



COUPE DES RÉGIONS

Printemps 2023

9, 10 et 11 juin 2023



FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC



CLUB
DE NATATION
RÉGION
DE QUÉBEC

LIEU

Complexe sportif multifonctionnel
230 rte de Fossambault
Saint-Augustin-de-Desmaures, Qc,
G3A 0R3

INSTALLATIONS

1 bassin de 8 couloirs, 25m
Vestiaires
Gradins
Système de chronométrage
Daktronique avec plaques de touche
et boutons-poussoirs
Tableau d'affichage

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

29 mai 2023

COMITÉ ORGANISATEUR

Directeur de rencontre
Annick Meunier
competition@cng.club

Responsable des inscriptions
Ludovic Shink
competition@cng.club

Responsable des officiels
Sophie Lanouette
roc@cng.club

FORMULAIRE BÉNÉVOLAT

[Cliquez ici](#)

INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

GÉNÉRALITÉS

- La compétition est une invitation fermée avec préliminaires et finales, s'adressant aux nageuses et nageurs âgés de 11 ans et plus faisant partie des clubs de natation de la région de Québec et de Chaudière-Appalaches.
- Le programme de la compétition se déroulera sur cinq (5) sessions, selon l'horaire présenté plus loin.

FRAIS

Frais : 10 \$ x _____ (nombre d'épreuves) = _____ \$ + 6,90 \$ (frais fixes de la compet) + 25 \$ (pour l'encadrement) = _____ \$

Vous pouvez payer par chèque au nom de « Club de natation régional de Beauce », ou par virement bancaire :

- Ajouter le destinataire CNRB et choisir le mode de virement par courriel avec l'adresse natationcnrb@hotmail.com.
- Si une question de sécurité est demandée, peu importe celle-ci, la réponse doit être : CNRB.
- Dans la section Message ou Raison Inscrire le nom complet de votre enfant et la compétition.

Vous avez jusqu'au vendredi 19 mai pour me confirmer/annuler votre inscription ou pour toutes modifications. Veuillez déposer vos chèques d'ici ce vendredi 19 mai. Après cette date, je considérerai que vous n'avez pas de modifications à faire et vous serez donc inscrits tel quel.

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).
- Un paranageur pourra participer peu importe son âge à condition que ses temps d'inscription soient prouvés dans une compétition sanctionnée durant la période de qualification.
- Un nageur affilié avec le statut « sans attache » à la suite d'une procédure de transfert pourra compétitionner dans la Coupe des Régions avec le club vers lequel il est en attente de transfert. Toutefois, il ne pourra remporter aucun point pour un club (pourra participer à un relais, mais le relais ne fera aucun point).

ADMISSIBILITÉ DES ENTRAINEURS

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

15-16 ans

17 ans et plus

L'âge d'un athlète est déterminé par son âge 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} septembre 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

- Chaque nageur devra avoir atteint un (1) standard de qualification dans au moins une épreuve selon la grille des temps de qualification Coupe des régions ANQCA 2022-2023 (voir Annexe 1 et 2) pour pouvoir participer à la compétition.
- De plus, pour pouvoir s'inscrire à une épreuve individuelle, chaque nageur devra avoir atteint le standard de qualification de cette épreuve selon la même grille. À noter qu'aucune inscription sans temps (NT) ne sera acceptée.
- Toutefois, un nageur pourra s'inscrire à un maximum de trois (3) épreuves supplémentaires (épreuves bonus) sans avoir atteint le standard de qualification pour ces épreuves hormis les épreuves du 200m papillon, du 400m QNI, du 400m libre, du 800m libre et du 1500m libre qui nécessitent obligatoirement d'avoir atteint le temps de qualification pour pouvoir s'y inscrire.

NOMBRE D'ÉPREUVES PAR ATHLÈTE

INDIVIDUELLE ET DE RELAIS

- Chaque nageur générique pourra s'inscrire à un nombre illimité d'épreuves. Cependant, le comité organisateur se réserve le droit de déterminer ultérieurement un nombre d'épreuves maximum par nageur pour limiter la durée des sessions selon le nombre d'inscriptions reçues.
 - Les nageurs peuvent s'inscrire uniquement aux épreuves où ils n'ont pas atteint le standard des Championnats provinciaux de leur catégorie d'âge.
- Chacun des clubs ne pourra inscrire plus de deux (2) équipes par catégorie d'âge pour chaque épreuve de relais.
 - Un nageur ne sera pas autorisé à participer à un même relais (même numéro d'épreuve) dans des équipes différentes.
 - Les nageurs qui ont atteint un standard des Championnat provinciaux peuvent nager les relais d'une catégorie d'âge supérieure.

FORMAT DE LA COMPÉTITION

PRÉ-CLASSEMENT

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

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Toutes les épreuves seront nagées senior du plus lent au plus rapide, sauf pour les épreuves du 800m libre et du 1500m libre qui se nageront du plus rapide au plus lent.
- Autant que possible, les épreuves du 800m libre et du 1500m libre se nageront 1 par couloir. Par contre, advenant que l'estimation de temps des préliminaires soit jugées trop longue, le comité organisateur se réserve le droit de jumeler des départs à deux nageurs par couloir.
- Le règlement SW 3.1.1.1 « *S'il n'y a qu'une série, elle doit être répartie comme une finale et nagée seulement lors de la session finale* » ne s'appliquera pas.

FINALES

- Il y aura une finale A par catégorie d'âge pour toutes les épreuves individuelles du programme auxquelles un minimum de 12 nageurs sont inscrits sauf pour les épreuves du 200m papillon, du 400m QNI, du 400m libre, du 800m libre et du 1500m libre qui seront nagées en finales contre-la-montre.

ÉPREUVES DE RELAIS

- Les relais se nageront par catégorie d'âge.

MODIFICATIONS ET FORFAITS

- Les forfaits devront être remis par écrit à la table du commis de course au plus tard 30 minutes avant le début de la session du vendredi soir, ainsi que lors des préliminaires du samedi matin et du dimanche matin. Pour les finales du samedi soir et du dimanche soir, les forfaits devront être remis par écrit à la table du commis de course au plus tard 30 minutes après la fin des sessions préliminaires qui les précèdent.
- Des pénalités de 25\$ seront appliquées pour tout forfait non déclaré dans la période autorisée des préliminaires ou des finales.
- La composition des équipes de relais devra être remise par écrit à la table du commis de course 30 minutes avant l'heure prévue du début de la session du relais.

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.

ESSAIS DE TEMPS

- Aucun essai de temps.

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.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- Le bulletin technique sera envoyé par courriel avant la compétition.

HORAIRE ET PROGRAMME

Session 2 (Samedi - matin) Échauffement: 7h30 Début: 8h30			Session 4 (Dimanche - matin) Échauffement: 7h30 Début: 8h30		
Filles	Épreuves	Garçons	Filles	Épreuves	Garçons
9	50m papillon	10	25	50m brasse	26
11	100m libre	12	27	100m papillon	28
13	200m dos	14	29	100m dos	30
15	100m QNI	16	31	200m libre	32
17	100m brasse	18	33	200m brasse	34
19	200m papillon	20	35	50m dos	36
21	400m libre	22	37	400m QNI	38

Session 1 (Vendredi - soir) Échauffement: 16h30 Début: 17h30			Session 3 (Samedi - soir) Échauffement: 16h30 Début: 17h30			Session 5 (Dimanche - soir) Échauffement: 16h00 Début: 17h00		
Filles	Épreuves	Garçons	Filles	Épreuves	Garçons	Filles	Épreuves	Garçons
1	200m QNI	2	1	200 QNI	2	3	50m libre	4
3	50m libre	4	9	50m papillon	10	25	50m brasse	26
5	800m libre	6	11	100m libre	12	27	100m papillon	28
7	1500m libre	8	13	200m dos	14	29	100m dos	30
			15	100m QNI	16	31	200m libre	32
			17	100m brasse	18	33	200m brasse	34
			23	Relais 4x50m libre	24	35	50m dos	36
						39	Relais 4x50m QN	40

*Les épreuves du 200m papillon, 400m QNI, 400m libre, 800m libre et 1500m libre sont nagées en finales contre-la-montre.

COUPE DES RÉGIONS

RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

RÉSULTATS

- Les résultats en direct seront disponibles via l'application SplashMe et en ligne sur Swimrankings.

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

- Des médailles seront remises lors des sessions des finales aux 3 premiers nageurs de chaque catégorie d'âge de chaque épreuve individuelle et de relais.
- Deux bannières seront remises à la fin de l'ensemble des épreuves aux clubs nommés selon les critères suivants :
 - Meilleur pointage : calculé en additionnant tous les points obtenus dans les épreuves individuelles et les relais de l'équipe.
 - Meilleur pourcentage d'amélioration : moyenne des pourcentages d'amélioration de chaque nageur de l'équipe dans les épreuves individuelles.

Annexe 1

TEMPS DE QUALIFICATION COUPE DES RÉGIONS (ANQCA)							
BASSIN COURT (25 M) 2022-2023							
Niveau	FILLES			FEMMES			
Âge	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +
Épreuves							
50m libre	37.00	35.50	34.00	32.50	31.50	30.50	30.00
100 m libre	1:25.00	1:21.50	1:15.50	1:12.00	1:10.00	1:08.50	1:07.50
200 m libre	2:57.00	2:50.00	2:39.50	2:34.00	2:30.00	2:28.00	2:26.00
400 m libre	6:15.00	6:00.00	5:32.00	5:28.00	5:24.00	5:19.00	5:15.00
800 m libre	12:30.00	12:00.00	11:25.00	11:19.00	11:12.00	11:03.50	10:45.00
1500 m libre			22:20.00	22:00.00	21:40.00	21:20.00	21:00.00
50 m dos	41.00	40.00	39.00	37.50	36.50	34.75	34.00
100 m dos	1:30.00	1:28.00	1:25.50	1:23.50	1:19.50	1:18.00	1:16.50
200 m dos	3:20.00	3:15.00	3:01.00	2:57.00	2:54.00	2:50.00	2:47.00
50 m brasse	50.50	48.00	47.00	45.00	43.50	42.50	41.50
100 m brasse	1:46.00	1:41.00	1:38.00	1:36.00	1:34.00	1:32.00	1:30.00
200 m brasse	3:41.00	3:38.00	3:34.00	3:30.00	3:25.00	3:21.00	3:17.50
50 m papillon	44.00	42.00	39.00	36.50	35.75	34.50	33.00
100 m papillon	1:38.00	1:32.00	1:26.00	1:23.50	1:21.00	1:19.00	1:17.50
200 m papillon	3:38.00	3:30.00	3:20.00	3:13.00	3:09.00	3:05.00	2:59.00
100 m QNI	1:38.50	1:34.50	1:31.00	1:28.00	1:25.50	1:23.00	1:20.00
200 m QNI	3:20.00	3:15.00	3:07.00	3:03.00	2:55.50	2:50.00	2:47.00
400 m QNI	7:00.00	6:45.00	6:35.00	6:28.00	6:19.00	6:12.00	6:05.00
TEMPS DE QUALIFICATION COUPE DES RÉGIONS (ANQCA)							
BASSIN COURT (25 M) 2022-2023							
Niveau	GARÇONS			HOMMES			
Âge	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +
Épreuves							
50m libre	37.75	36.25	33.75	31.00	29.75	28.75	28.00
100 m libre	1:26.00	1:22.50	1:14.00	1:10.00	1:07.50	1:06.75	1:05.50
200 m libre	3:01.00	2:52.50	2:37.75	2:31.00	2:25.00	2:21.50	2:19.00
400 m libre	6:19.00	6:06.00	5:27.00	5:20.00	5:13.00	5:07.00	5:00.00
800 m libre	12:40.00	12:15.00	11:20.00	11:08.00	10:48.00	10:38.00	10:30.00
1500 m libre			22:00.00	21:40.00	21:15.00	20:45.00	20:30.00
50 m dos	42.00	41.00	38.50	36.50	35.00	33.75	33.00
100 m dos	1:33.00	1:29.00	1:20.00	1:18.00	1:16.50	1:15.00	1:13.50
200 m dos	3:24.00	3:18.00	2:57.00	2:52.00	2:47.50	2:43.00	2:41.00
50 m brasse	52.00	48.75	46.00	44.00	42.00	40.50	39.00
100 m brasse	1:50.00	1:44.00	1:36.50	1:33.00	1:31.50	1:29.50	1:27.00
200 m brasse	3:50.00	3:45.00	3:30.00	3:25.00	3:18.00	3:12.00	3:08.00
50 m papillon	45.00	42.50	38.00	35.50	34.75	33.75	32.50
100 m papillon	1:40.00	1:34.00	1:29.00	1:22.50	1:20.50	1:19.00	1:14.00
200 m papillon	3:45.00	3:35.00	3:16.00	3:10.00	3:04.00	2:55.00	2:50.00
100 m QNI	1:39.00	1:35.00	1:30.00	1:25.00	1:22.00	1:18.50	1:17.00
200 m QNI	3:25.00	3:18.50	3:06.50	2:58.00	2:52.50	2:48.50	2:45.00
400 m QNI	7:15.00	7:00.00	6:33.00	6:24.00	6:13.00	6:05.00	5:59.00

Annexe 2

TEMPS DE QUALIFICATION COUPE DES RÉGIONS (ANQCA)							
BASSIN LONG (50 M) 2022-2023							
Niveau	FILLES			FEMMES			
Âge	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +
Épreuves							
50m libre	37.74	36.21	34.68	33.15	32.13	31.11	30.60
100 m libre	1:26.70	1:23.13	1:17.01	1:13.44	1:11.40	1:09.87	1:08.85
200 m libre	3:00.54	2:53.40	2:42.69	3:37.08	2:33.00	2:30.96	2:28.92
400 m libre	6:22.50	6:07.20	5:38.64	5:34.56	5:30.48	5:25.38	5:21.30
800 m libre	12:45.00	12:14.40	11:38.70	11:32.58	11:25.44	11:16.77	10:57.90
1500 m libre			22:46.80	22:26.40	22:06.00	21:45.60	21:25.20
50 m dos	41.82	40.80	39.78	38.25	37.23	35.45	34.68
100 m dos	1:31.80	1:29.76	1:27.21	1:25.17	1:21.09	1:19.56	1:18.03
200 m dos	3:24.00	3:18.90	3:04.62	3:00.54	2:56.88	3:53.40	2:50.34
50 m brasse	51.51	48.96	47.94	45.90	44.37	43.35	42.33
100 m brasse	1:48.12	1:43.02	1:39.96	1:37.92	1:35.88	1:33.84	1:31.80
200 m brasse	3:45.42	3:42.36	3:38.28	3:34.20	3:29.10	3:25.02	3:21.45
50 m papillon	44.88	42.84	39.78	37.23	36.47	35.19	33.66
100 m papillon	1:39.96	1:33.84	1:27.72	1:25.17	1:22.62	1:20.58	1:19.05
200 m papillon	3:42.36	3:34.20	3:24.00	3:16.86	3:12.78	3:08.70	3:02.58
200 m QNI	3:24.00	3:18.90	3:10.74	3:03.66	2:59.01	2:53.40	2:50.34
400 m QNI	7:08.40	6:53.10	6:42.90	6:35.76	6:26.58	6:19.44	6:12.30
TEMPS DE QUALIFICATION COUPE DES RÉGIONS (ANQCA)							
BASSIN LONG (50 M) 2022-2023							
Niveau	GARÇONS			HOMMES			
Âge	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +
Épreuves							
50m libre	38.50	36.98	34.43	31.62	30.35	29.33	28.56
100 m libre	1:27.72	1:24.15	1:15.48	1:11.40	1:08.85	1:08.09	1:06.81
200 m libre	3:04.62	2:55.95	2:40.91	2:33.42	2:27.90	2:24.33	2:21.78
400 m libre	6:26.58	6:13.32	5:33.54	5:27.00	5:19.26	5:13.14	5:06.00
800 m libre	12:55.20	12:29.70	11:33.60	11:21.36	11:00.96	10:50.76	10:42.60
1500 m libre			22:26.40	22:06.00	21:40.50	21:09.90	20:54.60
50 m dos	42.84	41.82	39.27	37.23	35.70	34.43	33.66
100 m dos	1:34.86	1:30.78	1:22.40	1:19.56	1:18.03	1:16.50	1:14.97
200 m dos	3:28.08	3:21.96	3:00.54	2:55.44	2:50.85	2:46.26	2:44.22
50 m brasse	53.04	49.73	46.92	44.88	42.84	41.31	39.78
100 m brasse	1:52.20	1:46.08	1:38.43	1:34.86	1:33.33	1:31.29	1:28.74
200 m brasse	3:54.60	3:49.50	3:34.20	3:29.10	3:21.96	3:15.84	3:11.76
50 m papillon	45.90	43.35	38.76	36.21	35.45	34.43	33.15
100 m papillon	1:42.00	1:35.88	1:30.78	1:24.15	1:22.11	1:20.58	1:15.48
200 m papillon	3:49.50	3:39.30	3:19.92	3:13.80	3:07.68	2:58.50	2:53.40
200 m QNI	3:29.10	3:22.47	3:10.23	3:01.56	2:55.95	2:51.87	2:48.30
400 m QNI	7:23.70	7:08.40	6:40.86	6:31.68	6:20.46	6:12.30	6:06.18

Merci à nos commanditaires



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/>



Profitez du tarif réduit sur la location de voiture par l'entremise du partenariat entre Avis Budget Group et Natation Canada.

Numéro de rabais AVIS, 30% - F221802

Numéro de rabais BUDGET, 35% - B166102.

Visitez le www.avis.ca/fnq et/ou www.budget.ca/fnq et réservez votre voiture aujourd'hui !

