

# Québec 2020



## Invitation provinciale – 50 m

7 au 9 février 2020

### **Piscine**

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

### **Hôte**

Club de natation Région de Québec - CNQ.

### **Directeur de rencontre**

Éric Turcotte  
Téléphone : 418-656-5837  
(urgence seulement, privilégier le courriel)  
Courriel : [competition.cnq@gmail.com](mailto:competition.cnq@gmail.com)

### **Installation**

Bassin de 6 couloirs, 50 mètres  
Câbles anti-vagues;  
Vestiaires  
Mezzanine pour 300 personnes.

### **Système de chronométrage**

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

### **Sanction**

La rencontre est sanctionnée par la *Fédération de natation du Québec*.

### **Meet location**

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

### **Host**

Club de natation Région de Québec - CNQ

### **Meet manager**

Éric Turcotte  
Téléphone : 418-656-5837  
(emergency only, email is preferred)  
Courriel : [competition.cnq@gmail.com](mailto:competition.cnq@gmail.com)

### **Facilities**

A six-lane, 50-meter pool, equipped with anti-turbulence lane ropes.  
Locker rooms  
Seating capacity for 300.

### **Timing System**

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

### **Sanction**

This Meet is sanctioned by the *Quebec Swimming Federation*

## Invitation provinciale - Québec 2020

### Règlements

Les règlements de *Swimming/Natation Canada* et de la *Fédération de natation du Québec* s'appliqueront lors de cette rencontre.

### Règlements de sécurité

Les nageurs et les entraîneurs devront respecter les règlements de sécurité de la Fédération de natation du Québec.

### Restrictions

Les nageurs pourront participer à un maximum de neuf (9) épreuves individuelles et à un maximum de trois (3) par jours.

### **NOTE :**

Les épreuves de 400 m, 800 m et 1500 m libre, seront limitées à un nombre de nageurs permettant une session d'une longueur acceptable. Les 4 nageurs les plus rapides de chaque catégorie sont assurés de nager.

Les nageurs qui se verront refuser une place dans ces épreuves pourront choisir une autre épreuve.

### Catégories

11-12 ans  
13-14 ans  
15-16 ans  
17 ans et +

### Éligibilité

Un nageur doit être affilié à une Section Provinciale.

### **Selon le guide technique 2019-2020**

- 11-12 ans : Provincial développement au minimum
- 13 ans et plus : AA au minimum

### Inscriptions

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

<https://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx>

### Rules

Meet performed according to the *Swimming/Natation Canada* and *Quebec Swimming Federation* rules.

### Security rules

The swimmers and coaches will abide by the security rules of the Quebec Swimming Federation.

### Restrictions

Swimmers may take part in a maximum of six (6) individual events and a maximum of three (3) events a day.

### **NOTE:**

The 400 m, 800 m and 1500 m freestyle will be limited to a maximum number of swimmers for a session in an acceptable time period. The first four swimmers of each category will be assured to swim.

Any swimmer who ends up being refused for this event will be allowed to choose another event.

### Category

11-12 y.o  
13-14 y.o  
15-16 y.o  
17 y.o. and+

### Eligibility

A swimmer must be affiliated with a Provincial Federation.

### **According to the technical guide 2019-2020**

- 11-12 years old: PD at minimum
- 13 years and more: AA at minimum

### Entries

All entries must be made using SNC internet meet registration

<https://www.swimming.ca/MeetList.aspx>

## Invitation provinciale - Québec 2020

### **La date limite d'inscription est le 24 janvier 2020.**

Soucieuse d'offrir une rencontre de qualité, l'organisation limitera les sessions à une durée maximale de 5 heures, soit environ 250 nageurs inscrits.

Les clubs et les athlètes refusés seront avisés et remboursés.

### **Frais d'inscriptions**

Épreuves individuelles : 10,00 \$

Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.

### **Frais fixes FNQ**

5,75 \$ (5 \$ + tx) par nageurs. Ces frais seront perçus par le club CNQ et remis à la Fédération de Natation du Québec (FNQ).

### **Inscriptions tardives**

Des inscriptions pourront être acceptées pendant le temps alloué pour les forfaits lors de la compétition. Ceci se fera afin de compléter la première série de chacune des épreuves de la rencontre. Le paiement devra accompagner ces ajouts qui devront être remis au commis de course pendant la période des forfaits.

### **Épreuves**

Toutes les épreuves se nageront du plus rapide au plus lent.

Bien que ce soit une compétition avec finales, selon les normes en cours, toutes les épreuves 11-12 ans se nageront finales par le temps.

**Épreuves 800 et 1500 m** : ces épreuves seront ouvertes aux femmes comme aux hommes et se nageront mixtes, finales par le temps. Toutefois, un athlète ne pourra être inscrit qu'à l'une ou à l'autre des épreuves.

**Épreuves 50 m** : Les finales des épreuves 50 m du vendredi soir se nageront durant les sessions de finales de samedi et dimanche.

### **Entries must be received at the latest on January 24, 2020.**

In order to hold a quality meet, the organization we will limit the heats to 5 hours (approx. 250 swimmers).

Clubs and swimmers that will be refused will be notified and refunded.

### **Entry fees**

Individual events: \$10.00

Entry fees are not refundable.

### **FNQ Meet fees**

\$5.75 (\$5 + tx) by swimmers. Those fees will be returned to the Quebec swimming Federation (FNQ).

### **Late Entries**

During the Meet, late entries may be accepted in order to complete the first heat of each event. These late entries must be made during the time period allowed for scratches and given to the clerk of course along with the required payment.

### **Events**

All events will be swum from fastest to slowest.

While this is a meet with finals, according to the current norms in place, all 11-12 y.o. events will be swum as timed finals.

**Events 800 and 1500 m**: these events will be opened to both women and men and will be swum mixed, timed finals. However, an athlete can only do one event or the other.

**Events 50 m**: The finals for the 50 m events of Friday night will be swum during the finals of Saturday and Sunday.

## Invitation provinciale - Québec 2020

**Épreuves 400 m libre et QNI** : Les épreuves préliminaires des 400 m libre et 400 m QNI se nageront du plus rapide au plus lent, en alternance femmes et hommes.

### **Départs**

Les départs se feront à partir des blocs de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1

### **Forfaits**

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

### **Officiels**

Les officiels des clubs visiteurs sont les bienvenus. Pour plus d'informations, contacter [roc.cng@gmail.com](mailto:roc.cng@gmail.com).

### **Échauffement**

Afin d'assurer le respect des règlements de sécurité, des modalités de partage du temps d'échauffement pour les préliminaires, deux (2) périodes de vingt (20) minutes, seront communiquées aux entraîneurs et accompagnateurs par le comité organisateur au moment de l'accueil. Les échauffements des finales seront libres.

### **Réunion des entraîneurs**

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

**Events 400 m Free and IM**: The preliminaries for the 400 m free and 400 m IM will be swum from fastest to slowest, alternating from women to men.

### **Starts**

The races will start on starting blocks according to FINA FR 2.3 and SW 4.1

### **Scratches**

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

### **Officials**

Officials from visiting teams will be appreciated. For more information, contact [roc.cng@gmail.com](mailto:roc.cng@gmail.com)

### **Warm-up**

In order to comply with security regulations, warm-up period for the preliminaries will be split into two (2) periods of twenty (20) minutes. A warm-up schedule will be provided at the start of the meet. The warm-ups for the finals will be free.

### **Coach's meeting**

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

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

Conséquemment, aucune bouteille d'eau ne sera distribuée 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 familles des nageurs afin que ceux-ci puissent l'imprimer eux même s'ils le désirent.

## Invitation provinciale - Québec 2020

### PROGRAMME

**Vendredi 7 février / Friday February 7**

Vendredi PM / Friday PM			
Échauffement : 17h00 / Début 17h45		Warm-Up: 17h00 / Start: 17h45	
#	Femmes / Women	#	Hommes / Men
<b>101</b>	50 Libre / Freestyle	<b>102</b>	50 Libre / Freestyle
<b>1</b>	50 Libre / Freestyle	<b>2</b>	50 Libre / Freestyle
<b>103</b>	50 Brasse / Breast	<b>104</b>	50 Brasse / Breast
<b>3</b>	50 Brasse / Breast	<b>4</b>	50 Brasse / Breast
<b>105</b>	50 Dos / Back	<b>106</b>	50 Dos / Back
<b>5</b>	50 Dos / Back	<b>6</b>	50 Dos / Back
<b>107</b>	50 Papillon / Fly	<b>108</b>	50 Papillon / Fly
<b>7</b>	50 Papillon / Fly	<b>8</b>	50 Papillon / Fly
<b>109</b>	800 Libre mixte / Freestyle Mixed		
<b>9</b>	800 Libre mixte / Freestyle Mixed		
<b>110</b>	1500 Libre mixte / Freestyle Mixed		
<b>10</b>	1500 Libre mixte / Freestyle Mixed		

## Invitation provinciale - Québec 2020

### PROGRAMME

**Samedi 8 février / Saturday February 8**

Samedi AM - Préliminaires / Saturday AM - Preliminaries			
Échauffement : 7h30 / Début 8h15		Warm-Up: 7h30 / Start: 8h15	
#	Femmes / Women	#	Hommes / Men
111	200 Libre / Freestyle	112	200 Libre / Freestyle
11	200 Libre / Freestyle	12	200 Libre / Freestyle
113	100 Brasse / Breast	114	100 Brasse / Breast
13	100 Brasse / Breast	14	100 Brasse / Breast
115	200 Dos / Back	116	200 Dos / Back
15	200 Dos / Back	16	200 Dos / Back
117	100 Papillon / Fly	118	100 Papillon / Fly
17	100 Papillon / Fly	18	100 Papillon / Fly
119	400 QNI / IM	120	400 QNI / IM
19	400 QNI / IM	20	400 QNI / IM

Samedi PM - Finales / Saturday PM - Finals			
Échauffement : 16h30 / Début 17h00		Warm-Up: 16h30 / Start: 17h00	
#	Femmes / Women	#	Hommes / Men
5	50 Dos / Back	6	50 Dos / Back
11	200 Libre / Freestyle	12	200 Libre / Freestyle
13	100 Brasse / Breast	14	100 Brasse / Breast
15	200 Dos / Back	16	200 Dos / Back
17	100 Papillon / Fly	18	100 Papillon / Fly
1	50 Libre / Freestyle	2	50 Libre / Freestyle
19	400 QNI / IM	20	400 QNI / IM

## Invitation provinciale - Québec 2020

### PROGRAMME

**Dimanche 9 février / Sunday February 9**

Dimanche AM - Préliminaires / Sunday AM - Preliminaries			
Échauffement : 7h00 / Début 7h45		Warm-Up: 7h00 / Start: 7h45	
#	Femmes / Women	#	Hommes / Men
121	200 QNI / IM	122	200 QNI / IM
21	200 QNI / IM	22	200 QNI / IM
123	100 Libre / Freestyle	124	100 Libre / Freestyle
23	100 Libre / Freestyle	24	100 Libre / Freestyle
125	200 Brasse / Breast	126	200 Brasse / Breast
25	200 Brasse / Breast	26	200 Brasse / Breast
127	100 Dos / Back	128	100 Dos / Back
27	100 Dos / Back	28	100 Dos / Back
129	200 Papillon / Fly	130	200 Papillon / Fly
29	200 Papillon / Fly	30	200 Papillon / Fly
131	400 Libre / Freestyle	132	400 Libre / Freestyle
31	400 Libre / Freestyle	32	400 Libre / Freestyle

Dimanche PM - Finales / Sunday PM - Finals			
Échauffement : 15h00 / Début 15h30		Warm-Up: 15h00 / Start: 15h30	
#	Femmes / Women	#	Hommes / Men
7	50 Papillon / Fly	8	50 Papillon / Fly
21	200 QNI / IM	22	200 QNI / IM
23	100 Libre / Freestyle	24	100 Libre / Freestyle
25	200 Brasse / Breast	26	200 Brasse / Breast
27	100 Dos / Back	28	100 Dos / Back
29	200 Papillon / Fly	30	200 Papillon / Fly
3	50 Brasse / Breast	4	50 Brasse / Breast
31	400 Libre / Freestyle	32	400 Libre / Freestyle