



## Meet Information Package

2010 Speedo Eastern Canadian Championships  
February 18-21, 2010  
Ottawa, ON

## GENERAL INFORMATION

- The competition is a short course meters meet.
- The competition is open to foreign swimmers.
- Stand alone Para-Swimming events are not offered at this competition. Para swimmers competing at the meet will be judged under the most current IPC Swimming Rules (2005-2008). Para-swimmers must meet the 2009-2010 SNC Eastern Canadian standards in order to enter the meet.
- Meet entry deadline is **Monday, February 8<sup>th</sup>, 2010**.
- Qualifiers will NOT be permitted to upgrade their entry times after the entry deadline.
- Relay entry times must be proven at registration. Any relay entry time not proven at registration will be entered as NT.

## COMPETITION ADMINISTRATION

### Meet Managers:

Danny Purcell  
Email: danny.purcell@sympatico.ca

Lyne Laprade  
Email: lyne.laprade@videotron.ca

### SNC Contact:

Dave Haanpaa  
Phone: (613) 260-1348 (ext 2010)  
Email: dhaanpaa@swimming.ca

### SNC Competition Coordinator:

Louise Leblanc  
Email: lleblanc@deloitte.ca

### LOC Major Officials Coordinators:

Tony Trubiano  
Email: tony.trubiano@alcoa.com

Jocelyne McLean  
E-mail: jocelyne.mclean@videotron.qc.ca

### LOC Minor Officials Coordinator:

Julie Guay  
Phone: (819) 595-0660  
Email : j.guay@sympatico.ca

### Facility:

Nepean Sportsplex, 1701 Woodroffe Av, Ottawa, ON  
Competition pool - 8 lane 50m pool with bulkhead  
Warm-up pool - 4 lane 25m

### Sanction:

Sanction to be provided by FNQ.

### Technical Meeting:

Thursday February 18<sup>th</sup> / 11:00am at the pool (room TBD).

### Meet Registration:

Club reps or coaches are required to register at the pool.  
Wednesday 1:00pm to 5:00pm; Thursday 9:00am to 12:00noon

**Coach Accreditation:**

To access the pool deck, coaches must present their current CSCTA deck pass (A or B membership). The CSCTA deck pass must be visible while the coach is on deck. All attending coaches must be listed with their entries or included in a separate list.

**Deck accreditations (inclusive of coaches, team manager and support staff\*):**

Allocation of deck accreditations per team will be as follows:

1-5 swimmers	2 accreditations
6-10 swimmers	3 accreditations
11-15 swimmers	4 accreditations
16-20 swimmers	5 accreditations
20-30 swimmers	6 accreditations
31+ swimmers	7 accreditations

Extra accreditations may be purchased @ \$40.00 per accreditation, based on availability.

\* (physiologist, chiropractor, doctor, masseuse, biomechanist, psychologist, SWAD support)

**Swimmers Accreditation:**

Swimmers will be provided an accreditation card for deck access; this card must be displayed at all times. Lost accreditation will be replaced at a cost of \$5.00.

**Communication**

For information and updates please refer to the SNC web site [www.swimming.ca](http://www.swimming.ca) or contact SNC Events Manager Dave Haanpaa: [dhaanpaa@swimming.ca](mailto:dhaanpaa@swimming.ca) or 613.260.1348 (ext 2010)

**ENTRIES****Entry Deadline**

Entries must be received on or before **Monday, February 8<sup>th</sup>, 2010**. Entry time upgrades will not be accepted past the entry deadline.

**Meet standards:**

2009 - 2010 Eastern Canadian Short Course & Long Course standards (15/16 & under – 16/17 & over) are the entry standards for this meet. These standards are available on the SNC website at <https://www.swimming.ca/NationalTimeStandards>.

**Qualification Period:**

All short course and long course times done since September 1, 2008 are eligible for entry.

**Bonus Swims:**

Each individual may swim up to two (2) individual bonus events based on the following:

1 QT = 2 bonus swims, 2 QT = 1 bonus swims, 3 QT = 0 bonus swims.

Bonus swims are to be entered with actual short course times for seeding purposes (do not enter as NT). Swimmers may enter more than three events if they qualify. There is no limit on the number of individual events.

**Seeding:**

After all times have been proven, short course times meeting the qualification standards shall be seeded first; followed by all long course times meeting the qualification standards; followed by bonus short course times; followed by bonus long course times; followed by non-compliant times.

SNC does not accept yards or converted yards times for entry.

**COACHES, PLEASE DO NOT CONVERT ENTRY TIMES.**

**Proof of Time:**

*Individual Events:* All entries will be proven via the on-line entry system. Meet management may challenge any entry time before or during the competition. It is the responsibility of the club to prove any entry times if requested. Any club not able to prove an entry time when challenged will be fined \$100.00. Entry time upgrades will NOT be accepted past the entry deadline.

*Relay Events:* All relay entry times must be proven utilizing swimmers entered in the meet. Relay times must be proven prior to or at registration. Any relay team NOT proven by the end of the registration period Thursday will be entered at NT.

**Submitting Entries**

All entries must be submitted via the Meet List on-line entries system.

**MEET FORMAT****Age Groups:**

Youth (15&U Girls, 16&U Boys) and Open categories. Age is determined as of the first day of the meet. A coach may determine whether a swimmer competes in the Open category or Youth category (if age eligible) on an event by event basis.

**Preliminary and Final Format:**

Preliminaries will be run Senior seeded. There will be "A" and "B" finals for Open events and an "A" final only for the Youth events.

**800/1500 Freestyle:**

The 800m and 1500m events are time final events. On Thursday, all men's 800m and women's 1500m heats will be swum alternating female / male – fastest to slowest. On Sunday, the fastest heats of the 800m and 1500m events will swim during finals (fastest Open heat and fastest Youth heat); the slower heats will be swum at the end of heats alternating female / male – fastest to slowest. Meet management reserves the right to "double-lane" these events if necessary.

**Relays:**

All relays will be time finals. All heats except the fastest seeded heat will be swum in the preliminary heats with the fastest seeded heats swimming during finals.

**Scratch Rule:**

1. The scratch deadline for all preliminary heats on the first day of competition (including time finals) will be 30 minutes following the end of the Technical Meeting when the Technical Meeting is held prior to the first day. When the Technical Meeting is held on the first day of the competition, the scratch deadline for all preliminary heats (including time finals) will be 20:00 of the day prior to the first day of competition.
2. The scratch deadline for preliminary heats and time finals on all other competition days will be 30 minutes following the completion of the finals from the previous evening.
3. The scratch deadline for finals each night will be 30 minutes following the posting of the results of the corresponding preliminary event. This time will be announced when the results are posted. The exact time of the scratch deadline will be published on the posted results.
4. A swimmer may make a declaration of intent to scratch within 30 minutes of the announcement of the preliminary event results. The final decision whether to scratch or not must be reported to the clerk of course within 30 minutes of the completion of the swimmer's last individual preliminary event of the session. A swimmer who makes a declaration of intent to scratch and who fails to return to the clerk of course to make final resolution on the intent to scratch will be seeded into the respective final heat.
5. "No-Shows", "step-downs" and "unexcused incomplete swims" will be penalized \$50.00 CAD for both preliminaries and finals.
  - i) Fines incurred in preliminaries may be paid immediately, or at the end of the preliminary session. The swimmer in question may swim other events in that preliminary session prior to paying the penalty.
  - ii) Fines incurred in finals must be paid immediately. The swimmer in question shall not swim subsequent events (current session or other) until the fine has been paid. The swimmers team members will not be affected.

**Competition Start Times:**

Thursday February 18 <sup>th</sup> :	1200hrs warm-up, 1330hrs start
All other days' heats:	0730hrs warm-up, 0900hrs start
All other days' finals:	1630hrs warm-up, 1800hrs start

**Pre-Meet Training Times:**

Wednesday February 17 <sup>th</sup> :	1500 – 2000hrs
Thursday February 18 <sup>h</sup> :	0800 – 1200hrs

**AWARDS**

- Medals for first, second and third place (Open and Youth A Finals)
- Women's Team Championship banner
- Men's Team Championship banner
- Combined Team Championship banner
- Female and Male Swim of the Meet (FINA points)
- Female and Male High Point Aggregate (5-2-1)

**Meet Scoring:**

- Individual event scoring:  
"A" final: 50-30-20-15-14-13-12-11  
"B" final: 9-7-6-5-4-3-2-1
- Relay scoring (**Top 16**): 50-30-20-15-14-13-12-11-9-7-6-5-4-3-2-1

**Participation Fees:**

- \$64.00 per swimmer (includes all individual swims).
- \$12.50 per relay.
- *Relay only swimmers will be charged a fee of \$32.00 per swimmer.*
- Entry fees must be paid prior to or at meet registration.
- **All entry fees must be paid prior to the technical meeting.**
- All cheques are payable to Club de Natation Phénix de Gatineau

**SITE INFORMATION****Hospitality**

A hospitality room will be available for coaches and officials. Refreshments will be served here throughout the meet.

**Ticket information:**

**Preliminaries:** Free admission (not including heat sheet)

**Finals:** \$5.00 per person (including heat sheet)  
\$3.00 per child (9-12)  
Children 8 and younger are free

**Parking:**

Available at the facility, on the street and at adjacent lots.

**Lockers:**

Lockers are available at the pool in the change rooms— bring your own locks.

**DOPING CONTROL INFORMATION:**

Swimmers may reference the list of banned substances in the Canadian Centre for Ethics in Sport (CCES) publication “Drug Classification” OR by accessing the CCES web-site at [www.cces.ca](http://www.cces.ca). (Recommended)

Please be aware of advisory notes on [www.cces.ca](http://www.cces.ca).

**For specific drug inquiries please contact the CCES at 1-800-672-7775.**

**Doping Control Procedure:**

Swimmers are selected randomly each day doping control is scheduled. Swimmers are notified by a Doping Control Marshal and are required to sign a notification form. The Doping Control Marshall shall accompany the swimmer until released by the Doping Control Officer (DCO). The swimmer has one hour to report to doping control from the time of notification. Upon reporting to the Doping Control Station, the athlete will notify the DCO if they are competing in another event on the same day. In such cases, the DCO may direct that testing be carried out later in the day, provided a Chaperone accompanies and/or observes the Athlete at all times until the Athlete reports back to the Doping Control Station for testing. Athletes selected for testing shall be required to provide a urine sample of approximately 100 ml. This is done in the presence of a witness. Upon completion of CCES paperwork the swimmer is released.

**Photo identification is required for doping control.** Coaches are asked to instruct athletes to bring photo identification to competitions (i.e. driver’s license, school identification, passport, etc.).

## Hotel Information

### **Holiday Inn Express**

770 Hunt Club Rd  
Ottawa, ON K1V 1C3

[www.hieottawa.com](http://www.hieottawa.com)

Rate: \$139 per room/night

Code: Swimming Canada

7.5km from pool

### **Southway Inn**

2431 Bank St  
Ottawa, ON K1V 8R9

(613) 737-0811

(877) 688-4929

[www.southway.com](http://www.southway.com)

9.6km from pool

### **Days Inn Ottawa Airport**

366 Hunt Club Rd  
Ottawa, ON K1V 1C1

(613) 739-7555

[www.daysinnottawa.com](http://www.daysinnottawa.com)

6.1km from pool

### **Days Inn Ottawa West**

350 Moodie Dr  
Ottawa, ON K2H 8G3

[www.daysinnottawawest.com](http://www.daysinnottawawest.com)

10.1km from pool

### **Travelodge Ottawa Hotel**

1376 Carling Av  
Ottawa, ON K1Z7L5

[www.travelodgeottawa.com](http://www.travelodgeottawa.com)

7.8km from pool

### **Hilton Garden Inn**

2400 Alert Rd  
Ottawa, ON K1V 1S1

10.2km from pool



# Meet Program



Thursday, February 18, 2010

Warm-up: 1200 - 1315 PM Start: 1330				
	Female		Male	
	1	W 1500 free (TF)	2	
	3	M 800 free (TF)	4	
	5	50 fly prelim	6	
	7	50 breast prelim	8	
	9	50 back prelim	10	
		4 x 200 FR (TF)		

Friday, February 19, 2010

Preliminary Session Warm-up: 0730 - 0850 Start: 0900			Final Session Warm-up: 1630 - 1750 Start: 1800		
Female		Male	Female		Male
11	100 back	12	11	100 back	12
13	200 breast	14	3	50 fly	4
15	50 free	16	13	200 breast	14
17	400 IM	18	15	50 free	16
19	4x100 FR (SH)	20	17	400 IM	18
			19	4 x 100 FR (FH)	20

Saturday, February 20, 2010

Preliminary Session Warm-up: 0730 - 0850 Start: 0900			Final Session Warm-up: 1630 - 1750 Start: 1800		
Female		Male	Female		Male
21	100 free	22	21	100 free	22
23	200 fly	24	23	200 fly	24
25	200 back	26	25	200 back	26
27	400 free	28	5	50 breast	6
29	4x100m MR	30	27	400 free	28
			29	4x100m MR	30

Sunday, February 21, 2010

Preliminary Session Warm-up: 0730 - 0850 Start: 0900			Final Session Warm-up: 1630 - 1750 Start: 1800		
Female		Male	Female		Male
31	200 free	32	31	200 free	32
33	100 breast	34	33	100 breast	34
35	200 IM	36	35	200 IM	36
37	100 fly	38	7	50 back	8
39	F 800 Free (SH)		37	100 fly	38
	M 1500 Free (SH)	40	39	F 800 free (FH)	
				M 1500 free (FH)	40

TF = time final      SH = slow heat      FH = fast heat



## Dossier d'information sur la compétition

Championnats canadiens de l'Est Speedo 2010  
18 au 21 février 2010  
Gatineau, QC

## INFORMATION GÉNÉRALE

- La compétition en est une en petit bassin en mètres.
- La compétition est ouverte aux nageurs étrangers.
- Des épreuves uniques de paranatation ne sont pas offertes dans cette compétition. Les paranageurs qui participent à cette compétition seront jugés selon les règlements les plus récents de la natation du CIP (2005-2008). Les paranageurs doivent réussir les critères des championnats canadiens de l'Est de SNC 2009-2010 pour pouvoir s'inscrire à la compétition.
- La date limite d'inscription pour la compétition est le **lundi 8 février 2010**.
- Les qualifiés NE POURRONT PAS améliorer leur temps d'inscription après la date limite d'inscription.
- Les temps d'inscription des relais doivent être prouvés lors de l'enregistrement. Tout temps d'inscription d'un relais non prouvé lors de l'enregistrement sera inscrit ST.

## GESTION DE LA COMPÉTITION

### Directeurs de la rencontre:

Danny Purcell  
Courriel: danny.purcell@sympatico.ca

Lyne Laprade  
Courriel: lyne.laprade@videotron.ca

### Contact de SNC:

Dave Haanpaa  
Téléphone: (613) 260-1348 (poste 2010)  
Courriel: dhaanpaa@swimming.ca

### Coordonnatrice de la compétition de SNC:

Louise Leblanc  
Courriel: lleblanc@deloitte.ca

### Coordonnateurs des officiels majeurs du COL

Tony Trubiano  
Courriel: tony.trubiano@alcoa.com

Jocelyne McLean  
Courriel: jocelyne.mclean@videotron.qc.ca

### Coordonnatrice des officiels mineurs du COL:

Julie Guay  
Téléphone: (819) 595-0660  
Courriel: j.guay@sympatico.ca

### Installation:

Nepean Sportsplex, 1701 av Woodroffe, Ottawa, ON  
Bassin de compétition - piscine de 8 couloirs de 50m avec cloison  
Bassin d'échauffement - 4 couloirs de 25m

### Sanction:

Sanctionnée par la FNQ.

### Réunion technique:

Le jeudi 18 février / 11 h à la piscine (salle AÊD).

### Enregistrement pour la compétition:

Les représentants ou les entraîneurs des clubs doivent faire leur enregistrement à la piscine.  
Le mercredi de 13 h à 17 h; le jeudi de 9 h à midi

**Accréditation des entraîneurs:**

Pour avoir accès au bord de la piscine, les entraîneurs doivent présenter leur laissez-passer de bord de la piscine en vigueur de l'ACEEN (membres A ou B). Le laissez-passer de bord de la piscine de l'ACEEN doit être visible quand l'entraîneur est au bord de la piscine. Tous les entraîneurs présents doivent être indiqués dans leurs inscriptions ou inclus dans une liste séparée.

**Accréditations de bord de la piscine (incluant les entraîneurs, le gérant d'équipe et le personnel de soutien\*):**

Les allocations d'accréditations de bord de la piscine par équipe sont les suivantes:

1-5 nageurs	2 accréditations
6-10 nageurs	3 accréditations
11-15 nageurs	4 accréditations
16-20 nageurs	5 accréditations
20-30 nageurs	6 accréditations
31+ nageurs	7 accréditations

Des accréditations supplémentaires peuvent être achetées au coût de 40,00 \$ par accréditation, selon la disponibilité.

\* (physiologue, chiropraticien, médecin, masseur, biomécanicien, psychologue, soutien aux NAH)

**Accréditations des nageurs:**

Les nageurs recevront une accréditation pour avoir accès au bord de la piscine; cette carte doit être affichée en tout temps. Les accréditations perdues seront remplacées au coût de 5,00 \$.

**Communication**

Pour de l'information et des mises à jour, veuillez visiter le site Internet de SNC [www.swimming.ca](http://www.swimming.ca) ou communiquer avec le gérant des événements de SNC, Dave Haanpaa: [dhaanpaa@swimming.ca](mailto:dhaanpaa@swimming.ca) ou 613.260.1348 (poste 2010)

**INSCRIPTIONS****Date limite des inscriptions**

Les inscriptions doivent être reçues le ou avant le **lundi 8 février 2010**. Les mises à jour pour les temps d'inscription ne seront pas acceptées après la date limite d'inscription.

**Critères pour la compétition:**

Les critères en petit et en grand bassins de l'Est du Canada 2009 - 2010 (15/16 et moins - 16/17 et plus) sont les critères d'inscription pour cette compétition. Ces critères sont disponibles dans le site Internet de SNC à <https://www.swimming.ca/NationalStandards>.

**Période de qualification:**

Tous les temps en petit et en grand bassins réussis depuis le 1er septembre 2008 sont éligibles pour l'inscription.

**Courses en prime:**

Chaque personne peut nager jusqu'à deux (2) épreuves individuelles en prime selon ce qui suit:  
1 TQ = 2 courses en prime, 2 TQ = 1 course en prime, 3 TQ = 0 course en prime.

Il faut inscrire les courses en prime avec des temps en vigueur en petit bassin aux fins de pré-classement (ne pas faire d'inscription ST). Les nageurs peuvent s'inscrire à plus de trois épreuves s'ils sont qualifiés. Il n'y a pas de limite pour le nombre d'épreuves individuelles.

**Pré-classement:**

Après que tous les temps ont été prouvés, les temps en petit bassin qui respectent les critères de qualification seront pré-classés les premiers; suivis de tous les temps en grand bassin qui respectent les critères de qualification; suivis par les temps en prime en petit bassin; suivis par les temps en prime en grand bassin; suivis des temps qui ne les respectent pas.

SNC n'accepte pas les temps pour les verges ou pour les verges convertis pour l'inscription.

**ENTRAÎNEURS, VEUILLEZ NE PAS CONVERTIR LES TEMPS D'INSCRIPTION.****Preuve de temps:**

*Épreuves individuelles:* Toutes les inscriptions seront prouvés par le système d'inscription en ligne. La gérante de la compétition peut questionner tous les temps d'inscription avant et pendant la compétition. Le club a la responsabilité de prouver les temps d'inscription au besoin. Tout club qui ne peut prouver un temps d'inscription lorsque mis en cause écoperà d'une amende de 100,00 \$. Les mises à jour des temps d'inscription NE SERONT PAS acceptées après la date limite d'inscription.

*Épreuves de relais:* Tous les temps d'inscription des relais doivent être prouvés en utilisant les nageurs inscrits à la compétition. Les temps des relais doivent être prouvés lors de l'enregistrement. Toute équipe de relais qui N'EST PAS prouvée avant la fin de la période d'enregistrement le jeudi sera inscrite ST.

**Soumissions des inscriptions**

Toutes les inscriptions doivent être soumises par le nouveau système d'inscription en ligne.

**FORMAT DE LA COMPÉTITION****Groupes d'âge:**

Jeunesse (15 et moins filles, 16 et moins garçons) et catégories ouvertes. L'âge est déterminé au premier jour de la compétition. Un entraîneur peut déterminer si un nageur participe à une catégorie ouverte ou une catégorie d'âge (s'il est éligible) épreuve par épreuve.

**Formats des rondes préliminaires et des finales:**

Les rondes préliminaires seront nagées avec un pré-classement senior. Il y aura des finales «A» et «B» pour les épreuves ouvertes et une finale «A» uniquement pour les épreuves jeunesse.

**800/1500 libre:**

Les épreuves de 800m et 1500m sont des finales chronométrées. Le jeudi, toutes les courses de 800m masculin et 1500m féminin seront nagées en alternant femmes / hommes – des plus rapides aux plus lentes. Le dimanche, les courses les plus rapides de 800m et 1500 m seront nagées lors des finales; (les courses ouvertes les plus rapides et les courses jeunesse les plus rapides); les courses les plus lentes seront nagées à la fin des rondes préliminaires en alternant femmes / hommes – des plus rapides aux plus lentes. La gérante de la compétition se réserve le droit de faire des «couloirs doubles » dans ces épreuves au besoin.

**Relais:**

Tous les relais seront des finales chronométrées. Toutes les courses préliminaires, sauf la course classée la plus rapide, seront nagées au cours de la session préliminaire et la course classée la plus rapide sera nagée dans la session des finales.

**Règlement de retrait:**

1. La date limite de retrait pour toutes les rondes préliminaires du premier jour de la compétition (incluant les finales chronométrées) sera 30 minutes après la fin de la réunion technique quand la réunion technique a lieu avant le premier jour de la compétition. Quand la réunion technique a lieu le premier jour de la compétition, la date limite de retrait pour toutes les rondes préliminaires (incluant les finales chronométrées) sera à 20 h la veille du premier jour de la compétition.
2. La date limite de retrait pour les rondes préliminaires et les finales chronométrées de tous les autres jours de la compétition sera 30 minutes après la fin des finales de la soirée précédente.
3. La date limite de retrait pour les finales de chaque soir sera 30 minutes après l'affichage des résultats de l'épreuve préliminaire correspondante. Ce moment sera annoncé que les résultats seront affichés. Le moment exact de la date limite de retrait sera inscrit sur les résultats affichés.
4. Un nageur peut faire une déclaration d'intention de retrait dans les 30 minutes suivant l'annonce des résultats de l'épreuve préliminaire. La décision finale de se retirer ou non doit être remise au commis de courses dans les 30 minutes suivant la fin de la dernière course individuelle préliminaire du nageur au cours de la session. Un nageur qui déclare son intention de se retirer et qui ne remet pas sa décision finale sur son intention de retrait au commis de course sera classé dans la finale respective.
5. Les «absences», les «abandons» et les «courses incomplètes sans excuse» écoperont de pénalités de 50,00 \$ CAD pour les rondes préliminaires et les finales.
  - a. Les amendes reçues dans les rondes préliminaires doivent être payés immédiatement ou à la fin de la session préliminaire. Le nageur en question peut nager d'autres épreuves dans cette session préliminaire avant de payer la pénalité.
  - b. Les amendes reçues dans les finales doivent être payées immédiatement. Le nageur en question ne peut nager d'autres épreuves (dans la session en cours ou une autre) tant que l'amende n'est pas payée. Les membres des équipes des nageurs ne seront pas affectés.

**Heures du début des compétitions:**

Jeudi 18 février:	Midi échauffement, 13 h 30 début
Toutes les rondes préliminaires des autres jours:	7 h 30 échauffement, 9 h début
Toutes les finales des autres jours:	16 h 30 échauffement, 18 h début

**Heures d'entraînement pré-compétition:**

Mercredi 17 février:	15 h à 20 h
Jeudi 18 février:	8 h à 12 h

**PRIX**

- Des médailles pour les positions un, deux et trois (finales ouvertes et jeunesse A)
- Une bannière pour l'équipe féminine championne
- Une bannière pour l'équipe masculine championne
- Une bannière pour l'équipe combinée championne
- Nageuse et nageur par excellence de la compétition (points FINA)
- Nageuse et nageur ayant le plus de points (5-2-1)

**Points pour la compétition:**

- Points pour les épreuves individuelles:  
**Finale «A»:** 50-30-20-15-14-13-12-11  
**Finale «B»:** 9-7-6-5-4-3-2-1
- Points pour les relais (**16 premiers**): 50-30-20-15-14-13-12-11-9-7-6-5-4-3-2-1

**Frais de participation:**

- 64,00 \$ par nageur (inclut toutes les courses individuelles).
- 12,50 \$ par relais.
- *Les nageurs des relais seulement paieront 32,00 \$ par nageur.*
- Les frais d'inscription doivent être payés avant ou lors de l'enregistrement.
- **Tous les frais d'inscription doivent être payés avant la réunion technique.**
- Tous les chèques sont payables au **Club de Natation Phénix de Gatineau**

## INFORMATION SUR L'ENDROIT

**Accueil**

Un salon d'accueil sera disponible pour les entraîneurs et les officiels. Des rafraîchissements y seront servis pendant toute la compétition.

**Information sur les billets:**

Rondes préliminaires: entrée gratuite (les feuilles de départs ne sont pas incluses)

Finales: 5,00 \$ par personne (incluant une feuille de départs)

3,00 \$ par enfant (9-12)

Gratuit pour les enfants de 8 ans et moins

**Stationnement:**

Disponible à l'installation, dans la rue et dans des stationnements voisins.

**Casiers:**

Des casiers sont disponibles à la piscine dans les vestiaires — apportez vos cadenas.

## INFORMATION SUR LA CONTRÔLE ANTI-DOPAGE:

Les nageurs peuvent consulter la liste des substances bannies dans le livre du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) «Classement des drogues» OU en visitant le site Internet du CCES à [www.cces.ca](http://www.cces.ca). (recommandé)

Veuillez lire les notes d'avis dans [www.cces.ca](http://www.cces.ca).

***Pour des demandes sur des drogues spécifiques, veuillez communiquer avec le CCES au 1-800-672-7775.***

### **Procédure pour le contrôle anti-dopage:**

Les nageurs sont choisis au hasard chaque jour que des contrôles anti-dopage sont prévus. Les nageurs sont avisés par un officier du contrôle anti-dopage et ils doivent signer un formulaire d'avis. L'officier du contrôle anti-dopage demeure avec le nageur jusqu'à ce qu'il soit libéré par le responsable du contrôle anti-dopage (RCAD). Le nageur a une heure pour se rapporter au contrôle anti-dopage à partir de l'heure de l'avis. En se rapportant au bureau du contrôle anti-dopage, l'athlète avisera le RCAD s'il doit participer à une autre épreuve le même jour. Si c'est le cas, le RCAD peut décider que le test sera effectué plus tard ce jour-là, à condition qu'un chaperon demeure avec l'athlète et l'observe en tout temps jusqu'à ce que l'athlète se rapporte de nouveau au bureau du contrôle anti-dopage pour le test. Les athlètes choisis pour des tests doivent fournir un échantillon d'urine d'environ 100 ml. Cela s'effectue en présence d'un témoin. Quand tous les papiers du CCES sont remplis, le nageur est libéré.

**Une carte d'identité avec photo est nécessaire pour le contrôle anti-dopage.** On demande aux entraîneurs d'aviser leurs athlètes d'apporter une preuve d'identité avec photo aux compétitions (c.-à-d. permis de conduire, carte d'identité étudiante, passeport, etc.).

## Information sur les hôtels

### **Holiday Inn Express**

770 Hunt Club Rd  
Ottawa, ON K1V 1C3  
[www.hieottawa.com](http://www.hieottawa.com)  
Tarif: \$139 per chambre/nuit  
Code: Swimming Canada  
7.5km de la piscine

### **Southway Inn**

2431 Bank St  
Ottawa, ON K1V 8R9  
(613) 737-0811  
(877) 688-4929  
[www.southway.com](http://www.southway.com)  
9.6km de la piscine

### **Days Inn Ottawa Airport**

366 Hunt Club Rd  
Ottawa, ON K1V 1C1  
(613) 739-7555  
[www.daysinnottawa.com](http://www.daysinnottawa.com)  
6.1km de la piscine

### **Days Inn Ottawa West**

350 Moodie Dr  
Ottawa, ON K2H 8G3  
[www.daysinnottawawest.com](http://www.daysinnottawawest.com)  
10.1km de la piscine

### **Travelodge Ottawa Hotel**

1376 Carling Av  
Ottawa, ON K1Z7L5  
[www.travelodgeottawa.com](http://www.travelodgeottawa.com)  
7.8km de la piscine

### **Hilton Garden Inn**

2400 Alert Rd  
Ottawa, ON K1V 1S1  
10.2km de la piscine



# Programme de la compétition



Jeudi 18 février 2010

Échauffement: midi à 13 h 15 Début: 13 h 30				
	Femmes		Hommes	
	1	F 1500 libre (FC)	2	
		H 800 libre (FC)	4	
	3	50 papillon prélim.	6	
	5	50 brasse prélim.	8	
	7	50 dos prélim.	10	
	9	4 x 200 RL (FC)		

Vendredi 19 février 2010

Session préliminaire Échauffement: 7 h 30 à 8 h 50 Début: 9 h			Session finale Échauffement: 16 h 30 à 17 h 50 Début: 18 h		
Femmes		Hommes	Femmes		Hommes
11	100 dos	12	11	100 dos	12
13	200 brasse	14	3	50 papillon	4
15	50 libre	16	13	200 brasse	14
17	400 QNI	18	15	50 libre	16
19	4x100 RL (CL)	20	17	400 QNI	18
			19	4 x 100 RL (CR)	20

Samedi 20 février 2010

Session préliminaire Échauffement: 7 h 30 à 8 h 50 Début: 9 h			Session finale Échauffement: 16 h 30 à 17 h 50 Début: 18 h		
Femmes		Hommes	Femmes		Hommes
21	100 libre	22	21	100 libre	22
23	200 papillon	24	23	200 papillon	24
25	200 dos	26	25	200 dos	26
27	400 libre	28	5	50 brasse	6
29	4x100m RQN	30	27	400 libre	28
			29	4x100m RQN	30

Dimanche 21 février 2010

Session préliminaire Échauffement: 7 h 30 à 8 h 50 Début: 9 h			Session finale Échauffement: 16 h 30 à 17 h 50 Début: 18 h		
Femmes		Hommes	Femmes		Hommes
31	200 libre	32	31	200 libre	32
33	100 brasse	34	33	100 brasse	34
35	200 QNI	36	35	200 QNI	36
37	100 papillon	38	7	50 dos	8
39	F 800 libre (CL)	40	37	100 papillon	38
	H 1500 libre (CL)		39	F 800 libre (CR)	40
				H 1500 libre (CR)	

FC = finale chronométrée CL = course lente CR = course rapide