

HORAIRE DE LA COMPÉTITION

Vendredi, le 16 avril 2010

17h00 à 17h55	Échauffement
17h40	Réunion des entraîneurs
18h00	Début

FEMMES	ÉPREUVES	HOMMES
1	200 m QNI	2
	Pause – 15 minutes	
3	4 X 50 m Relais Libre Mixte	
5	800 m Libre	6
7	1500 m Libre	8

Samedi, le 17 Avril 2010

8h00 à 9h00	Échauffement
9h05	Début

FEMMES	ÉPREUVES	HOMMES
9	100 m qni	10
11	200 m dos	12
13	100 Libre	14
	Pause – 15 minutes	
15	4 X 50 m Relais QN	16
17	200 m brasse	18
19	50 m dos	20
21	100 m Papillon	22
	Pause – 15 minutes	
23	4 X 50 m Relais Libre	24
25	400 m Libre	26

15 h Soirée reconnaissance Financière Manuvie

Tous les nageurs inscrits au Championnat Provincial des Maîtres Nageurs "Financière Manuvie" sont conviés à la Soirée reconnaissance Financière Manuvie qui aura lieu samedi, le 17 avril, de 15h00 à 17h00.

Un goûter et des rafraîchissements seront offerts gratuitement. On profitera de cette occasion pour honorer le maître et la maîtresse qui se sont particulièrement distingués dans les catégories "Engagement" et "Performance" ainsi que "Entraîneur des maîtres de l'année" et nous soulignerons l'effort de ceux qui se sont le plus améliorés au sein de leur club. C'est une excellente occasion pour fraterniser avec ceux et celles qui, dans toutes les régions du Québec, partagent la même passion pour le sport de la natation.

Dimanche, le 18 avril 2010

8h00 à 9h00

Échauffement

9h05

Début

FEMMES	ÉPREUVES	HOMMES
27	100 m brasse	28
29	50 m papillon	30
31	200 m libre	32
	Pause – 15 minutes	
33	200 m Relais.Q.N. Mixte	34
35	200 m papillon	36
37	50 m brasse	38
39	100 m dos	40
	Pause – 15 minutes	
41	50 m Libre	42
43	400 m QNI	44

Règlements :

Échauffements :

Le règlement sur la sécurité en bassin de natation de janvier 2009

http://www.fnq.qc.ca/doc/doc/00000516_securite.pdf

ainsi que les procédures d'échauffement MNC sont en vigueur de l'édition 2008

<http://mymsc.ca/Documents/CMSWReglements20081207.pdf>

IMPORTANT : Aucun saut ou plongeon n'est permis pendant l'échauffement à l'exception des couloirs désignés à cette fin. Les nageurs doivent entrer dans l'eau doucement, les pieds les premiers, ayant toujours une main sur le pont de la piscine ou le trop-plein.

Règlement de départ :

Le règlement du départ : Tout nageur partant avant le départ sera disqualifié.

(Depuis le 1er janvier 2009, aucun faux départ n'est permis)

MSW 4.4 Tout nageur partant avant le signal de départ sera disqualifié. Si le signal de départ est émis avant que la disqualification ne soit déclarée, la course continuera et le nageur ou les nageurs seront disqualifiés à la fin de la course. Si la disqualification est déclarée avant le signal de départ, le signal ne doit pas être donné, mais les nageurs restant doivent être rappelés, et le starter redonne le départ.