

Compétition d'équipe 2019

Déroulement

Réunion des entraîneurs

- Samedi matin, la réunion se tiendra au gymnase (la première épreuve étant le landrill).
- Dimanche matin, la réunion se tiendra sur le bord de la piscine.

Ne vous trompez pas !!!

Distribution des cartes d'entraîneurs

La distribution s'effectuera lors de la réunion des entraîneurs du samedi.

Remises de médailles

Les remises de médailles se dérouleront dans le gymnase.

Tenue vestimentaire lors des épreuves de landrill et de flexibilité

- La tenue vestimentaire des athlètes est la même que l'année dernière : les athlètes doivent porter un maillot noir, cuissard ou collant noir au-dessus du genou et avoir, au besoin, les cheveux attachés en chignon ou encore en tresses : on ne veut pas voir de queue de cheval se balader dans tous les sens !
- Le maquillage doit être discret comme pour les épreuves de figures (mascara et rouge à lèvres pâle).
- Il est fortement suggéré que les athlètes aient des espadrilles dans les pieds. Les sandales (flip-flop) sont une distraction pour les officiels (bruit) et aussi pour les athlètes lorsqu'elles les perdent !

Arrêt de la musique lors de l'épreuve de landrill

- La durée du landrill doit être de 1min30 (+/- 10 secondes).
- Le début du landrill respecte le même protocole que lors des routines : l'entraîneur doit mentionner à l'arbitre que les athlètes sont prêtes à commencer. L'arbitre sifflera et la musique débutera.
- Pour l'arrêt de la musique, l'entraîneur doit aviser l'arbitre. Par contre, l'arbitre sifflera sans attendre l'avis de l'entraîneur dès que le temps écoulé atteindra 1min40.

Relais de natation et habiletés de natation artistique

Lors de la réunion des entraîneurs samedi matin, nous vous remettrons vos **cartes de relais** de même que celles pour les **habiletés de synchro** en piscine. Vous devrez y inscrire le nom des athlètes qui prendront part à l'épreuve puis me les rapporter au gymnase **avant 12h30**. Cela vous laissera 2 heures pour les compléter.

Aussi, afin d'éviter les incidents fâcheux lors de la **période d'échauffement des relais et des épreuves d'habiletés en nage synchronisée**, voici les consignes :

- 1) Pour l'échauffement des relais de natation, seuls les athlètes participant au relais peuvent s'échauffer lors de la période d'échauffement des relais en respectant l'attribution suivante :

Couloir 1	Synchro Vic / Hippocampes
Couloir 2	Nixines / Flamants
Couloir 3	Beaconsfield Synchro
Couloir 4	Saguenay Synchro
Couloir 5	Performance Synchro
Couloir 6	Maralga / Brossard Synchro

- 2) Seuls les athlètes participant à l'épreuve d'habiletés de nage synchronisée en piscine peuvent s'échauffer lors de la période d'échauffement prévue à cet effet.

Il y aura 2 périodes d'échauffement de 15 minutes : la première pour les athlètes qui feront le Battement et la deuxième pour les athlètes qui feront l'hélice.

Pour les deux périodes d'échauffement, tout le monde devra nager des styles de natation pour le premier 5 minutes de la période d'échauffement afin de bien s'activer. Pour les 10 minutes suivantes, les athlètes pourront s'échauffer dans leurs habiletés respectives.

On conserve les mêmes assignations de couloir :

Couloir 1	Synchro Vic / Hippocampes
Couloir 2	Nixines / Flamants
Couloir 3	Beaconsfield Synchro
Couloir 4	Saguenay Synchro
Couloir 5	Performance Synchro
Couloir 6	Maralga / Brossard Synchro

Éléments du réseau Défi

Avec seulement 6 équipes, il y aura seulement 1 atelier.

Voici les coupures pour cette épreuve :

Atelier	Élément	Début avec
Atelier 1 – Ronde 1	Jambe de ballet	Équipe # 1
Atelier 1 – Ronde 2	Barracuda	Équipe # 3
Atelier 1 – Ronde 3	Promenade avant	Équipe # 5

Éléments du réseau Intermédiaire

Avec 14 équipes, il y aura 2 ateliers à la ronde 1 et 1 atelier à la ronde 2.

Voici les coupures pour cette épreuve :

Atelier	Élément	Début avec
Atelier 1 – Ronde 1	Rio	Équipe # 1
Atelier 2 – Ronde 1	Albatros	Équipe # 8
Atelier 1 – Ronde 2	Mouette	Équipe # 5

Plan de la piscine pour les éléments



