



***ARENA Challenge 1 Mixte
12-13 octobre 2019***

Bulletin technique

La compétition se déroulera en deux bassins de 25m

Samedi :

Le bassin de natation du côté Nord sera pour les 13 ans et plus

Le bassin de natation du côté Sud sera pour les 10 ans et moins et 11-12 ans

Les 10 ans et moins nageront en premier et seront suivis des 11-12 ans

Dimanche :

Nous utiliserons le bassin de natation Nord pour tous les groupes d'âge

Veuillez regarder l'horaire de la compétition

Veuillez aussi regarder le tableau d'échauffement ci-inclus

Le bassin de plongeon sera disponible samedi seulement. Dimanche, le 2^e bassin de natation sera disponible pour les dénagements après les échauffements.

ECHAUFFEMENT

La procédure de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada sera appliquée à cette compétition

<https://www.swimming.ca/fr/procedures-de-securite-pour-lechauffement/>

Samedi :

Échauffement : 11 :00 / 12 :00. Début : 12 :10

Dimanche :

Échauffement : 7 :30/ 8 :30. Début : 8 :40

400m Libre :

Nous demandons à tous les entraîneurs de venir faire une confirmation d'inscription pour cette épreuve le samedi le 12 octobre, 13:00

Relais 4x50m Libre et 4x50m QN:

Si, changement, les noms des participants doivent être remis **30 minutes avant le début de la session concernée**

Récompenses

Trophée meilleur club filles 13 ans et + / trophée meilleur club garçons 13 ans et + / trophée meilleur club garçons 11-12 ans / trophée meilleur club filles 11-12 ans/ trophée meilleur club garçons 10 ans et moins / trophée meilleur club filles 10 ans et moins

Challenge Coupe des 100 mètres pour les nageurs de 13 ans et +

Un nageur doit nager les 100 mètres de chacun des quatre styles (total des quatre temps déterminera les gagnants des catégories d'âge 13-14 / 15-16 /

17 ans et plus, filles et garçons)

Challenge Coupe des 50 mètres pour les nageurs de 11-12 ans

Un nageur doit nager les 50 mètres de chacun des quatre styles (total des quatre temps déterminera les gagnants fille et garçon)

Challenge Coupe des 50 mètres pour les nageurs de 10 ans et moins

Un nageur doit nager les 50 mètres de chacun des quatre styles (total des quatre temps déterminera les gagnants fille et garçon)

Réunion des entraîneurs

Il y aura une rencontre des entraîneurs le **Samedi 12 octobre, à **12h00**, près de la piscine de plongeon.**

Suite à un règlement de la Ville de Montréal, il sera interdit de porter, sur la plage de la piscine, toute chaussure autre que celle utilisée pour fins de compétition et ceci, pour tous les participants de la rencontre.

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

Sandales obligatoires pour les nageurs.

Aucune carte ne sera donnée aux nageurs, les programmes seront donnés aux chronométrateurs et une liste de départ sera affichée sur la piscine

Nous demandons aux nageurs de rester dans l'eau jusqu'au départ suivant, excepté pour les épreuves de dos

Les résultats seront affichés sur les murs dans le corridor au niveau de la piscine.
Des rafraîchissements, du café et les repas seront disponibles pour les entraîneurs à la salle de la restauration, en dessous de l'escalier Nord (Émile Journault)

Les résultats seront disponibles sur le site internet de CAMO Natation

Veillez SVP verrouiller vos casiers!

Directrices de rencontre : Nicole Normandin- Sophie Morin

Bonne compétition!

ARENA CHALLENGE 1 Mixte

ÉCHAUFFEMENT

Samedi 12 octobre / Dimanche 13 octobre 2019

Samedi : 1^{er} ÉCHAUFFEMENT: 11:00-11:30

BASSIN NORD (tableau affichage)	COULOIRS	BASSIN SUD (près du plongeon)	COULOIRS
CAMO	TOUS	PCSC	TOUS

Samedi : 2^e ÉCHAUFFEMENT : 11:30-12:00

BASSIN NORD (tableau affichage)	COULOIRS
MEGO (38)	0-1
R2P (40)	2-3
SHER (8) BLUE (8)	4
CASM (23)/ CASO (6) ELITE (1)	5-6
CAFA (20)/ CNHR (12)	7-8
CNHR (12)	9

Dimanche : UN (1) ÉCHAUFFEMENT : 7 :30-8 :30

BASSIN NORD (tableau affichage)	COULOIRS	BASSIN SUD (près du plongeon)	COULOIRS
CAMO (146)	0-1-2-3-4-5- 6-7	R2P (43)	0-1-2
MEGO (38)	8-9	SHER (7) BLUE (8)	3
		CASM (23)/ CASO (5) ELITE (1)	4-5
		CAFA (20)	6
		CNHR (24)	7-8
			9

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL:

- 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.
- Les plongeurs seront permis dans vos propres couloirs. Une voie aller seulement!