



COUPE DES RÉGIONS 17-18-19 MARS 2023

Organisée par :

Club Aquatique Rosemont-La-Petite-Patrie



LIEU

Complexe Aquatique de
Rosemont | 6150, 9e avenue,
Montréal, QC, H1Y 2K4

INSTALLATIONS

Un bassin de 25, 8 couloirs avec
câbles anti-vagues.

Chronométrage électronique.

Bassin 3 couloirs pour dénager.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Mercredi 8 mars 2023, 23h59

COMITÉ ORGANISATEUR

DIRECTEUR DE RENCONTRE

Ariane Martel
chef_natation@clubaquatiquerpp.com

RESPONSABLE DES INSCRIPTIONS

Ariane Martel
chef_natation@clubaquatiquerpp.com

RESPONSABLE DES OFFICIELS

Karine Saint-Cyr
officiels.r2p@gmail.com

INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

RÈGLEMENTS

- La Coupe du Québec de la région Montréal-Bourassa est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec.
- Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en bassin.

ADMISSIBILITÉ DES CLUBS

- Chaque club participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ.

ADMISSIBILITÉ DES ATHLÈTES

- Les athlètes doivent être inscrits conformément comme membre dans une catégorie compétitive à la Fédération de natation du Québec (ex : un athlète ayant le statut « confirmer compte » n'est pas un athlète inscrit conformément) dans la base de données de Natation Canada).

ADMISSIBILITÉ DES ENTRAÎNEURS

- Chaque entraîneur participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale.
- Afin de pouvoir entraîner et participer à des compétitions sanctionnées, l'entraîneur(e) d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « certifié » d'une formation suivante :
 - Natation 101 – Entraîneur des fondements de la natation.
 - Natation 201 – Entraîneur groupe d'âge.
 - Natation 301 – Entraîneur senior au début de sa prise de fonction.

Mesure d'exception : Dans le cas où l'entraîneur n'est pas de statut « certifié » et qu'il est dans sa première année en tant qu'entraîneur en chef, l'entraîneur en chef a 30 jours pour obtenir le statut « formé » et 90 jours pour obtenir le statut « certifié » d'une des trois formations citées ci-dessus.

- Chaque club devra obligatoirement avoir un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur durant une compétition. Un entraîneur ne pourra donc pas compétitionner si celui-ci est le seul entraîneur présent de son club.

CRITÈRES DE QUALIFICATION

CATÉGORIE D'ÂGE

- 11-12 ans
- 13-14 ans
- 15-17 ans

L'âge d'un athlète est déterminé au premier jour de la compétition.

QUALIFICATION DES ATHLÈTES

PÉRIODE DE QUALIFICATION :

- Inscription dans les épreuves individuelles: les athlètes doivent obligatoirement avoir été inscrits avec leur meilleur temps prouvé effectué entre **le 1^{er} sept 2022 et la date limite d'inscription** lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (ou un organisme affilié à la FINA).

CRITÈRES DE QUALIFICATION :

- Il n'y a pas de standards pour cette édition de la Coupe des Régions organisée par la région.

NOMBRE D'ÉPREUVES PAR ATHLÈTE

ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET DE RELAIS :

- Chaque participant peut s'inscrire à un maximum de **sept (7) épreuves individuelles** pour la compétition.
 - Un nageur peut s'inscrire qu'à une (1) épreuve de distance (400 libre, 400 QNI, 800 libre ou 1500 libre)
- Chaque participant peut s'inscrire à un **maximum d'un (1) relais** par session.
 - Le nageur ne sera pas autorisé à participer à un même relais (même numéro d'épreuve) dans des équipes différentes.

NOMBRE D'ÉPREUVES PAR CLUB

ÉPREUVES DE RELAIS :

- Chaque club peut participer à un maximum **de deux (2) relais par session** par catégories d'âge.

FORMAT DE LA COMPÉTITION

PRÉ-CLASSEMENT :

- Tous les temps soumis en 25 m seront classés en priorité, suivis de tous les temps en 50 m.

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Toutes les épreuves se nageront senior du plus lent au plus rapide par genre, féminin suivi de masculin, à l'exception des épreuves de 800/1500 libre et du 400 libre et 400 4 nages.
- Aucun essai de temps.

400M QNI – 400M, 800M ET 1500M LIBRE

- Les épreuves de 400m QNI, 400m libre, 800m et 1500m libre sont des épreuves **finale**s par le temps, nagées du plus lent au plus rapide.
- Autant que possible, les épreuves de style libre se nageront 1 par couloir. Cependant, advenant que l'estimation de temps des préliminaires soit jugée trop longue, le comité organisateur aura la liberté de jumeler des départs à deux nageurs par couloir.

FINALES

- Les finales (A et B) seront nagées par catégorie d'âge (11-12, 13-14 et 15-17 ans) et genre, féminin suivi de masculin. S'il y a finales A & B : les finales B seront nagées d'abord, puis les finales A.
- Pour les épreuves de 50 et 100 mètres : il y aura une finale A & B s'il y a au minimum 20 nageurs qualifiés. S'il y a moins de 20 nageurs, il y aura seulement une finale A.
- Pour les épreuves de 200 mètres : il y aura seulement une finale A peu importe le nombre de nageurs.
- Il n'y a pas de finales pour les épreuves du 400m libre, 400m QNI et 800m/1500m libre qui sont nagées finales par le temps.
- À noter : si le nombre minimum de nageurs (8) n'est pas atteint pour finale, les catégories d'âge pourraient être jumelés dans la même vague pour diminuer le temps.

ÉPREUVES DE RELAIS

- Les relais se nageront finale par le temps.
- Les relais seront nagés en trois genres : féminin, masculin et mixtes.
- Les relais mixtes doivent être formés avec deux filles et deux garçons.
- Les séries des épreuves de relais seront nagées toutes catégories confondues.

MODIFICATIONS ET FORFAITS

- Les forfaits et modifications aux relais devront être faits dans la période autorisée. Celle-ci sera détaillée dans le bulletin technique.
- Les forfaits déclarés pourront être envoyés au responsable des inscriptions **jusqu'au jeudi 16 mars, 17h00**.

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.

PAUSES

- En cas de besoin, le comité organisateur se réserve la possibilité d'insérer des pauses en cours de session, durant lesquelles les nageurs pourront utiliser la piscine pour s'échauffer ou pour dénager.

RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

RÉSULTATS

- Les résultats en direct seront disponibles en ligne via l'application SplashMe.
- Les résultats seront disponibles en ligne au plus tard 8 jours après la compétition.

POINTAGE

ÉPREUVES INDIVIDUELLES

Seuls les nageurs finalistes marqueront des points selon ce barème :

	Classement							
	1	2	3	4	5	6	7	8
50m	30	26	22	18	16	14	12	10
100m	35	31	27	23	21	19	17	15
200m	40	36	32	28	26	24	22	20
400m	45	41	37	33	31	29	27	25
800m/1500m	50	46	42	38	36	34	32	30

**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.*

RELAIS

Le pointage ci-dessus sera doublé par rapport à l'épreuve individuelle correspondante (ex : victoire au 4x50m = double des points du 50m individuel)

POINTS BONIS

- Un bonus de 2 points sera accordé à l'équipe à chaque fois qu'un nageur battra son temps d'inscription dans une épreuve individuelle, en préliminaire et en finale
- 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).

RÉCOMPENSES

- Remise de médailles durant la compétition pour les trois (3) premières positions par catégorie de chaque épreuve individuelle.
- Remise d'une bannière pour l'équipe avec le plus de points.

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Le fichier des épreuves est disponible sur le site <https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/>
- Toutes les inscriptions devront obligatoirement être déposées sur ce même site dans la colonne « Déposer entrées » avant la date limite d'inscription.
- Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.
- Les preuves de temps sont exigées au moment de l'envoi des inscriptions.
- **Aucune inscription sans temps (NT) ne sera acceptée.**

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

- **Mercredi 8 mars 2023, 23h59.**

FRAIS D'INSCRIPTION

- 85.00 \$ par participant (incluant les frais ANBM et les frais fixes de 14\$)
- Le paiement devra être remis au commis de course avant le début de la compétition.

Veillez faire le chèque à l'ordre de : Club Aquatique Rosemont-La-Petite-Patrie

INSCRIPTION TARDIVE

- Les inscriptions tardives ne seront pas acceptées.

INSCRIPTION DES BÉNÉVOLES ET OFFICIELS :

Afin de s'impliquer comme bénévole ou officiel pour la compétition, il suffit de faire parvenir l'intention le plus tôt possible, et ce, en remplissant le formulaire en ligne. À leur arrivée, les officiels devront indiquer leur présence au responsable des bénévoles et sur la liste prévue à cet effet.

LIEN FORMULAIRE DES BÉNÉVOLES & OFFICIELS : <https://forms.gle/9VWX2eaJKVdz4q8fA>

PÉNALITÉS POUR DÉFAUT D'INSCRIPTION

Pour un nageur non inscrit conformément dans une catégorie admissible dans le site national d'inscription et ayant participé à une compétition :

- Le club d'appartenance du nageur aura l'obligation de l'inscrire dans la catégorie appropriée dans les 5 jours suivants **et** une pénalité de 50 \$ par nageur fautif sera envoyée au club.
- Le comité organisateur ayant accepté dans son événement un nageur non inscrit recevra une pénalité de 100\$ par nageur fautif.

Pour un nageur ayant participé à une compétition en étant inscrit dans une catégorie inappropriée :

- La FNQ procédera à son changement de statut au moment où elle reçoit le rapport de validation de Natation Canada. Le nageur sera inscrit comme nageur compétitif.

Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la FNQ pour le changement de catégorie

HORAIRE ET PROGRAMME

VENDREDI 17 MARS 2023 Session #1 (PM)		Ouverture de la piscine :		15h45
		Échauffement :		16h00
		Réunion des entraîneurs :		16h30
		Début de la session :		17h00
ÉPREUVES		FÉMININ	MASCULIN	MIXTE
200 4 nages	Préliminaires	1	2	-
50 libre	Préliminaires	3	4	-
800 libre	Finales par le temps	-	-	5
1500 libre	Finales par le temps	-	-	6

SAMEDI 18 MARS 2023 Session #2 (AM)		Ouverture de la piscine :		6h45
		Échauffement :		7h00
		Réunion des entraîneurs :		7h30
		Début de la session :		8h00
ÉPREUVES		FÉMININ	MASCULIN	MIXTE
200 libre	Préliminaires	7	8	-
50 dos	Préliminaires	9	10	-
100 papillon	Préliminaires	11	12	-
200 brasse	Préliminaires	13	14	-
400 4 nages	Finales par le temps	-	-	15
50 papillon	Préliminaires	16	17	-
100 dos	Préliminaires	18	19	-
Relais : 4x50 libre	Finales par le temps	20	21	-

DIMANCHE 19 MARS 2023 Session #4 (AM)		Ouverture de la piscine :		6h45
		Échauffement :		7h00
		Réunion des entraîneurs :		7h30
		Début de la session :		8h00
ÉPREUVES		FÉMININ	MASCULIN	MIXTE
100 libre	Préliminaires	23	24	-
50 brasse	Préliminaires	25	26	-
200 papillon	Préliminaires	27	28	-
400 libre	Finales par le temps	-	-	29
200 dos	Préliminaires	30	31	-
100 brasse	Préliminaires	32	33	-
Relais : 4x50m QNI	Finales par le temps	34	35	-

HORAIRE ET PROGRAMME

SAMEDI 18 MARS 2023 Session #3 (Finales - PM)		Ouverture de la piscine :		15h45
		Échauffement :		16h00
		Réunion des entraîneurs :		16h30
		Début de la session :		17h00
ÉPREUVES		FÉMININ	MASCULIN	MIXTE
200 4 nages	Finales du vendredi	1	2	-
200 libre	Préliminaires	7	8	-
50 dos	Préliminaires	9	10	-
100 papillon	Préliminaires	11	12	-
200 brasse	Préliminaires	13	14	-
50 papillon	Préliminaires	16	17	-
100 dos	Préliminaires	18	19	-
Relais : 4x50 libre	Finales par le temps	-	-	22

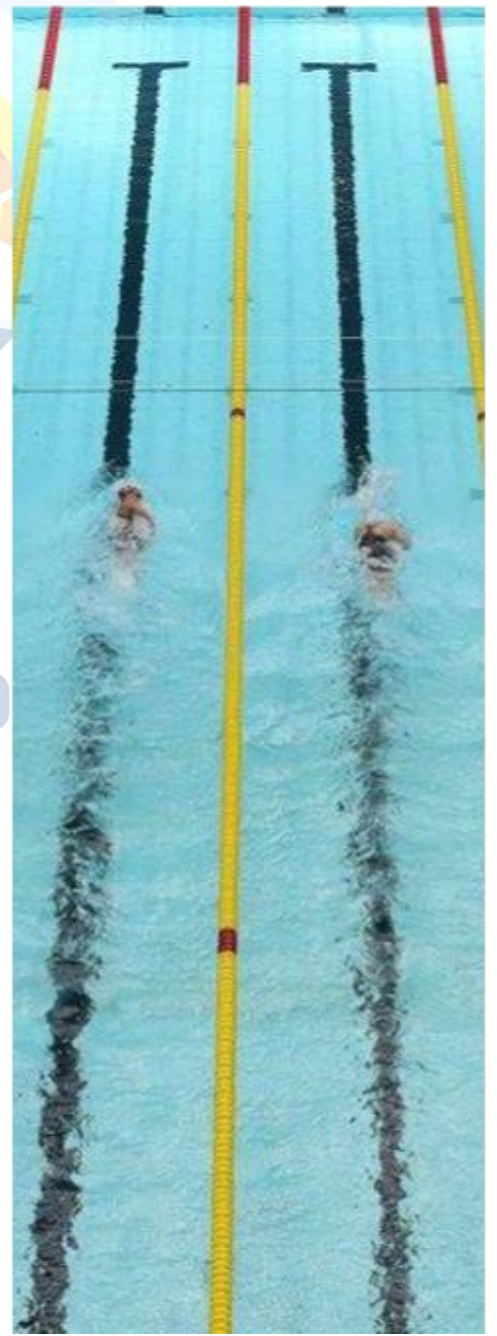
DIMANCHE 19 MARS 2023 Session (Finales - PM)		Ouverture de la piscine		15h15
		Échauffement :		15h30
		Réunion des entraîneurs :		16h00
		Début de la session		16h30
ÉPREUVES		FÉMININ	MASCULIN	MIXTE
50 libre	Finales du vendredi	3	4	-
100 libre	Préliminaires	23	24	-
50 brasse	Préliminaires	25	26	-
200 papillon	Préliminaires	27	28	-
200 dos	Préliminaires	30	31	-
100 brasse	Préliminaires	32	33	-
Relais : 4x50m QNI	Finales par le temps	-	-	36

COUPE DES RÉGIONS



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

<https://fnq.ca/renouvellement-de-lentente-avec-choice-hotels/>



COUPE DES REGIONS