



**2020 Speedo Eastern Canadian Championships  
April 16-19, 2020**

**General Information**

Swimming Canada rules govern this competition. Competition Rules or procedures contained in this Meet Information package supersede those found within the Swimming Canada Rulebook.

This meet is open to qualified Swimming Canada registered swimmers and FINA registered foreign swimmers (swimmers registered with foreign swimming federations). Please reference [Swimming Canada Rulebook](#) for eligibility rules (CGR1.2.1 and CGR 1.3.1).

This meet is open to Para-swimmers. Please refer to the Para-swimming information section contained in this meet package for more information. Competition Rules or procedures contained in this Meet Information package supersede those found within the World Para Swimming Technical Rules and Regulations.

For information and updates to this document please refer to the Swimming Canada web site [www.swimming.ca](http://www.swimming.ca)

**Safe Sport**

Swimming Canada believes that athletes, coaches, officials, support staff and volunteers have the right to participate in a safe and inclusive sport environment that is free of abuse, harassment and discrimination. Swimming Canada is dedicated to providing a safe and inclusive environment, which involves promoting Open and Observable Environments. This means making meaningful and concerted efforts to avoid situations where a coach/official/staff member, etc. might be alone with an athlete. All interactions between an athlete and an individual who is in a position of trust should normally, and wherever possible, be in an environment or space that is both 'open' and 'observable' to others.

All participants in this event are reminded that they are bound by Swimming Canada's Policies and Procedures, including but not limited to, the General Code of Conduct, the Equity, Diversity and Inclusion Policy, and the Harassment Policy.

For more information regarding the Swimming Canada Safe Sport Program please visit [www.swimming.ca/safe-sport](http://www.swimming.ca/safe-sport)

**Competition Host**

Swimming Canada and Windsor Aquatic Club

**Venue**

Windsor International Aquatic and Training Centre  
401 Pitt St W, Windsor, ON N9A 0B2

**Pool**

10-lane 50 m competition pool  
6-lane 25 m warm-up pool

**Organizing Committee**

National Meet Director

Cynthia Pincott [cpincott@swimming.ca](mailto:cpincott@swimming.ca)

Paul Corkum [corko@sympatico.ca](mailto:corko@sympatico.ca)



National Meet Referee

Dave Shewfelt [dave.fina09@gmail.com](mailto:dave.fina09@gmail.com)

Para-swimming Technical Advisor

Jeff Holmes [jeff\\_holmes@bell.net](mailto:jeff_holmes@bell.net)

Meet Manager

Jennifer Potma [jen.potma@gmail.com](mailto:jen.potma@gmail.com)

Officials Coordinator

Jennifer Potma [2020volunteer@windsoraquatic.com](mailto:2020volunteer@windsoraquatic.com)

Swimming Canada Events Manager

Jocelyn Jay [jjay@swimming.ca](mailto:jjay@swimming.ca)

Swimming Canada Meet Entry Coordinator

Carole Thomas [cthomas@swimming.ca](mailto:cthomas@swimming.ca)

## Registration

Club representatives and coaches are required to register their club at the registration desk to receive accreditation.

All coaches must register themselves in person.

The registration desk will be open:

Wednesday April 15: 7:30am – 11:30am  
3:30pm – 7:30pm

Thursday April 16: 7:30am – 11:30am

## Technical Meeting

Wednesday April 15 at 3:00pm

## Entry Information

### Meet Entry Deadline

April 1, 2020 11:59pm Pacific Time.

### Entry Fees

\$100.00 per Swimmer

\$15.00 per Relay Team

### Entry Process

All entries must be submitted via the online entry system- <https://www.swimming.ca/MeetList.aspx>

There is no limit on the number of individual event entries allowed.

All Canadian club and varsity coaches attending the event must be included in the club entry submission in order to receive accreditation. Foreign coaches, please see section on Coach Accreditation below to ensure you are registered.



Varsity swimmers must be registered in the Competitive Open, Competitive Open-Varsity or Varsity registration category and may represent their club team or their Varsity team. The University registration category 'Varsity' expires on April 30th.

All foreign clubs and teams (including Unattached Canadian swimmers), please see the following [document](#) on entering swimmers and registering coaches for this competition. Proof of times must be emailed for all results NOT appearing on [swimrankings.net](http://swimrankings.net) or [usaswimming.org](http://usaswimming.org) SWIMS database.

Following the meet entry deadline, all participating Canadian clubs, Unattached Canadian swimmers and Foreign teams will receive an email invoice for all fees owing. This invoice must be paid prior to April 16, 2020 in order for entries to be considered final. Please note: the team that enters the swimmer is responsible for paying that swimmer's fees.

### Changes and Corrections

Changes and corrections may be made up to the meet entry deadline without penalty.

Following the meet entry deadline, changes and corrections may be made up until the start of the technical meeting at a cost of **\$100 per change or correction**. (The per change cost is per swimmer, per event, per change; not per email sent).

New qualifying swims that are performed after the entry deadline (e.g. achieved April 2-15) are exempt from the \$100 change fee and may be added without penalty.

### Late Entries

Late entries for swimmers not entered by the meet entry deadline will be accepted up until the start of technical meeting at a cost of double the meet entry fee.

Once late entries have been accepted, any changes or corrections will be assessed the \$100 per change or correction fee, as per above.

Athletes that achieve their first qualifying swim after the entry deadline may be added without penalty (only the base entry fee will be charged.)

### Age Groups

A competitor's age is their age as of the first day of the competition, April 16, 2020.

Female:

Youth: 13-15

Senior: 16 & over

Male:

Youth: 14-16

Senior: 17 & over

All relays will be swum as:

Female: 13 & over

Male: 14 & over

Mixed: 13 & over



Stroke 50 events (Backstroke, Breaststroke, Butterfly) will compete in a single age category in preliminaries and finals:

Female 13&over

Male 14&over

Para-swimming eligible events (50 free, 50 back, 50 breast, 50 fly, 100 free, 100 back, 100 breast, 100 fly and 200 IM) will have no age restrictions for entry as per the defined sport classes. All other Para-swimming integrated events will be swum according to the age groups for the meet/event. Female 13-15, 16&over ; and Male 14-16, 17&over..

### **Relay Only Swimmers**

Clubs may enter one relay only swimmer per gender in the competition regardless of age, girls must be at least 13 years old and boys at least 14 years old. Clubs entering more than one relay team in any relay event are not eligible to enter a relay only swimmer.

Relay only swimmers pay the same individual entry fee as individually qualified swimmers.

### **Meet Standards**

[2020 Swimming Canada Standards](#). Swimmers must have a minimum of one (1) standard to enter the competition.

[2020 Para-Swimming Eastern and Western Standards](#). Swimmers must have a minimum of one (1) meet qualifying standard (MQS) to enter the competition.

### **Qualification Period**

Times performed Long Course since September 1, 2018 are eligible for entry.

### **Bonus Swims**

There are no bonus swims.

### **Proof of Times**

Individual Events (including para-swimming events): All entries will be proven via the on-line entry system. Any non-validated times in your meet entry submission report must be proven by the meet entry deadline. The Meet Entry Coordinator may challenge any entry time before or during the competition.

Relay Events: All relay entry times must be proven utilizing swimmers entered in the meet by the final meet entry deadline. The online entry system is to be used to prove relay entry times. Given there are no entry standards for relays, any relay team NOT proven by the end final meet entry deadline will be entered NT.

It is the responsibility of the club to prove any entry times if requested. Unproven entry times will result with swimmer's removal from the event.

### **Psych Sheets**

Psych sheets will be posted on Swimming Canada's web site following the meet entry deadline.



**Seeding**

**1500 / 800 m free**

Events will swim “senior seeded” with the fastest heat, regardless of age, competing in the finals session. All other heats swim “senior seeded” in the preliminary session swimming fastest to slowest alternating genders.

**400 freestyle and 400 IM**

Preliminary heats will be seeded slowest to fastest. The top 2 heats in each event will be swum circle seeded.

Meet Management reserve the right to create “Overflow Heats” of these events based on timelines and entry numbers. This decision will be announced at the Technical Meeting.

**Foreign Swimmers**

Foreign competitors (other than members of USA Swimming) must provide a letter from their National Federation confirming their registration status.

The letter must be submitted to Jocelyn Jay ([jjay@swimming.ca](mailto:jjay@swimming.ca)) prior to the meet entry deadline.

A maximum of 2 Foreign swimmers will be allowed to advance to the A Finals and a maximum of 2 Foreign swimmers may advance to the B Finals. Foreign swimmers will swim Exhibition during finals. A maximum of 1 Foreign alternate for B finals will be named where applicable and will only be moved into finals with the scratch of another Foreign swimmer.

**Para-Swimming Information**

Para-swimmers must have a Level 2, 3 or international sport classification by the entry deadline (April 1: 11:59pm Pacific Time).

No sport classification will be provided at the event, swimmers requiring sport class evaluation must submit a request, a minimum of 60 days in advance of the entry deadline, on the Swimming Canada website: [Classification Request](#)

Para-swimmers will be able to enter any event for which they have the minimum qualifying standard (MQS) or meet entry time (MET), but only 9 events will advance to an A final:

- 100 backstroke S1-S2, S6-S14 (Event 301/302);
- 100 freestyle S1-S14 (Event 303/304);
- 50 backstroke S1-S5 (Event 305/306);
- 100 breaststroke SB4-SB9, SB11-SB14 (Event 307/308);
- 50 butterfly S1-S7 (Event 309/310);
- 100 butterfly S8-S14 (Event 311/312);
- 50 breaststroke SB1-SB3(Event 313/314);
- 50 freestyle S1-S14 (Event 315/316); and
- 200 IM SM5-SM14 (Event 317/318).

All other events will be swum integrated in the preliminary sessions, as outlined below under Para-Swimming Entry Information.



All preliminary events will be seeded by time and gender (regardless of Sport Classification). Finalists (10) will be determined utilizing point scores of the Swimming Canada 2018 Domestic Paralympic Points Calculator for the 50 freestyle, 100 freestyle, 50 backstroke, 100 backstroke, 50 breaststroke, 100 breaststroke, 50 butterfly, 100 butterfly and 200 IM. A maximum of three (3) swimmers per sport class are eligible to advance to a final. Finals will be seeded by time. There will only be an A final (10 swimmers). Should empty lanes exist following the maximum of three (3) swimmers per sport class, additional swimmers will be added to fill the A final according to the points scores. The additional swimmers added will swim as exhibition in finals and not be eligible for awards.

## **Para-Swimming Entry Information:**

### **Meet Qualifying Standards (MQS) and Meet Entry Times (MET)**

Swimmers must achieve one Para-swimming Eastern/Western Meet Qualifying Standard (MQS). Additional entries may be made in eligible events provided the swimmer has the 2020 Para-swimming Eastern/Western Meet Entry Time (MET).

If a para-swimmer has equaled or bettered a 2020 Eastern/Western Canadian Championship standard they may enter that event.

Eligible Events (to be swum with able-bodied swimmers in able bodied events) according to the age group for the event)

200 freestyle S1-5, S14 (Event 1/2), 400 freestyle S6-13 (Event 23/24),

Note: swimmers are not eligible to advance to finals in the integrated events listed above

If an event is not offered in a swimmer's sport class, they may enter the same distance event in the next eligible sport class up, but they must meet the entry standard for the entered sport class.

For example: A male SB1, SB2 or SB3 swimmer is eligible to compete in the 50m breaststroke as a qualifying swim for the competition. As there is no 100m breaststroke in their sport class, they have the option of entering the SB4 100m breaststroke but they must equal the SB4 men's standard of 3:09.10 in order to enter.

Only long course qualifying standards can be used for entry.

### **Pre-Event Training**

Tuesday April 14: 8:00am – 12:00pm (10 lanes competition pool)  
4:00pm- 8:00pm (10 lanes competition pool)

Wednesday April 15: 8:00am – 12:00pm (10 lanes competition pool)  
4:00pm –8:00pm (10 lanes competition pool and 8 lanes warm-up pool)

### **Accreditation Information**

#### **Accreditation**

Club accreditations (inclusive of coaches, team manager and support staff) will be assigned based on club size:

1 - 5 swimmers                    2 accreditations  
6 - 10 swimmers                3 accreditations



11 - 15 swimmers	4 accreditations
16 - 20 swimmers	5 accreditations
21 - 30 swimmers	6 accreditations
31+ swimmers	7 accreditations

\*\* Teams with Para-swimmers in sport classes S1-5, S11 may apply for additional support staff as required. Requests should be made to [jjay@swimming.ca](mailto:jjay@swimming.ca)

Lost accreditation will be replaced at a cost of \$60.00 per accreditation.

## **Coach Accreditation**

Canadian coaches must be registered with the CSCTA and Swimming Canada as an “A1” or “B” member to receive accreditation. All coaches are responsible for checking in and collecting their own accreditation at the competition.

All Canadian club and varsity coaches attending the meet **must** have their name and information submitted in the club’s entry submission. If a varsity coach will not be submitting entries for their athletes but will be attending the meet, please contact [jjay@swimming.ca](mailto:jjay@swimming.ca).

Any foreign coaches attending will be required to submit their coaching registration information during the submission of their team’s entries. All coaches (other than those members of USA Swimming) are asked to have their National Federation to provide a letter to [jjay@swimming.ca](mailto:jjay@swimming.ca) confirming they are a National Coach or officially tied to a club in that country. The fee for the foreign coach credentials is \$100 CAD per competition, per coach. This will be included on the invoice with swimmer entries. For more information on the entry submission process, please see the following [document](#).

## **Support Staff Accreditation**

Clubs requiring Support Staff (assistance for Para-swimmers sport class 1-5 or 11, massage therapist, physiologist, doctor, or team manager only) are required to apply using Support Staff Accreditation Request process available here:

[Domestic Support Staff](#)

[Foreign Support Staff](#)

## **Swimmers Accreditation**

Swimmers will be provided an accreditation card for deck access. This card must be displayed at all times. Access to the pool will be through the locker rooms and past the main security checkpoint.

The Deck Accreditation Card remains the property of Swimming Canada and can be withdrawn at Swimming Canada’s sole discretion. By using this Card, individuals agree to be filmed, televised, photographed, and otherwise recorded during the Competition for purposes relating to the promotion of Swimming Canada and the development of the sport of swimming.

Deck accreditations are NON-TRANSFERABLE.

## **Competition Information**

### **Warm-up Safety Procedures**

Please note that Swimming Canada Competition Warm-Up Safety Procedures will be in place. The full document can be viewed [here](#).



### **Starts**

Starts will be conducted from Starting Platforms (blocks) as per FINA FR 2.3 and SW 4.1. For Para-swimming events starts will be conducted as per WPS Appendix two, rule 1.2.3.1 and WPS 11.1.

### **Preliminaries**

Preliminary heats will be swum in 10 lanes, senior seeded.

A double-ended chase format will be used if the number of swimmers/swims and session length time warrant and will be confirmed, if necessary, once all entries have been received.

### **Finals**

Finals will be swum in 10 lanes for all events. There will be “A” finals for all individual events with “B” finals in individual events with 20 or more individual entries, per age category (youth & senior), entered following the preliminary scratch deadline for the event (excluding para-swimming entries).

For ‘Time Final’ events the fastest heat (10 swimmers) regardless of age category will be swum during the finals session.

Finals sequence: TBC at Technical Meeting

### **Relays**

All relays will be swum as time final events with the fastest heat (10 teams) being swum during the finals session except for the mixed medley relay which will only be swum during finals on Sunday night.

Relay name changes must be submitted 30 minutes prior to the start of the session in which they are swum.

Reminder: if a club would like to use this opportunity to qualify a relay for the 2020 Canadian Junior Championships, please ensure that swimmers on each team are within the following age categories: Female 13-17 and Male 14-18.

### **Backstroke Ledges**

Backstroke ledges will be available for use. The swimmers shall be responsible for setting the device.

### **Competition Start Times**

Prelims: 7:30am warm-up / 9:00am start

Finals: 4:30pm warm-up / 6:00pm start

### **Swim-offs**

All swim-offs are to be run by the end of the session in which the tie occurred at a time mutually agreed upon by coaches and officials.

### **Meet Scoring**

Individual events, places 1 – 20:

50-30-20-19-18-17-16-15-14-13

12-9-8-7-6-5-4-3-2-1





Relays events, places 1 – 10:  
100-60-40-38-36-34-32-30-28-26

Times not meeting the qualifying standard will not be scored

Para events will not be scored.

Foreign swimmers are not eligible to score points toward team scores or high point awards.

### **Awards**

Medals for first, second and third placed Canadian swimmers; Commemorative Medal for Foreign Swimmers placing in the top three.

Eastern Canadian Team Championship banner (excluding para-swimming events)

Canadian Female and Male High Point Aggregate by age group (5-2-1)\* - Olympic Program.

Canadian Female and Male High Point Aggregate (5-2-1)\* - Paralympic Program.

*\*If necessary, ties will be broken by number of gold medals. If a tie still exists, then it will be broken by number of silver medals then bronze medals. If swimmer have accumulated the exact scores and numbers of each medal, two winners will be awarded.*

### **Scratches**

Emailed scratches will be accepted prior to the Technical Meeting by email to [cthomas@swimming.ca](mailto:cthomas@swimming.ca) .

Following the start of the Technical Meeting, email scratches WILL NOT be accepted and meet scratch cards are required.

### *Prelims & Time Final events*

Thursday Preliminaries and time finals events:  
30 minutes following the Technical Meeting.

Friday, Saturday, Sunday Preliminaries and time final events:  
30 minutes following the start of Finals the previous evening.

### *Finals*

30 minutes following the completion of the Preliminary events (excluding time final events).

### **Penalty**

All penalties must be paid in accordance to Swimming Canada rule SNC 3.4.

### **Doping Control**

Participants registered for this event must be aware that doping control may be conducted by the Canadian Centre for Ethics in Sport (CCES) in accordance with the Canadian Anti-Doping Program.



To avoid a positive test and the consequences of an anti-doping rule violation, athletes are encouraged to take the following steps:

- **Check your medications:** Use the Global DRO (<http://www.globaldro.com/>) to determine if any prescription or over-the-counter medications or treatments you are using are banned by the WADA Prohibited List.
- **Review your medical exemption requirements:** If you require the use of a banned medication for a legitimate medical reason visit (<http://cces.ca/medical-exemptions>) to obtain information and instructions about how to apply for a medical exemption.
- **Learn about the doping risks associated with supplements:** Do not use supplements, or take significant precautions prior to doing so. Supplement products cannot be verified by the CCES or in the Global DRO. A lack of industry and government regulation makes it impossible to confirm their ingredients. Find out more at <http://cces.ca/supplements>.
- **Review the sample collection procedures:** This short video will take you step-by-step through doping control (<http://cces.ca/sample-collection-procedures>).
- **Contact the CCES with any questions:**
  - Email: [info@cces.ca](mailto:info@cces.ca)
  - Call toll-free: 1-800-672-7775
  - Online: [www.cces.ca/athletezone](http://www.cces.ca/athletezone)

## Site Information

### Hospitality – Officials & Coaches

A hospitality room will be available for officials and coaches.

### Parking

Paid parking is available at the facility.

### Lockers

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

## Travel Information

### Hotel Accommodations

Hotel lists for this competition can be found at:

<https://www.swimming.ca/en/resources/miscellaneous/hotels/>

### Swimming Canada Rental Car Partner

National Rent a Car / Enterprise Rent a Car - for bookings visit

<https://www.swimming.ca/en/resources/miscellaneous/travel-tools/>

This document has been prepared in English and translated to French. Where there is a discrepancy between the two versions, the English version shall be applied.



## MEET PROGRAM 2020 Speedo Eastern Canadian Championships

PRELIMINARIES WARM-UP 7:30 – 8:45 START 9:00			FINALS WARM-UP 4:30 – 5:45 START 6:00		
<b>DAY 1 THURSDAY</b>					
F		M	F		M
1	200m FREE	2	1	200m FREE	2
301	100m BACK PS	302	301	100m BACK PS	302
3	100m BACK	4	3	100m BACK	4
5	200m BREAST	6	5	200m BREAST	6
7	4 x 100m FR (SH)	8	9	800m FREE (FH)	
9	800m FREE (SH)			1500m FREE (FH)	10
	1500m FREE (SH)	10	7	4 x 100m FR (FH)	8
<b>DAY 2 FRIDAY</b>					
303	100m FREE PS	304	303	100m FREE PS	304
11	100m FREE	12	11	100m FREE	12
305	50m BACK PS	306	305	50m BACK PS	306
13	50m BACK	14	13	50m BACK	14
307	100m BREAST PS	308	307	100m BREAST PS	308
15	100m BREAST	16	15	100m BREAST	16
309	50m FLY PS	310	309	50m FLY PS	310
17	50m FLY	18	17	50m FLY	18
19	400m IM	20	19	400m IM	20
21	4 x 200m FR (SH)	22	21	4 x 200m FR (FH)	22
<b>DAY 3 SATURDAY</b>					
23	400m FREE	24	23	400m FREE	24
311	100m FLY PS	312	311	100m FLY PS	312
25	100m FLY	26	25	100m FLY	26
313	50m BREAST PS	314	313	50m BREAST PS	314
27	50m BREAST	28	27	50m BREAST	28
29	200m BACK	30	29	200m BACK	30
31	4 x 100m MR (SH)	32	31	4 x 100m MR (FH)	32
<b>DAY 4 SUNDAY</b>					
33	200m FLY	34	33	200m FLY	34
315	50m FREE PS	316	315	50m FREE PS	316
35	50m FREE	36	35	50m FREE	36
317	200m IM PS	318	317	200m IM PS	318
37	200m IM	38	37	200m IM	38
39	1500m FREE (SH)		39	1500m FREE (FH)	
	800m FREE (SH)	40		800m FREE (FH)	40
			41	4 x 100m MIXED MR	41
<b>FH = Fast Heat   SH = Slower Heats   FR = Free Relay   MR = Medley Relay PS = Para-swimming</b>					



**Championnats canadiens de l'Est Speedo 2020  
16-19 avril 2020**

**Généralités**

Les règles de Natation Canada régissent cette compétition. Les règles ou procédures décrites dans la présente trousse d'information prévalent sur celles qui se trouvent dans le livre des règlements de Natation Canada.

Cette compétition est ouverte aux nageurs qualifiés inscrits à Natation Canada ainsi qu'aux nageurs étrangers inscrits à la FINA (nageurs membres de fédérations de natation étrangères). Veuillez consulter le livre de natation de Natation pour connaître les règles d'admissibilité (CGR 1.2.1 et CGR 1.3.1).

Cette compétition est ouverte aux paranageurs. Référez-vous à la section sur la paranatation de cette trousse pour plus d'informations. Les règles et procédures décrites dans la présente trousse d'information prévalent sur celles de natation « World Para Swimming (WPS) ».

Pour information et mises à jour du présent document, rendez-vous sur le site web de Natation Canada à [www.natation.ca](http://www.natation.ca)

**Sport sécuritaire**

Natation Canada croit que les athlètes, entraîneurs, officiels, personnel de soutien et bénévoles ont le droit de participer dans un milieu d'entraînement et de compétition sécuritaire et ouvert, sans maltraitance, harcèlement ou discrimination.

Natation Canada s'engage à offrir un milieu sécuritaire et inclusif, ce qui comprend la promotion d'environnements ouverts et observables. Cela signifie de faire un effort significatif et concerté pour éviter les situations où un entraîneur/officiel/membre du personnel se retrouverait seul avec un athlète. Toutes les interactions entre un athlète et un individu en position d'autorité devraient normalement se faire, dans la mesure du possible, dans un environnement ou espace ouvert et observable par les autres.

Rappel à tous les participants à cet événement : vous êtes liés aux politiques et procédures de Natation Canada incluant, mais ne se limitant pas au Code de conduite général, à la politique de diversité et d'inclusion et à la politique de harcèlement.

Pour plus d'informations concernant le programme Sport sécuritaire de Natation Canada, visitez [www.swimming.ca/safe-sport](http://www.swimming.ca/safe-sport).

**Hôtes de la compétition**

Natation Canada et Windsor Aquatic Club

**Lieu**

Windsor International Aquatic and Training Centre  
401 Pitt St W, Windsor, ON N9A 0B2

**Bassins**

Bassin de compétition 50 m, 10 couloirs  
Bassin d'échauffement 25 m, 6 couloirs

**Comité organisateur**

Directeur de Rencontre nationale  
Cynthia Pincott [cpincott@swimming.ca](mailto:cpincott@swimming.ca)  
Paul Corkum [corko@sympatico.ca](mailto:corko@sympatico.ca)



Arbitre de Rencontre Nationale

Dave Shewfelt [dave.fina09@gmail.com](mailto:dave.fina09@gmail.com)

Conseiller technique en paranatation

Jeff Holmes [jeff\\_holmes@bell.net](mailto:jeff_holmes@bell.net)

Directrice de la rencontre

Jennifer Potma [jen.potma@gmail.com](mailto:jen.potma@gmail.com)

Responsable des Officiels

Jennifer Potma [2020volunteer@windsoraquatic.com](mailto:2020volunteer@windsoraquatic.com)

Gestionnaire d'événements de Natation Canada

Jocelyn Jay [jjay@swimming.ca](mailto:jjay@swimming.ca)

Coordonnatrice des inscriptions de Natation Canada

Carole Thomas [cthomas@swimming.ca](mailto:cthomas@swimming.ca)

## **Enregistrement**

Les représentants et les entraîneurs doivent inscrire leur club au bureau d'enregistrement pour recevoir leur accréditation.

Tous les entraîneurs doivent s'inscrire en personne.

Le bureau d'enregistrement sera ouvert

Mercredi 15 avril : 7 h 30 à 11 h 30  
15 h 30 à 19 h 30

Jeudi 16 avril : 7 h 30 à 11 h 30

## **Réunion technique**

Mercredi 15 avril à 15 h

## **Informations sur les inscriptions**

### **Date limite d'inscription**

1er avril 2020, 23 h 59, heure du pacifique

### **Frais d'inscription**

100 \$ par nageur

15 \$ par équipe de relais

### **Processus d'inscription**

Toutes les inscriptions doivent être soumises via le système d'inscription en ligne – <https://www.swimming.ca/MeetList.aspx>. Il n'y a pas de limite quant au nombre d'inscriptions d'épreuves individuelles permises pour chaque nageur.

Tous les entraîneurs de clubs canadiens et entraîneurs universitaires participant à l'évènement doivent être inclus au moment de soumettre le fichier d'inscription afin de recevoir leur accréditation. Pour les entraîneurs étrangers, veuillez consulter la section ci-dessous sur l'accréditation des entraîneurs pour vous assurer d'être bien enregistrés.



Tous les nageurs universitaires canadiens doivent être inscrits dans la catégorie compétitive ouverte, universitaire ouverte ou universitaire et peuvent représenter leur club ou leur équipe universitaire. La catégorie d'inscription « universitaire » prend fin le 30 avril.

Pour toutes les équipes et tous les clubs étrangers, y compris les nageurs canadiens indépendants, veuillez consulter le présent [document](#) qui traite de l'inscription des nageurs et de l'enregistrement des entraîneurs pour cette compétition. Les preuves de temps doivent être acheminées par courriel pour tous les résultats QUI N'APPARAISSENT PAS dans [swimrankings.net](http://swimrankings.net) ou dans la base de données SWIMS de [usaswimming.org](http://usaswimming.org).

Après la date limite d'inscription, tous les clubs canadiens participants, les nageurs canadiens indépendants et les équipes étrangères recevront une facture de tous les frais dû par courriel. Cette facture doit être payée avant le 15 avril 2020 afin que les inscriptions soient considérées comme finales. Veuillez noter que l'équipe qui fait l'inscription d'un nageur, est responsable de payer les frais de ce nageur.

### **Modifications et corrections**

Des modifications et des corrections peuvent être apportées sans pénalité jusqu'à la date limite d'inscription.

Après cette date, des modifications et des corrections peuvent être apportées jusqu'au début de la réunion technique à un coût de 100 \$ par modification ou correction. (Le coût des modifications est par nageur, par épreuve, par modification, et non par courriel envoyé.)

Les nouvelles épreuves de qualification admissibles réalisées après la date limite d'inscription (p. ex., entre le 2 et 14 avril) n'entraînent pas les frais de modification de 100 \$ et peuvent être ajoutées sans pénalité.

### **Inscriptions tardives**

Les inscriptions tardives seront acceptées jusqu'au début de la réunion technique, mais les coûts seront doublés.

Une fois que les inscriptions tardives sont acceptées, toute modification ou correction apportée se fera au coût de 100 \$ par modification ou correction, comme il est indiqué précédemment.

Les athlètes qui réussissent leur premier temps de qualification admissible après la date limite d'inscription pourront être ajoutés sans pénalité (seul le coût d'inscription de base sera facturé).

### **Groupes d'âge**

L'âge du compétiteur est son âge à la première journée de compétition soit le 16 avril 2020

Femme :

Jeunesse : 13-15

Sénior : 16 et plus

Homme :

Jeunesse : 14-16

Sénior : 17 et plus

Tous les relais seront nagés :

Femme : 13 et plus



Homme : 14 et plus  
Mixte : 13 et plus

Les épreuves de 50 m (papillon, dos, brasse) seront nagées sénior en préliminaires et finales.

Femme : 13 et plus  
Homme : 14 et plus

Les épreuves admissibles de paranatation (50 libre, 50 dos, 50 brasse, 50 papillon, 100 dos, 100 brasse, 100 papillon, 200 QNI) n'auront pas de restrictions d'âge d'inscription. Toutes les autres épreuves de paranatation intégrées seront nagées selon le groupe d'âge. Femmes : 13-15 ans, 16 ans et plus ; Hommes : 14-16 ans, 17 et plus

### **Nageurs de relais seulement**

Les clubs peuvent inscrire un seul nageur de relais seulement par genre, peu importe l'âge. Les filles doivent être âgées d'au moins 13 ans et les garçons d'au moins 14 ans. Les clubs qui n'inscrivent pas plus qu'une équipe de relais dans n'importe quelle épreuve de relais, peuvent amener un nageur de relais seulement.

Les nageurs de relais seulement doivent payer les mêmes frais d'inscriptions que les nageurs qualifiés individuellement.

### **Temps de qualification**

[Standards 2020 de Natation Canada](#) Les nageurs doivent avoir un (1) minimum de standards de temps pour se qualifier pour la compétition.

[Standards des Championnats canadiens de l'Est et de l'Ouest en paranatation 2020](#). Les nageurs doivent avoir un (1) minimum d'un temps de critère de qualification minimaux (CSM) pour se qualifier pour la compétition.

### **Période de qualification**

Les temps en grand bassin réalisés depuis le 1er septembre 2018 sont admissibles.

### **Épreuves bonus**

Il n'y a pas d'épreuves bonus

### **Preuve de temps**

Épreuves individuelles (y compris les épreuves de paranatation) : Toutes les inscriptions seront prouvées au moyen du système d'inscription en ligne. Tous les temps qui n'auront pas été validés dans le rapport d'inscription devront être confirmés avant la date limite d'inscription. Le coordonnateur des inscriptions peut mettre en doute tout temps d'inscription avant ou pendant la compétition.

Épreuves de relais : tous les temps d'inscription de relais doivent être confirmés avec les nageurs inscrits à la compétition avant la date limite d'inscription. Le système d'inscription en ligne servira à confirmer les temps d'inscription de relais. Étant donné qu'il n'y a pas de temps de qualification pour les relais, toute équipe de relais dont le temps soumis n'aura PAS été confirmé à la fin de la période d'inscription sera réinscrite sans temps (NT).

Il est de la responsabilité d'un club de soumettre les preuves de temps si requis. Si le temps ne peut être prouvé, l'épreuve sera retirée pour le nageur.



### Liste d'inscriptions des épreuves

Les liste d'inscriptions des épreuves seront affichées sur le site internet de Natation Canada après la date limite d'inscription.

### Répartition

#### 1500/800 m libre

Ces épreuves seront nagées tous âges confondus, la série la plus rapide sera nagée pendant la session de finales. Toutes les autres séries préliminaires « classées séniors » seront nagées des plus rapides aux plus lentes en alternant les genres.

#### 400 libre et 400 QNI

Les séries préliminaires seront nagées du plus lent au plus rapide. Les deux séries les plus rapides de chaque épreuve seront nagées pyramidales.

La direction de la rencontre se réserve le droit de créer des « séries de débordement » pour ces épreuves selon l'horaire et le nombre d'inscriptions. La décision sera annoncée lors de la réunion technique.

### Nageurs étrangers

Les compétiteurs étrangers (autres que les membres de USA Swimming) doivent présenter une lettre de leur fédération nationale confirmant leur statut d'inscription.

La lettre doit parvenir à Jocelyn Jay ([jjay@swimming.ca](mailto:jjay@swimming.ca)) avant la date limite des inscriptions.

Un maximum de 2 nageurs étrangers pourront nager dans la finale A et 2 dans la finale B. Les nageurs étrangers nageront hors concours en finale. Un nageur étranger seulement sera nommé substitut pour les finales B. Il pourra avancer dans la finale B si un autre nageur étranger déclare forfait.

### Information sur la paranatation

Les paranageurs devront avoir une classification de niveau 2, 3 ou internationale avant la date limite d'inscription (1 avril, 11 h 59, heure du pacifique).

Aucune classification sportive ne sera offerte à la compétition, les nageurs ayant besoin d'une évaluation de classe sportive devront faire une demande, au moins 60 jours avant la date limite d'inscription, sur le site web de Natation Canada : <https://www.tfaforms.com/394353>

Les paranageurs pourront s'inscrire à toutes les épreuves pour lesquelles ils ont les temps de critère de qualification minimaux (CQM) ou temps d'inscription à la compétition (TIC), mais seules 9 épreuves auront une finale A :

- 100 dos S1-S2, S6-S14 (épreuve 301/302),
- 100 libre S1-S14 (épreuve 303/304),
- 50 dos S1-S5 (épreuve 305/306) ;
- 100 brasse SB4-SB9, SB11-SB14 (épreuve 307/308),
- 50 papillon S1-S7 (épreuve 309/310) ;
- 100 papillon S8-S14 (épreuve 311/312) et
- 50 brasse SB1-SB3 (épreuve 313/314) ;
- 50 libre S1-S14 (épreuve 315/316) ; et
- 200 QNI SM5 – SM14 (épreuve 317/318)





Toutes les autres épreuves seront nagées de manière intégrée, comme décrit plus bas dans la section des informations d'inscription pour la paranatation.

Toutes les épreuves de préliminaires seront réparties par temps et genre (peu importe la classe sportive). Les finalistes des épreuves du 50 m libre, 100 m libre, 100 m dos, 100 m brasse, 100 m papillon et 200 m QNI seront déterminés en utilisant la calculatrice nationale du pointage en paranatation de Natation Canada 2018. Un maximum de trois (3) nageurs par classe sportive par épreuve seront admissibles dans la finale. Les finales seront réparties par temps. Il y aura une finale A seulement (10 nageurs). Si des couloirs demeureraient vides après le maximum des trois (3) nageurs par classe sportive, des nageurs additionnels seront ajoutés pour remplir la finale A selon le système de pointage. Les nageurs additionnels ajoutés en finale nageront hors concours et ne sont pas admissibles aux récompenses.

### **Informations d'inscription pour la paranatation :**

#### **Critères de qualification minimaux (CQM) et Temps d'inscription à la compétition (TIC)**

Les nageurs doivent avoir atteint un temps de critère de qualification minimaux des Championnats de l'Est/Ouest (CQM). Des inscriptions additionnelles peuvent être faite dans les épreuves admissibles à condition que le nageur ait atteint le temps d'inscription à la compétition des Championnats de l'Est/Ouest 2020 (TIC).

Si un paranageur a atteint un standard des Championnats canadiens de l'Est et de l'Ouest il pourra s'inscrire à cette épreuve.

Les épreuves admissibles (qui seront nagé dans les épreuves pour les nageurs sans handicap selon la catégorie d'âge pour l'épreuve)

200 m libre S1-5, S14 (épreuve 1/2), 400 m libre S6-13 (épreuve 23/24),

Note : Les nageurs ne peuvent pas avancer en finale dans les épreuves intégrées indiquées ci-dessus.

Si une épreuve n'est pas offerte pour la classe sportive du nageur, il pourra s'inscrire à cette même épreuve dans la prochaine classe sportive où l'épreuve est disponible, mais le nageur doit rencontrer le temps de qualification de cette classe sportive.

Par exemple, un homme SB1, SB2 ou SB3 peut participer au 50 m brasse comme épreuve de qualification. Puisqu'il n'y a pas de 100 m brasse offert pour ces classifications, le nageur a l'option de s'inscrire dans la catégorie SB4, mais il doit au moins égaler le standard SB4 de 3 :09.10.

Seuls les standards en grand bassin seront considérés pour l'inscription.

### **Entraînements pré compétition**

Mardi 14 avril :           8 h à 12 h (bassin de compétition de 10 couloirs)  
                                  16 h à 20 h (bassin de compétition de 10 couloirs)

Mercredi 15 avril :       8 h à 12 h (bassin de compétition de 10 couloirs)  
                                  16 h à 20 h (bassin de compétition de 10 couloirs et bassin d'échauffement de 8 couloirs)

### **Renseignements sur l'accréditation**

#### **Accréditation**

Les accréditations par club (comprenant les entraîneurs, le gérant de l'équipe et le personnel de soutien) seront attribuées en fonction de la taille du club :



1 – 5 nageurs	2 accréditations
6 – 10 nageurs	3 accréditations
11 – 15 nageurs	4 accréditations
16 – 20 nageurs	5 accréditations
21 – 30 nageurs	6 accréditations
31+ nageurs	7 accréditations

\*\* Les équipes avec des parageurs dans les classes sportives S1-5 ou S11 peuvent demander du personnel de soutien supplémentaire au besoin. Les demandes devront être envoyées à [jjay@swimming.ca](mailto:jjay@swimming.ca)

Toute accréditation perdue sera remplacée au coût de 60 \$ chacune.

### Accréditation des entraîneurs

Pour obtenir son accréditation, tout entraîneur canadien doit être inscrit auprès de l'ACEIN et de Natation Canada à titre de membre «A1» ou «B». Tous les entraîneurs sont responsables de s'inscrire et de récupérer leur propre accréditation à la compétition.

Tous les entraîneurs de clubs canadiens et entraîneurs universitaires participant à la compétition **doivent** donner leur nom et leur information au moment de soumettre le fichier d'inscription du club. Si un entraîneur universitaire ne soumet pas les inscriptions de ses athlètes, mais est présent à la compétition, contactez Jocelyn Jay ([jjay@swimming.ca](mailto:jjay@swimming.ca)).

Tout entraîneur étranger participant doit soumettre son information d'enregistrement au moment de soumettre les inscriptions de son équipe. Tout entraîneur (autre que les membres de USA Swimming) doit demander à sa fédération nationale de fournir une lettre à Jocelyn Jay ([jjay@swimming.ca](mailto:jjay@swimming.ca)) confirmant qu'il est un entraîneur national ou officiellement lié à un club dans ce pays. Les frais pour les entraîneurs étrangers sont de 100 \$ CAD par entraîneur par compétition. Ces frais seront inclus sur la facture ainsi que les frais d'inscriptions des nageurs. Pour obtenir plus de renseignements au sujet de la démarche d'inscription, veuillez consulter le [document](#) suivant.

### Accréditation du personnel de soutien

Les clubs qui ont du personnel de soutien (assistance pour les parageurs de classes S1-5 ou S11, massothérapeute, physiologiste, médecin ou gérant d'équipe seulement) doivent faire une demande en suivant le processus d'accréditation de personnel accessible ici :

[Personnel de soutien canadien](#)

[Personnel de soutien étranger](#)

### Accréditation des nageurs

Les nageurs recevront une carte d'accréditation qui leur permettra d'accéder au bord de la piscine. Cette carte doit être visible en tout temps. L'accès à la piscine se fera par les vestiaires, après le passage au poste de contrôle principal.

La carte d'accès à la piscine reste la propriété de Natation Canada et peut être retirée en tout temps par l'organisation. Tout utilisateur de cette carte accepte implicitement d'être filmé, photographié, enregistré de toute autre façon ou d'apparaître dans une émission télévisée pendant la compétition à des fins de promotion de Natation Canada et de développement de la natation comme sport.

Les cartes d'accès à la piscine ne sont PAS TRANSFÉRABLES.



### Renseignement sur la compétition

#### Procédures de sécurité à l'échauffement

Veillez noter que les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur.

Le document complet est accessible : [ici](#).

#### DÉPARTS

Les départs se feront à partir des blocs de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1. Pour les épreuves de paranatation, les départs se feront selon le règlement 1.2.3.1 de l'annexe 2 de la WPS et le règlement 11.1 de la WPS.

#### Préliminaires

Les préliminaires se nageront dans 10 couloirs, tous âges confondus

Les départs se feront des deux extrémités si le nombre de nageurs/inscriptions est trop élevé et la durée des sessions trop longue, cela sera confirmé, si nécessaire, une fois toutes les inscriptions reçues.

#### Finales

Les finales auront lieu dans 10 couloirs. Il y aura des finales A pour toutes les épreuves individuelles et des finales B pour les épreuves individuelles ayant plus de 20 inscriptions, par catégorie d'âge (jeunesse & senior), après les forfaits (excluant les inscriptions de paranatation).

Pour les épreuves « finales contre la montre », la série la plus rapide (10 nageurs), peu importe la catégorie d'âge, sera nagée pendant la session de finales.

Séquence des finales à confirmer lors de la réunion technique.

#### Relais

Tous les relais seront nagés finales contre la montre, la série la plus rapide (10 équipes) nagera en finale, sauf les épreuves de relais mixte pour lesquelles toutes les séries seront nagées lors des finales du dimanche soir.

Tout changement de noms des relayeurs doit être soumis 30 minutes avant le début de la session où ils se nageront.

Rappel : Si un club désire se servir de cette occasion pour qualifier un relais pour les Championnats canadiens juniors 2020, assurez-vous que tous les nageurs de l'équipe ont entre 13 et 17 ans pour les femmes et 14 à 18 ans pour les hommes.

#### Appareils pour les départs au dos

Les appareils pour les départs au dos seront à la disposition des nageurs. Les nageurs sont responsables de régler l'appareil.

#### Début de la compétition

Préliminaires : échauffement : 7 h 30/début : 9 h

Finales : échauffement : 16 h 30/début : 18 h

#### Bris d'égalité

Les bris d'égalité se feront avant la fin de la session où l'égalité a lieu et à un moment convenu entre les entraîneurs et les officiels.



**Points de la compétition**

Épreuves individuelles, positions 1 – 20 :

50-30-20-19-18-17-16-15-14-13

12-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Épreuves de relais, positions 1 – 10 :

100-60-40-38-36-34-32-30-28-26

Les performances qui ne rencontrent pas les standards de qualification ne feront pas partie du pointage.

Il n'y aura pas de points alloués aux épreuves de paranatation

Les nageurs étrangers ne peuvent pas marquer des points pour les bannières d'équipes ou pour le prix du plus haut pointage

**Prix**

Médailles pour les première, deuxième et troisième positions canadiennes ; Médaille commémorative pour les nageurs étrangers terminant dans les trois premiers.

Bannière pour l'équipe championne de l'Est (à l'exclusion des épreuves de paranatation).

Plus haut pointage femme et homme canadiens par groupe d'âge (5-2-1)\* – Programme olympique

Plus haut pointage femme et homme canadiens (5-2-1)\* – Programme paralympique

*\*En cas d'égalité, les nageurs seront départis par le nombre de médailles d'or. S'il y a toujours une égalité, les nageurs seront départis par le nombre de médailles d'argent, puis de bronze. Si les nageurs ont accumulé le même nombre de points et de médailles, il y aura deux gagnants.*

**Forfaits**

Les forfaits par courriel seront acceptés avant la réunion technique, ils peuvent être adressés à [cthomas@swimming.ca](mailto:cthomas@swimming.ca).

Aucun forfait par courriel ne sera accepté après le début de la réunion technique, les cartes de forfaits seront obligatoires.

*Préliminaires et épreuves finales contre la montre*

Préliminaires du jeudi et épreuves finales contre la montre :

30 minutes après la réunion technique.

Les préliminaires du vendredi, samedi et dimanche, et les épreuves finales contre la montre.

30 minutes après le début des finales de la soirée précédente.

*Finales*

30 minutes après la fin des préliminaires (excluant les finales contre la montre).

**Pénalités**

Toutes les pénalités doivent être payées selon le règlement SNC 3.4 de Natation Canada



## Contrôle antidopage

Les participants à cette compétition doivent savoir que des contrôles antidopage peuvent être effectués par le centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) selon le programme canadien antidopage.

Pour éviter un résultat de test positif et les conséquences de violation des règles antidopage, les athlètes devraient suivre les étapes suivantes :

- **Vérifiez votre médication : Consulter le DRO Global ([www.globaldro.com](http://www.globaldro.com))** afin de connaître si les médicaments prescrits ou en vente libre que vous prenez et/ou les traitements que vous suivez sont bannis selon la Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage (AMA)
- **Consulter les exigences en matière d'exemptions médicales :** Si vous avez besoin d'utiliser une substance bannie pour des raisons médicales légitimes, visitez le <http://cces.ca/medical-exemptions> pour obtenir de l'information et des instructions concernant l'application pour une exemption médicale.
- **Apprenez-en plus sur les risques associés à la consommation de suppléments :** N'utiliser pas de supplément ou prenez de grandes précautions avant de le faire. Il est impossible de vérifier les suppléments auprès du CCES ou dans le DRO Global. Un manque sur le plan de la réglementation de la part de l'industrie et du gouvernement empêche de confirmer les ingrédients que contiennent les suppléments. Apprenez-en plus à <http://cces.ca/supplements>
- **Consulter les procédures de prélèvement des échantillons :** Ce cours vidéo vous montre les différentes étapes d'un contrôle antidopage (<http://cces.ca/sample-collection-procedures>).
- **Contactez le CCES si vous avez des questions :**
  - Courriel : [info@cces.ca](mailto:info@cces.ca)
  - Appel sans frais : 1-800-672-7775
  - Site web : [www.cces.ca/athletezone](http://www.cces.ca/athletezone)

## Informations sur les installations

### Hospitalité — Officiels et entraîneurs

Une salle d'hospitalité sera disponible pour les officiels et les entraîneurs.

### Stationnement

Le complexe est doté d'un stationnement payant.

### Casiers

Il y a des casiers dans les vestiaires de la piscine — veuillez apporter votre cadenas

## Renseignements pour le voyage

### Hébergement à l'hôtel

La liste des hôtels pour cette compétition se trouve à <https://swimming.ca/fr/ressources/divers/hotel/>

### Partenaire de location de voiture de Natation Canada

National Rent a Car/Enterprise Rent a Car – pour réserver un véhicule, aller à <https://www.swimming.ca/fr/ressources/divers/outils-de-voyage/>

Ce document a été rédigé en anglais et traduit en français. S'il y a des divergences entre les deux versions, la version anglaise prévaudra.



## PROGRAMME

Préliminaires Échauffement : 7 h 30 - 8 h 45 Début : 9 h			Finales Échauffement : 16 h 30 - 17 h 45 Début : 18 h		
<b>JOUR 1- JEUDI</b>					
F		H	F		H
1	200 m libre	2	1	200 m libre	2
301	100 m dos PN	302	301	100 m dos PN	302
3	100 m dos	4	3	100 m dos	4
5	200 m brasse	6	5	200 m brasse	6
7	relais 4x100 m libre (SL)	8	9	800 m libre (SR)	
9	800 m LIBRE (SL)			1500 m libre (SR)	10
	1500 m libre (SL)	10	7	relais 4x100 m libre (SR)	8
<b>JOUR 2 -VENDREDI</b>					
303	100 m libre PN	304	303	100 m libre PN	304
11	100 m libre	12	11	100 m libre	12
305	50 m dos PN	306	305	50 m dos PN	306
13	50 m dos	14	13	50 m dos	14
307	100 m brasse PN	308	307	100 m brasse PN	308
15	100 m brasse	16	15	100 m brasse	16
309	50 m papillon PN	310	309	50 m papillon PN	310
17	50 m papillon	18	17	50 m papillon	18
19	400 m QNI	20	19	400 m QNI	20
21	relais 4x200 m libre (SL)	22	21	relais 4x200 m libre (SR)	22
<b>JOUR 3 -SAMEDI</b>					
23	400 m libre	24	23	400 m libre	24
311	100 m papillon PN	312	311	100 m papillon PN	312
25	100 m papillon	26	25	100 m papillon	26
313	50 m brasse PN	314	313	50 m brasse PN	314
27	50 m brasse	28	27	50 m brasse	28
29	200 m dos	30	29	200 m dos	30
31	relais 4x100 m QN (SL)	32	31	relais 4x100 m QN (SR)	32
<b>JOUR 4 -DIMANCHE</b>					
33	200 m papillon	34	33	200 m papillon	34
315	50 m libre PN	316	315	50 m libre PN	316
35	50 m libre	36	35	50 m libre	36
317	200 m QNI PN	318	317	200 m QNI PN	318
37	200 m QNI	38	37	200 m QNI	38
39	1500 m libre (SL)		39	1500 m libre (SR)	
	800 m libre (SL)	40		800 m libre (SR)	40
			41	4x100 m QN mixte	41
<b>SR = séries rapides    SL = séries lentes</b> <b>PN = paranatation</b>					