



BULLETIN TECHNIQUE

DÉFI CALAC 2 -3 avril 2022

Sanction

Sanction # 36779 de la Fédération de Natation du Québec.

Échauffements

- Durée de l'échauffement: 50 minutes
- Aucune assignation de couloirs. L'échauffement est permis dans les 2 bassins de 25m.
- Les entraîneurs sont responsables de la supervision de leurs nageurs pendant toute la période d'échauffement. Il ne doit pas y avoir plus de 20 nageurs par couloir.
- Pendant l'échauffement, le nageur doit entrer dans la piscine « les pieds en premier, en se glissant dans l'eau. » AUCUN SAUT.
- Tous les participants nageant dans un même couloir doivent circuler en utilisant une voie d'aller et une voie de retour, de façon sécuritaire.
- Départs plongés:
 - en tout temps dans le couloir 1 du côté profond seulement
 - les 15 dernières minutes dans le couloir 6 du côté profond seulement
- La circulation dans ces couloirs est alors à sens unique, sortant à la fin du couloir ou sur les côtés.
- Le bassin de dénagemement de 18m n'est pas disponible pendant la compétition.
- Le bassin 25m peu profond est disponible pour le dénagemement

Réunion des entraîneurs: Samedi 2 avril à 8:20am à la salle du commis de course

Confirmation de présences

La confirmation de présence aux épreuves 400m QNI et 400m libre est obligatoire à la table du commis de course, au plus tard au début de la session.

La confirmation de présence aux épreuves 800m libre et 1500m libre est obligatoire à la table du commis de course, au plus tard 30 minutes avant le début de la session 2.

Les épreuves de 800m et 1500m libre se nagent à un (1) nageur par couloir.

Attention: L'épreuve 7 sera nagée avec la série 4 de l'épreuve 6.

Récompenses ARENA

Des prix à la cloche seront remis durant la compétition.

Au plaisir de vous recevoir dès samedi

Marie-Christine Potvin, Directrice de rencontre
officiels@calac.ca