

5^e Invitation Châteaugoise par Équipe
Club Aquatique Polydium de Châteauguay
14 - 15 novembre 2009

Bulletin technique

Directeurs de rencontre : Louise Garand - Jean-Marc Boileau

Réunion des entraîneurs

Il y aura une rencontre des entraîneurs le Samedi 14 novembre, à 8 :00 au local des sauveteurs.

Procédures sécuritaires pour les échauffements

Les participants ne peuvent faire aucun plongeon durant les échauffements, sauf durant les cinq dernières minutes. La circulation est alors à sens unique. L'utilisation des palmes et palettes n'est pas permise durant l'échauffement.

L'entrée dans l'eau se fera les pieds les premiers, aucun saut ne sera toléré durant la période d'échauffement. Un athlète fautif sera pénalisé : il ne pourra participer à sa première épreuve de la journée.

Le règlement SW 2.1.6 sera en vigueur.

L'attribution des couloirs sera affichée à la sortie des vestiaires.

Épreuves

Les programmes seront affichés sur la piscine par le commis de course.

Aucune inscription tardive ne sera acceptée lors de la compétition.

Les formulaires de relais de samedi doivent être remis au commis de course avant le début de l'épreuve 9 (50m. Libre)

Les formulaires de relais de dimanche doivent être remis au commis de course avant le début de l'épreuve 23 (100m. Brasse)

Des rubans pour les nageurs Provincial Développement qui réussissent aux épreuves de 50 dos et 50 papillons un battement propulsif des jambes sous l'eau jusqu'à cinq (5) mètres lors des virages.

Les résultats seront affichés sur les murs dans le corridor (escalier) conduisant aux gradins.

Vestiaires

L'espace est restreint. S.V.P. 2 nageurs PAR CASIERS

Veillez SVP verrouiller vos casiers.

Code de bienséance

Aucun soulier d'extérieur ne sera toléré sur le bord de la piscine. Les sauveteurs n'hésiteront pas à expulser toutes personnes contrevenantes. De plus, veuillez ramasser vos déchets et les mettre dans le sac prévu à cet effet

Les sessions préliminaires seront longues. Prévenir les nageurs.

Bonne compétition !