



COUPE DU QUÉBEC SENIOR

speedo 



COMITÉ ORGANISATEUR

13 au 16 mars 2025

Directrice de rencontre : Lan Dinh pcscmeets@gmail.com

Responsable des inscriptions : Normand Boily : normand.boily.1@ulaval.ca

Responsable des officielles et officiels : Chris Bedic pcsc.roc@gmail.com

INSCRIPTION DES OFFICIELLES ET OFFICIELS/OFFICIALS SIGN-UP

Gestionnaire provincial de l'événement : Jonatan Lacharité : jo_lacharite@videotron.ca

Réunion des entraîneur(e)s : Mardi 11 mars 2025 à 20h00

[Lien/LINK : RÉUNION ENTRAINEUR.E.SE/COACHES MEETING](#)

LIEU

Centre aquatique de Pointe-Claire, 60 Maywood Ave,
Pointe-Claire, H9R 0A7

INSTALLATIONS

1 bassin de 10 couloirs, 50m/
1 10-lane pool, 50m
bassin de dénaturation 6
couloirs, 50m /6-lane warm-
up pool, 50m

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

3 mars 2025, 23h59

INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

RÈGLEMENTS

La Coupe du Québec Senior est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec.

Les compétitions sanctionnées au Québec doivent respecter les règlements et les procédures suivants:

- Règlements de natation et paranatation – Natation Canada : <https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/>
- Règlement de sécurité de la natation en bassin : <https://fnq.ca/disciplines/disciplines-reglements/>
- Procédure de sécurité pour les échauffements en compétition de natation de Natation Canada : <https://www.swimming.ca/wp-content/uploads/2023/09/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-2020.pdf>
- Guide technique FNQ : https://fnq.ca/wp-content/uploads/2024/12/2024-2025_Guide-technique_piscine_19122024.pdf

Départs

- Les départs se feront à partir des plots de départ selon World Aquatics II.1.4 et II.16.1.4.1
- Pour les épreuves de paranatation, les départs se feront selon WPS 11.1 et WPS Annexe 2, règle 1.2.3.1

ADMISSIBILITÉ DES CLUBS

Chaque club participant à une compétition devra être membre en règle de la Fédération ou de sa propre fédération provinciale/nationale.

Conformément au Règlement de sécurité en bassin : afin qu'un club québécois puisse participer à la Coupe du Québec Senior, l'entraîneur(e) en chef doit avoir obtenu le statut « certifié » d'une des formations suivantes avant le début de la compétition :

- Natation 201 – Entraîneur groupe d'âge
- Natation 301 – Entraîneur senior

Mesure d'exception : Cette règle ne s'applique pas dans le cas où l'entraîneur(e) en chef est dans sa première année dans un rôle d'entraîneur en chef.

MEET INFORMATION

RULES

La Coupe du Québec Senior is sanctioned by la Fédération de natation du Québec.

Competitions sanctioned in Quebec must respect the following regulations and procedures:

- Swimming rules of Swimming Canada: <https://www.swimming.ca/rules-and-forms/>
- Pool swimming safety regulations: <https://fnq.ca/disciplines/disciplines-reglements/>
- Swimming Canada competition warm-up safety procedures : <https://www.swimming.ca/wp-content/uploads/2023/09/Swimming-Canada-Competition-Warm-Up-Safety-Procedures-2020.pdf>
- FNQ technical guide : https://fnq.ca/wp-content/uploads/2024/12/2024-2025_Guide-technique_piscine_19122024.pdf

Starts

- Starts will be conducted from Starting Platforms as per World Aquatics II.4.1 and II.16.1.4
- For Para swimming events, starts will be conducted as per WPS 11.1 and WPS Appendix two, rule 1.2.3.1

CLUB ELIGIBILITY

Each club participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ or of its own provincial/national federation.

In accordance with the Pool Safety Rulebook: for a Québec club to participate in the Coupe du Québec Senior the head coach must have obtained the “certified” status of one of the following courses before the start of the competition:

- Swimming 201 – Age Group Coach
- Swimming 301 – Senior Coach

Exception: The rule does not apply if the head coach is in their first year as a head coach.

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).

Les athlètes affiliés à des clubs de l'extérieur du Québec (non-membres de la FNQ) doivent être inscrits compétitifs auprès de leur propre fédération provinciale/nationale.

Les athlètes affiliés avec le statut « sans-attache » à la suite d'une procédure de transfert pourront compétitionner dans la Coupe du Québec Senior avec le club vers lequel ils sont en attente de transfert. Toutefois, ils ne pourront remporter aucun point pour un club.

Les athlètes du programme paralympique devront avoir une classification minimalement de niveau 1 (selon la liste active de paranatation:

<https://rankings.edey.org/fr/ActiveRoster>)

ADMISSIBILITÉ DES ENTRAINEUR(E)S

Chaque entraîneur(e) participant à une compétition devra être membre en règle de la Fédération ou de sa propre fédération provinciale/nationale.

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

À moins de mesure d'exception détaillée dans le [Règlement de sécurité de la natation en bassin](#), chaque club québécois doit avoir en tout temps sur le bord du bassin un(e) entraîneur(e) de statut « certifié » minimalement de la formation Natation 201 – Entraîneur groupe d'âge.

SWIMMER ELIGIBILITY

Swimmers must be registered as a member in a competitive category with the Fédération de natation du Québec (e.g. a swimmer with a “confirm account” status in the Swimming Canada database is not a registered swimmer).

Swimmers affiliated to teams from outside of the province of Québec (not affiliated to the FNQ) must be registered as competitive athletes with their provincial/national federation

Swimmers affiliated with the “unattached” status following a transfer procedure will be able to compete in the Coupe du Québec Senior with the club to which they are awaiting transfer. However, they will not be able to earn any points for the club.

Athletes in the Paralympic program must have a classification of at least level 1 (according to the active para-swimming list:

<https://rankings.edey.org/fr/ActiveRoster>)

COACH ELIGIBILITY

All coaches participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ or of their own Provincial/National Federation.

All clubs must have a coach exclusively dedicated to their coaching function during the competition. A coach is not allowed to compete if they are the only coach present from their club.

Unless an exception is made, as detailed in the [Pool swimming safety regulations](#), all clubs in Québec must have a certified coach at the Swimming 201 – Age Group Coach level minimum on the pool deck at all times.

CRITÈRES DE QUALIFICATION

CATÉGORIE D'ÂGE

Ouvert

PÉRIODE DE QUALIFICATION

La période de qualification est du **1^{er} septembre 2023 au 3 mars 2025**.

CRITÈRES DE QUALIFICATION

Programme Olympique

Avoir réalisé au moins 1 temps de qualification « [Coupe du Québec Senior](#) ».

Les athlètes doivent obligatoirement avoir été inscrits avec un temps prouvé effectué durant la période de qualification, lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (ou un organisme affilié à la World Aquatics).

Les preuves de temps sont exigées au moment de l'envoi des inscriptions. Seuls les temps de passage ayant fait l'objet d'une demande de temps de passage officiel sont acceptés. Les temps de passage affichés dans Swimrankings ne sont pas des preuves de temps acceptables.

Aucune inscription sans temps (NT) ne sera acceptée pour les épreuves individuelles.

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

CRITÈRES DE QUALIFICATION

Programme Paralympique

Classification niveau 1 (PSPI): Aucun temps de qualification. Avoir 3 temps prouvés et effectués durant la période de qualification dans 3 styles de nage de 50m et avoir un temps prouvé dans une nage de distance 100m ou 200m dans un style de nage au choix.

QUALIFICATION CRITERIA

AGE CATEGORY

Open

QUALIFICATION PERIOD

The qualification period is from **September 1, 2023, to March 3, 2025**.

QUALIFICATION CRITERIA

Olympic program

Have achieved at least 1 "[Coupe du Québec Senior](#)" qualifying time.

Athletes must be entered with a proven time achieved during the qualification period, in a competition sanctioned by the Fédération de Natation du Québec (or a World Aquatics affiliated organization).

Proof of time is required when submitting registrations. Only official split times for which an official split time request has been made are accepted. The split times displayed in Swimrankings are not acceptable proof of time.

No registration without time (NT) will be accepted for individual events

An athlete's age is determined based on their age on the first day of competition.

QUALIFICATION CRITERIA

Paralympic program

Level 1 classification (PSPI): No qualification standard. Have 3 proven times achieved during the qualification period in 3 of the 50m swimming events and have a proven time in one of these events: a 100m or 200m in any stroke.

Classification niveau 2 et plus : Aucun temps de qualification. Temps prouvés obligatoires et ayant été effectués durant la période de qualification.

ÉPREUVES PAR ATHLÈTE

Programme Olympique :

Les athlètes peuvent nager toutes les épreuves dont ils ont le temps de qualification (Ouvert ou 18 ans et +), jusqu'à un maximum de 8 épreuves individuelles par athlète.

Des temps prouvés sont exigés pour toutes les épreuves individuelles, et les épreuves bonus doivent avoir été réalisés durant la période de qualification.

Temps de qualification OUVERT :

L'athlète qui a réussi de 1 à 6 temps de qualification dans des épreuves individuelles pourra s'inscrire à 6 épreuves individuelles maximum.

Un athlète ayant réussi un temps de qualification OUVERT est automatiquement considéré dans cette catégorie, peu importe son âge.

- 1 temps de qualification + 5 épreuves bonus
- 2 temps de qualification + 4 épreuves bonus
- etc.

Temps de qualification 18 ans et + :

L'athlète qui a réussi de 1 à 4 temps de qualification dans des épreuves individuelles pourra s'inscrire à 4 épreuves individuelles maximum.

- 1 temps de qualification + 3 épreuves bonus
- 2 temps de qualification + 2 épreuves bonus
- etc.

Temps de qualification OUVERT : L'athlète a le droit de choisir n'importe quelle épreuve bonus, y compris les 400m/800m/1500m.

Temps de qualification 18 ans et + : Les 400m, 800m et 1500m libre et le 400m QNI ne sont pas accessibles comme épreuves bonus.

- À l'exception des épreuves bonus autorisées, les athlètes peuvent uniquement nager les épreuves

Level 2 classification or over: No qualification standard. Proven times mandatory and having been achieved during the qualification period.

EVENTS PER SWIMMER

Olympic program:

Athletes can swim all events for which they have the qualifying standard (Open or 18+), up to a maximum of 8 individual events per athlete.

Proven times are required for all individual events, and bonus events and must have been achieved during the qualifying period.

OPEN qualifying standard:

The athlete who has achieved 1 to 6 qualifying standards in individual events will be able to register for a maximum of 6 individual events.

An athlete who has one OPEN qualifying standard is automatically considered in this category, regardless of their age.

- 1 standard + 5 bonus events
- 2 standards + 4 bonus events
- etc.

18 yrs + qualifying standard

The athlete who has achieved 1 to 4 qualifying 18 yrs + standard in individual events will be able to enter up to a maximum of 4 individual events.

- 1 standard + 3 bonus events
- 2 standards + 2 bonus events
- etc.

Qualifying time OPEN: The swimmer can choose any bonus swims, including the 400m/800m/1500m events.

Qualifying time 18 yrs +: The 400m, 800m and 1500m freestyle and the 400m IM are not accessible as bonus events.

- Except for permitted bonus events, swimmers may only swim individual events in which they have

individuelles dans lesquelles ils ont réalisé les temps de qualification.

- Les temps d'inscription des épreuves bonus doivent obligatoirement être prouvés et avoir été faits pendant la période de qualification.
- Tous les temps d'inscription qui ne satisfont pas les temps de qualification seront considérés comme des épreuves bonus.
- Les relais ne sont pas considérés comme épreuves bonus.

ÉPREUVES PAR ATHLÈTE

Programme Paralympique :

Classification de niveau 1 :

- 50m papillon, 50m dos, 50m brasse, 50m libre, 100m libre, 200m libre et 150 TNI/200m QNI.
- L'athlète doit choisir entre le 200m libre et le 150m TNI/200m QNI.

Classification de niveau 2 et plus :

- Un athlète du programme paralympique pourra participer lors des préliminaires à n'importe quelle épreuve du programme paralympique.
- Un athlète du programme paralympique ayant uniquement une classification SB (SB9) est admissible à nager uniquement dans les épreuves de brasse. Pour toutes les autres épreuves, l'athlète devra respecter les règles d'un athlète du programme olympique ou nager hors-concours dans les autres épreuves du programme paralympique.

achieved the qualifying standards

- Entry times for bonus races must be proven and have been done during the qualification period
- All entry times that do not meet the qualifying standards will be considered bonus events
- Relays are not considered a bonus event

EVENTS PER SWIMMER

Paralympic program:

Level 1 classification:

- 50m butterfly, 50m backstroke, 50m breaststroke, 50m freestyle, 100m freestyle, 200m freestyle et 150 IM/200m IM.
- The athlete must choose between the 200m freestyle or the 150m/200m IM.

Level 2 classification and over:

- A paralympic athlete will be able to participate in any event in the Paralympic program during the heats.
- A paralympic athlete with only an SB classification (SB9) is eligible to swim in breaststroke events only. For all other events, the athlete must respect the rules of the Olympic program or swim exhibition in the other events Paralympic program.

Épreuves autorisées par classe sportive :

LIBRE	DOS	BRASSE
50m libre (S1 à S13) 100m libre (S1 à S14), 200m libre (S1 à S5 et S14), 400m libre (S6 à S14)	50m dos (S1 à S5), 100m dos (S1, S2 et S6 à S14)	50m brasse (SB1 à SB3), 100m brasse (SB4 à SB9 et SB11 à SB14)
PAPILLON	TNI / QNI	
50m papillon (S2 à S7), 100m papillon (S8 à S14)	150m TNI (SM1 à SM4), 200m QNI (SM5 à SM14)	

Events per sporting class:

FREE	BACK	BREAST
50m free (S1 à S13) 100m free (S1 à S14), 200m free (S1 à S5 et S14), 400m free (S6 à S14)	50m back (S1 à S5), 100m back (S1, S2 et S6 à S14)	50m breast (SB1 à SB3), 100m breast (SB4 à SB9 et SB11 à SB14)
FLY	IM	
50m fly (S2 à S7), 100m fly (S8 à S14)	150m IM (SM1 à SM4), 200m IM (SM5 à SM14)	

FORMAT DE LA COMPÉTITION

- Tous les temps soumis en 25m seront convertis par le COMITÉ ORGANISATEUR (linéaire 2%).
- Les préliminaires se nageront senior, du plus lent au plus rapide.
- Les épreuves de 400m, 800m et 1500m libre et 400m QNI sont des épreuves finales contre-la-montre.
- 800m/1500m : Les athlètes ne peuvent nager les deux. Ces épreuves se nageront du plus rapide au plus lent, en alternance femmes / hommes. Toutes les séries se nageront à un (1) seul athlète par couloir.
- 400m libre et 400m QNI : Les 3 séries les plus rapides selon les groupes d'âge, et par genre, nageront durant la session des finales.
- Les épreuves de 50m papillon, 50m dos, 50m brasse et le 400m libre du programme paralympique sont des épreuves finales contre-la-montre.
- Aucun essai de temps ou épreuve nagée hors-concours ne sera autorisé (sauf sur approbation de la Direction technique de la Fédération, notamment sur recommandation de Natation Canada).
- Le règlement 3.1.1.1 ne s'applique pas : toutes les épreuves se nageront en préliminaires et en finales peu importe le nombre d'inscriptions.
- Des séries de débordements seront déplacées à la fin des préliminaires si jugées nécessaire pour le bon déroulement de la session.

Dispositifs de départ au dos

Des dispositifs de départ au dos seront disponibles. Les nageurs sont responsables de les ajuster.

MAILLOT DE BAIN

Tous les athlètes sont autorisés à nager avec le maillot de bain de leur choix lors de toutes les compétitions sanctionnées par la Fédération de natation du Québec. Il n'est pas nécessaire de déclarer le choix du maillot de bain au juge-arbitre si le tissu du maillot de bain est un textile à mailles ouvertes perméables et qu'il n'est pas raisonnablement considéré comme créant un avantage

MEET FORMAT

- All times submitted in SC (25m) will be converted by the ORGANIZING COMMITTEE (linear 2%).
- Heats will be senior seeded, swam slowest to the fastest.
- The 400m, 800m and 1500m freestyle and 400m IM events are timed finals.
- 800m/1500m: Athletes can't swim both. These events will be swum, from fastest to slowest, alternating women/men. All heats will be swum with only one (1) swimmer per lane.
- 400m freestyle and 400m IM: The 3 fastest seeded heats per age group and gender will swim during the finals.
- The 50m butterfly, 50m backstroke, 50m breaststroke events and the 400m freestyle are timed finals.
- No time trials will be permitted or N.T events will be swum (except with the approval of the Technical Direction of the Federation, on the recommendation of Swimming Canada)
- 3.1.1.1 rule does not apply: all events will be swum in preliminaries and finals regardless of the number of entries.
- Overflow heats will be moved at the end of the preliminaries if deemed necessary for the smooth running of the session.

Backstroke ledges

Backstroke ledges will be available for use. Swimmers shall be responsible for setting the device.

BATHING SUITS

All swimmers are permitted to race with the swimwear of their choosing at all competitions sanctioned by The Fédération de natation du Québec. It is not required to declare the choice of swimwear to the Referee if the fabric of the swimwear is a permeable open mesh textile and would not reasonably be seen to create a technical advantage in terms of speed, buoyancy, or endurance.

technique en termes de vitesse, de flottabilité ou d'endurance.

BANDES ADHÉSIVES

Pour cet événement, conformément à l'article C15.3.1, un comité vérifiera les demandes de bandes adhésives.

- La vérification des bandes adhésives a lieu avant le début de chaque session pendant les échauffements. Toutes les vérifications doivent être terminées au plus tard 15 minutes avant le début de la session.
- Les formulaires de demande de bandes adhésives (disponible au bureau de l'administration) doivent être soumis au Gestionnaire d'événement provincial une heure avant le début des préliminaires et des finales.
- Les entraîneur(e)s doivent s'assurer que les bandes sont examinées par le comité avant la première session de (à) laquelle l'athlète nagera avec des bandes. Si l'athlète porte des bandes identiques pendant plusieurs sessions, il n'est pas nécessaire de faire réviser les bandes par le comité plus d'une fois.
- La décision du comité est définitive.
- Les athlètes qui participent à une course sans avoir obtenu l'approbation pour leurs bandes adhésives seront disqualifiés.

FINALES

PROGRAMME OLYMPIQUE

- Les finales se dérouleront de la façon suivante :
- FINALE A : Ouverte à tous
- FINALE B (JUNIOR) : Réservée aux 17 ans et moins
- FINALE C : Ouverte à tous
- Il y aura des finales A, B et C pour toutes les épreuves de 100m et 200m.
- Il y aura des finales A, B et C pour le 50m libre
- Il y aura une finale A seulement pour le 50m papillon, 50m dos et 50m brasse.
- Le nombre de nageurs hors-province en finale n'est pas contingenté.
- Toutes les finales prévues au programme auront

TAPING

For this meet, as per C15.3.1 rule, a committee will review and approve taping requests.

- Taping review will take place prior to each session during warmups. All reviews must be completed no later than 15 minutes prior to the start of the session.
- Taping request forms (available at the administration desk) must be submitted to the Provincial meet manager 1 hour prior to the start of heats and finals.
- Coach's must ensure that the bands are reviewed by the committee before the first session in which the athlete will swim with tapes.
- If the athlete wears identical tapes for multiple sessions, it is not necessary to have the tapes reviewed by the committee more than once.
- The committee's decision is final.
- Athletes who participate in a race without having obtained approval for their tapes will be disqualified.

FINALS

OLYMPIC PROGRAM

- The finals will take place as follows:
- FINAL A: Open to all swimmers
- FINAL B (JUNIOR): reserved for 17 years and under
- FINAL C: OPEN to all swimmers
- There will be A, B and C final for all events of 100m and 200m.
- There will be an A, B and C final for the 50m freestyle
- There will be an A final only for the 50m butterfly, 50m backstroke and 50m breaststroke.
- There is no limit on the number of out-of-province swimmers per final.
- All the finals will be held if there is at least one

lieu, s'il y a au moins un nageur qualifié.

qualified swimmer.

ÉPREUVES DE RELAIS

- Les relais se nageront senior et en finale contre la montre.
- L'athlète ne sera pas autorisé à participer à un même relais (même numéro d'épreuve) dans des équipes différentes.

Important : Dans le cas où la compétition serait jugée trop longue et compromettrait les normes logistiques, il sera demandé de plafonner le nombre d'inscriptions d'équipe de relais par club.

PROGRAMME PARALYMPIQUE

Il y aura une finale pour les épreuves de 100m, 150m et 200m et le 50m libre et les athlètes y seront éligibles :

- Uniquement pour les épreuves prévues pour chaque classe sportive dans les règlements de World Para Swimming.

Les finalistes seront déterminés en utilisant la calculatrice de points de paranatation de Natation Canada, indépendamment de leur classe sportive.

RELAY EVENTS

- Relays will be swum open and as timed finals.
- Swimmers are not allowed to take part in the same relay (same event number) with different teams.

Important: In the instance where the competition is deemed to be too long and compromises logistical standards, a cap on the number of relays teams per club will be requested.

PARALYMPIC PROGRAM

There will be one final in all 100m, 150m and 200m and the 50m freestyle and the athletes will be eligible:

- Only for events provided for each sporting class in the World Para Swimming regulations.

Finalists will be determined using the Swimming Canada Para-Swimming Points Calculator, regardless of their sport class.



Programme | Program

SESSIONS DU MATIN/MORNING SESSIONS											
ÉCHAUFFEMENTS/WARMUP: 7:30am - 8:20am - DÉBUT/START: 8:30am											
Jeudi 13 mars/Thursday March 13th			Vendredi 14 mars/Friday March 14th			Samedi 15 mars/Saturday March 15th			Dimanche 16 mars/Sunday March 16th		
F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M
	105	100m libre/free PARA	106				119	200m libre/free PARA	120		
	7	100m libre/free	8				25	200m libre/free	26		
	9	200m dos/back	10				121	100m dos/back PARA	122		
	107	100m brasse/breast PARA	108				27	100m dos/back	28		
	11	100m brasse/breast	12				29	200m brasse/breast	30		
	13	200m papillon/fly	14				123	100m papillon/fly PARA	124		
	109	400m libre/free PARA	110				31	100m papillon/fly	32		
	15	400m libre/free (SL/SH)	16				33	400m QN/IM (SL/SH)	34		
ÉCHAUFFEMENTS/WARMUP: 3:00pm 3:50pm - DÉBUT/START: 4:00pm			SESSIONS DE L'APRÈS-MIDI/ AFTERNOON SESSIONS								
			ÉCHAUFFEMENTS/WARMUP: 4:00pm-4:50pm - DÉBUT/START: 5:00pm								
F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M
101	200m QN/IM PARA	102	101	200m QN/IM PARA	102	111	50m libre/free PARA	112	119	200m libre/free PARA	120
103	150m TN/IM PARA	104	103	150m TN/IM PARA	104	17	50m libre/free	18	25	200m libre/free	26
1	200m QN/IM	2	1	200m QN/IM	2	113	50m brasse/breast PARA	114	121	100m dos/back PARA	122
3	800m libre/free	4	105	100m libre/free PARA	106	19	50m brasse/breast	20	27	100m dos/back	28
5	1500m libre/free	6	7	100m libre/free	8	115	50m dos/back PARA	116	29	200m brasse/breast	30
			9	200m dos/back	10	21	50m dos/back	22	123	100m papillon/fly PARA	124
			107	100m brasse/breast PARA	108	117	50m papillon/fly PARA	118	31	100m papillon/fly	32
			11	100m brasse/breast	12	23	50m papillon/fly	24	33	400m QN/IM (SR/FH)	34
			13	200m papillon/fly	14		PAUSE				
			15	400m libre/free (SR/FH)	16	111	50m libre/free PARA	112			
						17	50m libre/free	18			
						19	50m brasse/breast*	20			
						21	50m dos/back*	22			
						23	50m papillon/fly*	24			
			201	4x100m QN/IM	202	203	4x50m libre/free	204	205	4x100m libre/free	206

(SL/SH) séries lentes/ slowest heats

(SR/FH) séries rapides/fastest heats

* Finale A seulement

FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS) - FORMULAIRE EN LIGNE SEULEMENT

	Sessions matin	Sessions après-midi
Jeudi 13 mars		10h - jeudi 13 mars
Vendredi 14 mars	18h - jeudi 13 mars	30 minutes après la fin du 200m papillon
Samedi 15 mars		<p>Épreuves AVANT la pause 18h - vendredi 14 mars</p> <p>Épreuves APRÈS la pause 50m libre - 18h 50m brasse, 50m dos et 50m papillon- Les athlètes finalistes et les réservistes doivent être présents à la table du bureau de l'administration au début de la période des finales</p>
Dimanche 16 mars	18h - samedi 15 mars	30 minutes après la fin du 100m papillon

SCRATCH DEADLINES (INDIVIDUAL AND RELAY EVENTS)- ONLINE FORM ONLY

	Morning sessions	Afternoon sessions
Thursday March 13th		10am- Thursday March 13th
Friday March 14th	6 pm - Thursday March 13th	30 minutes after the end of the 200m butterfly
Saturday March 15th		<p>Events BEFORE the break 6 pm- Friday March 14th</p> <p>Events AFTER the break 50m free - 6pm 50m breaststroke, 50m backstroke and 50m butterfly- All finalists and alternates must be present at the administration desk at the beginning of the finals</p>
Sunday March 16th	6pm - Saturday March 15th	30 minutes after the end of the 100m butterfly

PÉRIODE DE MODIFICATIONS DES RELAIS :

Les membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits avant le dernier échéancier pour les forfaits de la session concernée.

Ordre des nageurs de relais : les noms et l'ordre des nageurs de relais peuvent être modifiés jusqu'à 30 minutes avant le début de la session.

RELAY MODIFICATION PERIOD:

The members of a relay team as well as the starting order must be registered before the last deadline scratches of the session concerned.

Order of relay swimmers: The names and order of relay swimmers can be changed up to 30 minutes before the start of the session.

PÉNALITÉS :

- Une pénalité de **25\$** sera appliquée pour tout forfait non-déclaré dans la période autorisée, **tant en préliminaires qu'en finales.**
- Tout nageur qui déclare forfait après le délai fixé **NE sera PAS** exclu de toutes les épreuves de la session incluant la session concernée – seule la pénalité financière sera appliquée.
- La même pénalité sera appliquée pour tout nageur qui ne terminerait pas sa course sans raison valable.
- La pénalité devra être payée sur place au comité organisateur sans quoi une facture aux clubs fautifs sera envoyée par le comité organisateur dans les jours suivant la compétition.

***Un non-paiement de la facture des pénalités pourrait compromettre la participation du club à une prochaine Coupe ou prochain championnat.**

TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au bureau de l'administration, au plus tard au début de la session où se nage l'épreuve en question.

RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

RÉSULTATS

Les résultats en direct seront disponibles en ligne. Disponibles également via l'application SplashMe.

POINTAGE

Épreuves individuelles

FINALE A et FINALE PARALYMPIQUE :

60-56-52-50-49-48-47-46-45-44

FINALE B (réservée aux Juniors- 17 ans et moins):

40-36-32-30-29-28-27-26-25-24

FINALE C : 20-16-12-10-9-8-7-6-5-4

FINALE CONTRE-LA-MONTRE et 50m dos, 50m brasse et 50n papillon :

60-56-52-50-49-48-47-46-45-44-40-36-32-30-29-28-27-26-25-24-20-16-12-10-9-8-7-6-5-4

PENALTIES :

- A penalty of **\$25** will be applied for any not declared scratch within the authorized period, **both in preliminaries and finals.**
- All swimmers who forfeit after the set deadline **will NOT** be excluded from all their events of the session– only the fine penalty will be applied.
- The same fine will be charged to any swimmer who has an unexcused incomplete swim.
- The fine must be paid on-site to the organizing committee, otherwise, an invoice will be sent to the clubs at fault by the organizing committee in the days following the championship

***Failure to pay the fine could compromise the club's participation in a future Cup or Championship.**

OFFICIAL SPLIT TIME

Requests for official split times must be made at the administration desk, no later than the start of the session in which the event will be swum.

RESULTS, RANKING AND AWARDS

RESULTS

The results will be available online. Also available via the SplashMe app.

POINTS

For individual events

FINAL A and PARALYMPIC FINAL:

60-56-52-50-49-48-47-46-45-44

FINAL B (reserved for junior- 17 years and younger):

40-36-32-30-29-28-27-26-25-24

FINAL C: 20-16-12-10-9-8-7-6-5-4

TIME FINAL and 50m butterfly, 50m backstroke and 50m breaststroke:

60-56-52-50-49-48-47-46-45-44-40-36-32-30-29-28-27-26-25-24-20-16-12-10-9-8-7-6-5-4

Épreuves de relais : 60-56-52-50-49-48-47-46-45-44

RÉCOMPENSES

Les TOP 3 athlètes au classement final* de chaque épreuve individuelle, par genre, pour le programme olympique et le programme paralympique, récolteront respectivement les points suivants : 5, 3, 1.

*Finale A ou classement général pour les épreuves finales contre la montre.

- Après compilation de tous les résultats individuels, les 3 athlètes de chaque genre qui auront récolté le plus de points remporteront une bourse :
 - 1^{ère} position : 300\$
 - 2^e position : 200\$
 - 3^e position : 100\$

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

Le fichier des épreuves est disponible sur le site temporaire de la Fédération :

<https://fnq.ca/competitions/calendrier-complet/>

Le fichier des inscriptions devra être envoyé en suivant le lien suivant :

[ENVOI des inscriptions](#)

Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

3 mars 2025, 23h59

FRAIS D'INSCRIPTION

16,45\$ (taxes incluses) de frais de participation par athlète.

80,80\$ par nageur incluant toutes les épreuves individuelles et de relais.

Le paiement devra être remis avant le début de la compétition au bureau de l'administration par chèque à l'ordre de: VILLE DE POINTE-CLAIRE

Relay events: 60-56-52-50-49-48-47-46-45-44

AWARDS

The TOP 3 athletes in the final ranking* of each individual event, by gender, for the Olympic program and the Paralympic program, will respectively collect the following points: 5-3-1.

*A Final or overall classification for the final time events.

- After compilation of all individual results, the top 3 athletes, per gender, with the highest points, will receive the following prize money:
 - 1st position: 300\$
 - 2nd position: 200\$
 - 3rd position: 100\$

ENTRY PROCEDURES

ENTRIES

The event file is available at this temporary calendar link: <https://fnq.ca/competitions/calendrier-complet/>

The entry file must be submitted via this link:

[SUBMIT entries](#)

It is the responsibility of the club to validate the information before submitting the entries online.

MEET ENTRY DEADLINE

March 3rd, 2025, 11:59pm

ENTRY FEES

\$16.45 (tx incl) for a fixed participation fee per swimmer

\$80.80 per swimmer including all individual and relay events.

The invoice must be paid before the beginning of the competition at the administration desk by check to: VILLE DE POINTE-CLAIRE

ou

Par carte de crédit à la réception du centre aquatique seulement le jeudi 13 mars de 12h à 16h et le vendredi 14 mars de 9h à 16h.

INSCRIPTION TARDIVE ET CHANGEMENTS

Formulaire en ligne seulement : [CLIQUEZ ICI-](#)

[Forfaits, ajouts, modifications \(à venir\)](#)

Après le 3 mars 2025

- Les frais totaux d'inscription pour inscriptions tardives d'un athlète ou d'un club seront facturés **au double du tarif régulier.**
- **Un athlète inscrit après le 3 mars 2025 devra obligatoirement avoir obtenu son standard de qualification durant la période de qualification se terminant le 3 mars 2025.**
- **Chaque changement** autre que des retraits/forfaits déclarés sur des inscriptions déjà soumises sera chargé 25 \$ (ajout d'épreuve, changement de temps d'inscription, etc.)

Après le 10 mars 2025

- Il sera encore possible d'inscrire un club ou un athlète, cependant les frais d'inscription **seront triplés.**
- **Un athlète inscrit après le 10 mars 2025 devra obligatoirement avoir obtenu son temps de qualification durant la période de qualification se terminant le 3 mars 2025.**
- **Chaque changement** autre que des retraits/forfaits déclarés sur des inscriptions déjà soumises sera chargé 50 \$ (ajout d'épreuve, changement de temps d'inscription, etc.)

À partir du jeudi 13 mars à 10h00, aucun ajout ou changement ne sera accepté, les inscriptions sont considérées comme définitives.

Rappel

Seules les performances réalisées entre le 1er septembre 2023 et le premier délai d'inscriptions le 3 mars 2025 seront considérées comme temps d'inscriptions valides. Les temps réalisés en dehors de la période de

or

By credit card at the aquatic center reception only on Thursday March 13rd from 12pm to 4pm and Friday March 14th from 9am to 4pm.

LATE ENTRIES OR CHANGES

Online form only: [CLICK HERE- SCRATCH, LATE ENTRY AND CHANGES](#)

After March 3rd, 2025

- Total registration fees for late entries for an athlete or club will be charged **at double** the regular rate.
- **An athlete registered after March 3rd, 2025, must have obtained their qualification standard during the qualification period ending March 3rd, 2025.**
- **Each change** other than scratches/forfeits on previously submitted entries will be subject to a \$25.00 fee (adding an event, changing entry times, etc.)

After March 10th, 2025

- It will still be possible to enter a club or a swimmer; however, the entry fee will be **tripled.**
- **An athlete registered after March 10, 2025, must have obtained their qualification standard during the qualification period ending March 3rd, 2025.**
- Each change other than declared scratches/forfeits on previously submitted entries will be subject to a \$50.00 fee (adding an event, changing entry times, etc.)

On Thursday, March 13th, at 10am, no additions or changes will be accepted, all entries are final.

Reminder

Only times achieved between September 1st, 2023, and March 3rd, 2025, will be considered valid entry times.

qualification ne seront pas considérés.

***Pénalités pour défaut d'inscription**

- Pour un athlète non inscrit conformément dans une catégorie admissible dans le site national d'inscription et ayant participé à une compétition :
- Le club d'appartenance de l'athlète 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.
- Pour un athlète ayant participé à une compétition en étant inscrit dans une catégorie inappropriée :
- La Fédération procédera à son changement de statut au moment où elle reçoit le rapport de validation de Natation Canada. L'athlète sera inscrit comme athlète compétitif.
- Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la Fédération pour le changement de catégorie.

MESURES D'ADAPTATION POUR LES ATHLÈTES

S/sourds et les malentendants

Cette compétition prévoit les mesures d'adaptation suivantes pour les athlètes S/sourds et malentendants :

<https://www.swimming.ca/wp-content/uploads/2024/02/Nageurs-Ssourds-et-malentendants-fevrier-2024.pdf>

1. Instruction non verbale assurée par une *personne de confiance
2. Une lumière stroboscopique
3. Signaux manuels donnés par le starter/juge-arbitre ou autre personne

Les clubs doivent communiquer leur besoin d'adaptation au directrice de rencontre avant la date limite des inscriptions. Le personnel de soutien doit être inclus dans le fichier d'inscriptions.

*Notez que la personne de soutien doit avoir un statut « Enregistré » en tant que personnel de soutien avec Natation Canada, sinon son accès sera refusé.

Times achieved outside the qualifying period will not be considered.

***Penalties for failure to register**

- For a swimmer who is not properly registered in an eligible category on the national registration site and has competed:
- The swimmer's home club will be required to register the swimmer in the appropriate category within 5 days and a penalty of \$50 per non-compliant swimmer will be sent to the club.
- For a swimmer having participated in a competition while registered in an inappropriate category:
- The FNQ will proceed with the change of status upon receiving the validation report from Swimming Canada. The swimmer will be registered as a competitive swimmer.
- A \$20 administrative fee will be charged by the FNQ for the category change.

d/DEAF AND HARD OF HEARING ACCOMMODATION:

This competition can provide the following accommodations for swimmers who are D/deaf or Hard of hearing: <https://www.swimming.ca/wp-content/uploads/2024/02/Ddeaf-and-Hard-of-hearing-swimmers-at-competitions-Feb-2024.pdf>

1. Non-verbal instruction provided by a *support person
2. Hand signals given by the starter/referee
3. An external strobe light

Clubs must communicate their need for adaptation to the meet director before the registration deadline. Support staff must be included in the registration file.

*Note that the support person must show a status of "Registered" as support staff in the Swimming Canada registration system.

PHOTOGRAPHIE/VIDÉOGRAPHIE

Par souci de minimiser les risques, toutes les photos et vidéos prises lors des compétitions sanctionnées par la FNQ, qu'elles soient prises par un photographe ou vidéographe professionnel, un spectateur, le personnel de soutien de l'équipe ou tout autre participant, doivent respecter les normes de décence généralement acceptées. En aucun cas, les appareils photo ou autres dispositifs d'enregistrement ne sont autorisés dans la zone située immédiatement derrière les plots de départ pendant les départs en entraînement ou en compétition, ou dans les vestiaires, les salles de bain ou toute autre zone d'habillage.

Tous les détails de la procédure relative à la photographie et à la vidéographie sont disponibles [ICI](#).

En cas de divergence entre la version française et la version anglaise de ce document, la version française prévaudra.

Merci de votre collaboration au maintien de la propreté du bord de la piscine et des vestiaires. Au plaisir de vous accueillir!

Bonne compétition

PHOTOGRAPHY/VIDEOGRAPHY

To minimize risk, all photos and videos taken during FNQ-sanctioned competitions, whether taken by a professional photographer or videographer, a spectator, team support staff or any other participant, must adhere to generally accepted standards of decency. Under no circumstances cameras or other recording devices are permitted in the area immediately behind the starting blocks during training or competition starts, or in locker rooms, bathrooms or any other dressing area.

The full details on the Event Photography and Videography Procedure can be found [HERE](#)

In the event of a discrepancy between the French and English versions of this document, the French version shall take precedence.

Thank you for your collaboration in maintaining the cleanliness of the pool deck and changing rooms. We look forward to welcoming you!

Good luck



Profitez du programme de *Choice Hotel*
Numéro d'identification client # **00622380**

