 15 | 11+ | 1500 Libre / Free | 11+ | 16 |

| SESSION AM Warm-Up 07h00 Début 08h00 | SAMEDI / SATURDAY | | | SESSION PM Warm-Up 12h30 Début 13h30 |
|---|--------------------------|--------------------------|---------------|---|
| N° | FEMMES | ÉPREUVES / EVENTS | HOMMES | N° |
| 1 | 11+ | 200 QNI / IM | 11+ | 2 |
| 3 | 11+ | 50 Papillon / Fly | 11+ | 4 |
| 5 | 11+ | 100 Papillon / Fly | 11+ | 6 |
| 7 | 11+ | 200 Dos / Backstroke | 11+ | 8 |
| 9 | 11+ | 50 Brasse / Breaststroke | 11+ | 10 |
| 11 | 11+ | 400 Libre / Free | 11+ | 12 |
| 13 | 11+ | 800 Libre / Free | 11+ | 14 |
| 15 | 11+ | 1500 Libre / Free | 11+ | 16 |

| SESSION AM Warm-Up 07h00 Début 08h00 | DIMANCHE / SUNDAY | | | SESSION PM Warm-Up 12h30 Début 13h30 |
|---|--------------------------|---------------------------|---------------|---|
| N° | FEMMES | ÉPREUVES / EVENTS | HOMMES | N° |
| 17 | 11+ | 200 Papillon / Fly | 11+ | 18 |
| 19 | 11+ | 50 Libre / Free | 11+ | 20 |
| 21 | 11+ | 200 Libre / Free | 11+ | 22 |
| 23 | 11+ | 50 Dos / Backstroke | 11+ | 24 |
| 25 | 11+ | 100 Dos / Backstroke | 11+ | 26 |
| 27 | 11+ | 100 Brasse / Breaststroke | 11+ | 28 |
| 29 | 11+ | 400 QNI / IM | 11+ | 30 |



INVITATION P1 & P2 (50m)
Club de natation de Dollard-des-Ormeaux



TEMPS DE QUALIFICATION 2012-2013 PROVINCIAL 1
QUALIFICATION TIMES 2012-2013 PROVINCIAL 1

| Niveau/Level | Provincial 1 – 25m | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---------|---------|---------|-------------|--------------|---------|---------|---------|-------------|
| | Filles/Girls | | | | | Garçons/Boys | | | | |
| Sexe/Sex | | | | | | | | | | |
| Âge/Age | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14 ans | 15 ans et + | 11-12 ans | 13 ans | 14 ans | 15 ans | 16 ans et + |
| 50 libre/Free | | | | | 32.80 | | | | | 31.80 |
| 100 libre/Free | | | | | 1:12.50 | | | | | 1:09.30 |
| 200 libre/Free | 3:10.00 | 3:05.00 | 2:55.00 | 2:47.00 | 2:39.10 | 3:08.00 | 2:49.00 | 2:46.00 | 2:40.00 | 2:32.00 |
| 400 libre/Free | 7:10.00 | 6:30.00 | 6:00.00 | 5:52.00 | 5:40.00 | 6:40.00 | 5:55.00 | 5:53.00 | 5:35.00 | 5:25.00 |
| 800 libre/Free | | | | | 12:10.00 | | | | | |
| 1500 libre/Free | | | | | | | | | | 21:30.00 |
| 50 dos/Back | | | | | 39.50 | | | | | 37.10 |
| 100 dos/Back | | | | | 1:24.50 | | | | | 1:19.65 |
| 200 dos/Back | | | | | 3:02.00 | | | | | 2:53.85 |
| 50 brasse/Breast | | | | | 45.30 | | | | | 40.90 |
| 100 brasse/Breast | | | | | 1:38.70 | | | | | 1:29.00 |
| 200 brasse/Breast | | | | | 3:33.00 | | | | | 3:15.00 |
| 50 papillon/Fly | | | | | 40.60 | | | | | 35.80 |
| 100 papillon/Fly | | | | | 1:29.50 | | | | | 1:19.00 |
| 200 papillon/Fly | | | | | 3:20.00 | | | | | 2:55.00 |
| 100 QNI/IM | 1:40.00 | 1:35.00 | 1:30.00 | 1:27.00 | | 1:35.00 | 1:26.50 | 1:26.00 | 1:25.00 | |
| 200 QNI/IM | 3:40.00 | 3:20.00 | 3:10.00 | 3:04.00 | 2:57.00 | 3:25.00 | 3:07.00 | 3:03.00 | 2:57.00 | 2:55.00 |
| 400 QNI/IM | 7:30.00 | 7:20.00 | 6:55.00 | 6:38.00 | 6:40.00 | 7:25.00 | 6:45.00 | 6:40.00 | 6:25.00 | 6:13.00 |

| Niveau/Level | Provincial 1 – 50m | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---------|---------|---------|-------------|--------------|---------|---------|---------|-------------|
| | Filles/Girls | | | | | Garçons/Boys | | | | |
| Sexe/Sex | | | | | | | | | | |
| Âge/Age | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14 ans | 15 ans et + | 11-12 ans | 13 ans | 14 ans | 15 ans | 16 ans et + |
| 50 libre/Free | | | | | 33.80 | | | | | 32.80 |
| 100 libre/Free | | | | | 1:14.70 | | | | | 1:11.40 |
| 200 libre/Free | 3:16.00 | 3:10.00 | 3:00.00 | 2:52.00 | 2:43.80 | 3:15.60 | 2:54.00 | 2:51.00 | 2:45.00 | 2:36.60 |
| 400 libre/Free | 7:23.00 | 6:41.00 | 6:10.00 | 6:02.00 | 5:50.20 | 6:55.00 | 6:05.00 | 6:03.60 | 5:45.00 | 5:34.80 |
| 800 libre/Free | | | | | 12:31.60 | | | | | |
| 1500 libre/Free | | | | | | | | | | 22:08.70 |
| 50 dos/Back | | | | | 40.70 | | | | | 38.20 |
| 100 dos/Back | | | | | 1:26.20 | | | | | 1:21.24 |
| 200 dos/Back | | | | | 3:07.50 | | | | | 2:57.33 |
| 50 brasse/Breast | | | | | 46.70 | | | | | 42.10 |
| 100 brasse/Breast | | | | | 1:40.65 | | | | | 1:30.78 |
| 200 brasse/Breast | | | | | 3:39.40 | | | | | 3:20.90 |
| 50 papillon/Fly | | | | | 41.41 | | | | | 36.52 |
| 100 papillon/Fly | | | | | 1:31.29 | | | | | 1:20.58 |
| 200 papillon/Fly | | | | | 3:23.60 | | | | | 3:00.30 |
| 200 QNI/IM | 3:47.00 | 3:26.00 | 3:16.00 | 3:09.00 | 3:00.54 | 3:33.00 | 3:12.50 | 3:08.50 | 3:02.00 | 3:00.30 |
| 400 QNI/IM | 7:43.50 | 7:33.20 | 7:02.00 | 6:50.00 | 6:50.20 | 7:40.00 | 6:57.00 | 6:52.00 | 6:36.50 | 6:20.45 |

PROVINCIAL 1 - Filles

Un nageur est reconnu niveau Provincial 1 s'il a réalisé le temps de qualification selon son groupe d'âge :

- 11-14 ans : dans une des épreuves de 200 ou 400 libre et une des épreuves de 100, 200 ou 400 QNI.
- 15 ans et + : s'il a réalisé le temps de qualification dans deux des épreuves individuelles.

PROVINCIAL 1 - Garçons

Un nageur est reconnu niveau Provincial 1 s'il a réalisé le temps de qualification selon son groupe d'âge :

- 11-15 ans : dans une des épreuves de 200 ou 400 libre et une des épreuves de 100, 200 ou 400 QNI.
- 16 ans et + : s'il a réalisé le temps de qualification dans deux des épreuves individuelles.

IMPORTANT : Le groupe d'âge du nageur est déterminé par l'âge du nageur à la première journée de compétition.

Période de qualification : les temps de qualification doivent avoir été réalisés lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec pendant la saison 2011-2012 et/ou celle en cours et avant la date limite d'inscription.

TEMPS DE QUALIFICATION 2012-2013 PROVINCIAL 2
QUALIFICATION TIMES 2012-2013 PROVINCIAL 2

| Niveau/Level | Provincial 2 – 25m | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---------|---------|---------|-------------|--------------|---------|---------|---------|-------------|
| | Filles/Girls | | | | | Garçons/Boys | | | | |
| Sexe/Sex | | | | | | | | | | |
| Âge/Age | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14 ans | 15 ans et + | 11-12 ans | 13 ans | 14 ans | 15 ans | 16 ans et + |
| 50 libre/Free | | | | | 28.85 | | | | | 25.75 |
| 100 libre/Free | | | | | 1:02.30 | | | | | 56.39 |
| 200 libre/Free | 2:42.00 | 2:32.00 | 2:26.00 | 2:22.00 | 2:15.57 | 2:33.00 | 2:20.50 | 2:16.00 | 2:11.00 | 2:03.07 |
| 400 libre/Free | 5:55.00 | 5:25.00 | 5:12.00 | 5:01.00 | 4:46.13 | 5:28.00 | 5:02.00 | 4:51.00 | 4:42.00 | 4:22.71 |
| 800 libre/Free | | | | | 9:55.10 | | | | | 9:20.50 |
| 1500 libre/Free | | | | | 19:30.00 | | | | | 17:55.13 |
| 50 dos/Back | | | | | 33.00 | | | | | 30.00 |
| 100 dos/Back | | | | | 1:10.88 | | | | | 1:04.63 |
| 200 dos/Back | | | | | 2:32.83 | | | | | 2:20.56 |
| 50 brasse/Breast | | | | | 37.64 | | | | | 33.44 |
| 100 brasse/Breast | | | | | 1:21.37 | | | | | 1:13.66 |
| 200 brasse/Breast | | | | | 2:54.72 | | | | | 2:40.89 |
| 50 papillon/Fly | | | | | 31.68 | | | | | 28.80 |
| 100 papillon/Fly | | | | | 1:10.10 | | | | | 1:03.27 |
| 200 papillon/Fly | | | | | 2:38.40 | | | | | 2:23.13 |
| 100 QNI/IM | | | | | | | | | | |
| 200 QNI/IM | 3:04.00 | 2:53.00 | 2:46.00 | 2:40.00 | 2:33.89 | 2:53.00 | 2:42.00 | 2:35.00 | 2:31.00 | 2:19.98 |
| 400 QNI/IM | 6:45.00 | 6:15.00 | 6:01.00 | 5:47.00 | 5:27.88 | 6:15.00 | 5:55.00 | 5:36.00 | 5:31.00 | 5:02.10 |

| Niveau/Level | Provincial 2 – 50m | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---------|---------|---------|-------------|--------------|---------|---------|---------|-------------|
| | Filles/Girls | | | | | Garçons/Boys | | | | |
| Sexe/Sex | | | | | | | | | | |
| Âge/Age | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14 ans | 15 ans et + | 11-12 ans | 13 ans | 14 ans | 15 ans | 16 ans et + |
| 50 libre/Free | | | | | 29.43 | | | | | 26.27 |
| 100 libre/Free | | | | | 1:03.55 | | | | | 57.52 |
| 200 libre/Free | 2:45.20 | 2:35.00 | 2:29.00 | 2:24.00 | 2:18.28 | 2:36.00 | 2:23.50 | 2:18.75 | 2:13.50 | 2:05.53 |
| 400 libre/Free | 6:02.00 | 5:31.00 | 5:18.00 | 5:06.00 | 4:51.85 | 5:34.50 | 5:08.00 | 4:57.00 | 4:47.75 | 4:27.96 |
| 800 libre/Free | | | | | 10:07.00 | | | | | 9:32.00 |
| 1500 libre/Free | | | | | 19:45.00 | | | | | 18:16.63 |
| 50 dos/Back | | | | | 33.66 | | | | | 30.60 |
| 100 dos/Back | | | | | 1:12.30 | | | | | 1:05.92 |
| 200 dos/Back | | | | | 2:35.89 | | | | | 2:23.37 |
| 50 brasse/Breast | | | | | 38.39 | | | | | 34.11 |
| 100 brasse/Breast | | | | | 1:23.00 | | | | | 1:15.13 |
| 200 brasse/Breast | | | | | 2:58.21 | | | | | 2:44.11 |
| 50 papillon/Fly | | | | | 32.31 | | | | | 29.38 |
| 100 papillon/Fly | | | | | 1:11.50 | | | | | 1:04.53 |
| 200 papillon/Fly | | | | | 2:41.57 | | | | | 2:25.99 |
| 200 QNI/IM | 3:07.75 | 2:56.50 | 2:49.50 | 2:43.00 | 2:37.00 | 2:56.50 | 2:45.50 | 2:38.00 | 2:34.00 | 2:22.78 |
| 400 QNI/IM | 6:53.00 | 6:22.50 | 6:08.00 | 5:54.00 | 5:34.44 | 6:22.00 | 6:02.50 | 5:42.75 | 5:37.50 | 5:08.14 |

PROVINCIAL 2 - Filles

Un nageur est reconnu niveau Provincial 2 s'il a réalisé le temps de qualification selon son groupe d'âge :

- 11-14 ans : dans une des épreuves de 200 ou 400 libre et une des épreuves de 100, 200 ou 400 QNI.
- 15 ans et + : s'il a réalisé le temps de qualification dans deux des épreuves individuelles.

PROVINCIAL 2 - Garçons

Un nageur est reconnu niveau Provincial 2 s'il a réalisé le temps de qualification selon son groupe d'âge :

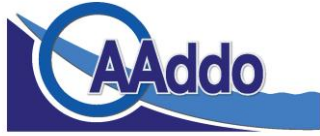
- 11-15 ans : dans une des épreuves de 200 ou 400 libre et une des épreuves de 100, 200 ou 400 QNI.
- 16 ans et + : s'il a réalisé le temps de qualification dans deux des épreuves individuelles.

IMPORTANT : Le groupe d'âge du nageur est déterminé par l'âge du nageur à la première journée de compétition.

Période de qualification : les temps de qualification doivent avoir été réalisés lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec pendant la saison 2011-2012 et/ou celle en cours et avant la date limite d'inscription.



INVITATION P1 & P2 (50m)
Club de natation de Dollard-des-Ormeaux



ASSOCIATION AQUATIQUE DE DOLLARD-DES-ORMEAUX
AQUATIC ASSOCIATION OF DOLLARD-DES-ORMEAUX
12 001 de Salaberry, Dollard-des-Ormeaux, Québec H9B 2A7
514-684-0070, www.ville.ddo.qc.ca

ANNEXE A

RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ DU CENTRE AQUATIQUE DDO

5.2 LORS DE LA COMPÉTITION

- Les chaussures d'extérieur sont prohibées sur la plage de la piscine; exception faite pour permettre l'accès aux gradins à partir de l'entrée sud-est de la piscine.
 - Les contenants de verre sont prohibés sur la plage de la piscine.
 - Les culbutes ou plongeurs de dos ne sont pas permis du bord de la piscine.
 - Il est défendu de nager en-dessous du muret central.
 - L'usage de la rampe d'accès de la piscine de 20 m est interdit.
 - Les nageurs de moins de 16 ans n'ont pas accès au sauna.
 - Il est défendu de courir partout à l'intérieur du Centre Aquatique.
-

APPENDIX A

DDO AQUATIC CENTER SAFETY REGULATIONS

5.2 DURING THE COMPETITION

- Outdoor footwear is strictly prohibited on pool deck; exception made to allow access to the bleachers from the southeast entrance of the pool.
- Glass containers are strictly prohibited on pool deck.
- Somersaults and back dives from the edge of the pool are prohibited.
- Swimming under the bulkhead is prohibited.
- The access ramp in the 20 m pool is off limits.
- Swimmers under 16yrs of age do not have access to the sauna.
- Running is prohibited everywhere inside the Aquatic Center.



INVITATION P1 & P2 (50m)

Club de natation de Dollard-des-Ormeaux



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 déchauffement spécifique/sprint :

- Les couloirs de nage rapide (sprint) ou de rythme (pace) doivent être accessible 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 PROCEDURES 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