

Annual Ellen Watters Memorial Pentathlon

NATATION NB SWIMMING

April 27 & 28th, 2019

<p>Host: Sussex Swordfish Swim Club Location: 240 Main Street, Sussex Facility: 6 lane 25m competition pool</p> <p>Meet Manager: Gordonna Hache e-mail: sussexmeet@gmail.com</p> <p>Sanctioned by: Swimming New Brunswick</p> <p>PLEASE NOTE : Meet Entry Deadline April 24th, 2019 Entries will be considered after this date.</p> <p>Eligibility: Swimmers must be registered with SNB/SNC or other FINA affiliated associations.</p> <p>No Standard. Host club may limit entries to first 150 received.</p> <p>Swimmer's age shall be that of the first day of the meet.</p> <p>PARA swimmers must be identified by their classification as part of their surname. Ex. Jane DoeS9</p> <p>Entries: Swimmers must register for all 5 events to be eligible for the awards. The swimmer with the total fastest time from all events will come in first in each age group. Swimmers will choose either the 50m of each stroke and the 200IM OR</p>	<p>Hôtes: Sussex Swordfish Swim Club Endroit: 240 Main Street, Sussex Installations: Bassin de compétition de 25m comptant 6 couloirs</p> <p>Directeur de la rencontre: Gordonna Hache Courriel : sussexmeet@gmail.com Sanctionnée par: Natation Nouveau-Brunswick</p> <p>NOTE: Date limite pour les inscriptions: Le 24 avril 2019 Les entrées seront considérées après cette date.</p> <p>Admissibilité: Les nageurs doivent être inscrits auprès de NNB/SNC ou d'autres associations membres de la FINA</p> <p>Sans standard. Le Club Hôte peut limiter le nombre d'entrer à 150.</p> <p>L'âge du nageur sera celui du premier jour de la rencontre.</p> <p>Les athlètes PARA doivent être identifiés en ajoutant leur classement à leur nom de famille. Ex. : Jane DoeS9</p> <p>Inscriptions: Le nageur doit être inscrit aux 5 épreuves pour être éligible aux récompenses. Le nageur avec le temps total des 5 épreuves le plus vite sera le gagnant dans chaque groupe d'âge.</p>
---	--

<p>100m of each stroke and 400IM</p> <p>Heats will be senior seeded by gender and NOT circle seeded. All events will be timed final.</p> <p>Categories for individual events: 8 and under, 9 -10, 11-12, 13-14, 15 & over, PARA</p> <p>Para/SO entries are to be identified by including their classification as part of their surname Ex. Jane DoeS9</p> <p>Para/SO will be fully integrated with able-bodied events and will be scored separately.</p> <p>.</p> <p>Entry fees : \$35.00 Flat fee</p> <p>Payment is due prior to warm-up and is non-refundable</p> <p>Make check payable to: Sussex Swordfish Swim Club</p> <p>Computer Operator:</p> <p>Name : Gordonna Hache Email: sussexmeet@gmail.com</p> <p>Clubs will receive an electronic copy, in HY-TEK format for verification and should alert the Meet Manager within two (2) days of receipt of any errors or discrepancies.</p> <p>Meet Rules: SNC rules will govern this meet DECK entries will not be accepted. Warm-ups: Warm-ups for heats may be split depending on the number of registered swimmers. A notice and warm-up schedule will be posted on deck prior to the start of the meet. Warm-up lists will be</p>	<p>Les nageur/euse vas choisir le 50m de chaque nage plus le 100IM OU le 100m de chaque nage et le 400IM</p> <p>Les séries seront organisées par genre. Toutes les épreuves seront nagées finale par le temps.</p> <p>Catégories pour les épreuves individuelles 8 & moins, 9-10, 11-12, 13-14, 15et plus, PARA</p> <p>Les athlètes PARA doivent être identifiés en ajoutant leur classement à leur nom de famille. Ex, Jane DoeS9</p> <p>Les athlètes PARA et OS seront complètement intégrés et seront notés (ou marqués) séparément.</p> <p>Les frais d'inscription : 25.00\$</p> <p>Les frais d'inscription doivent être payés avant le réchauffement et sont non-remboursables. Faire votre chèque payable à : Sussex Swordfish Swim Club</p> <p>Responsable du traitement informatique: Nom : Gordonna Hache Courriel : sussexmeet@gmail.com</p> <p>Les équipes recevront une copie HY-TEK de leurs inscriptions pour vérification et devront avertir le Directeur de la rencontre de toute erreur ou omission dans les deux (2) jours suivant la réception de leur copie.</p> <p>Règlements de la rencontre: Les règlements SNC seront en vigueur pour cette rencontre. Les inscriptions sur le bord de la piscine ne seront pas acceptées.</p> <p>Échauffement: La période</p>
--	---

posted on the pool deck.

SCRATCH PROCEDURES:

In order to provide coaches with accurate Psych Sheets and Heat Sheets for Session 1, Scratches for Session 1 are to be submitted by email to the Computer Operator by Noon April 25th, 2019. Heat Sheets for Session 1 will be printed at this time.

All scratches must be submitted on the forms and in the Scratch Box provided for this purpose. The Scratch box will be with the Computer Operator [on the pool deck.](#)

Awards:

1st, 2nd & 3rd place medals per age group

Safety: S.N.B. safety guidelines and warm-up procedures will be in effect. These rules will be posted on deck and included with the coaches' psych sheets and attached to the meet package.

Technical Meeting:

A Technical Meeting will be held on Saturday April 27th at 9:45am in the Meet Manager office of the Civic Center.

Officials:

All officials are encouraged to participate as we will need everyone to run this meet properly. Officials wishing to participate and/or be evaluated are requested to send their names to our **Officials'**

Coordinators:

Name : Mark Danells

Email : swrdofficials@gmail.com

Canteen services will not be

d'échauffement sera possiblement divisée selon le nombre d'inscription. Les équipes seront avisées de l'horaire de l'échauffement avant la compétition. La liste de division d'échauffement sera affichée au bord de la piscine.

PROCÉDURES POUR LES FORFAITS:

Afin de permettre aux entraîneurs d'avoir de l'information précise pour les événements et les vagues de la Session 1, les biffures (scratches) pour la Session 1 doivent être soumises par courriel au responsable du traitement informatique avant midi le 25 avril 2019. Les feuilles de départ pour la session 1 seront imprimées à ce moment-là.

Toutes les biffures doivent être faites sur les formulaires appropriés et soumises dans la boîte placée à cet effet. La "boîte à biffures" sera placée près de l'opérateur d'ordinateur [sur le bord de la piscine.](#)

Récompenses:

1^{ière}, 2^{ième} & 3^{ième} place médailles par chaque groupe d'âge

Sécurité: Les directives de NNB concernant la sécurité et les procédures d'échauffement seront en vigueur. Ces dernières seront affichées et incluses avec les bulletins d'information fournis aux entraîneurs ainsi que ci-dessous.

Réunion technique:

Une réunion technique aura lieu vendredi le 27 avril à 9h45 dans la salle de Meet Manager du Centre Civic.

Officiels:

Tous les officiels sont invités à contribuer à la réussite de cette compétition. Tous ceux intéressés à participer et/ou être

<p>available.</p> <p>Parking: free on site</p> <p>Additional Information: The pool deck area is limited to the swimmers, their coaches, the officials and the meet organizers.</p> <p>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.</p>	<p>évalués doivent avertir notre</p> <p>Coordinateur des officiels : Nom : Mark Danells Courriel : swrdofficials@gmail.com Cantine ne serai pas disponible sur le lieu. Stationnement: gratuit sur lieu</p> <p>Informations supplémentaires : Le bord de la piscine est limité aux nageurs, entraîneurs <u>et</u> officiels ainsi qu'aux organisateurs de la rencontre.</p> <p>Ce document a été rédigé en anglais et traduit en français. S'il y a des divergences entre les deux versions, c'est la version anglaise qui prévaudra</p>
---	---

Session #1

Saturday April 27th/samedi le 27 avril

10:30am Warm Up/ Rechauffement

11:00am Start/Depart

50 Free/Libre

100 Free/Libre

50 Breast/Brasse

100 Breast/Brasse

50 Fly/Papillion

100 Fly/Papillion

50 Back/Dos

100 Back/Dos

Session #2

Saturday April 27th/samedi le 27 avril

4:00pm Warm Up/ Rechauffement

4:30pm Start/Depart

200IM

400IM

Session #3

Sunday April 28th/dimanche le 28 avril

8:30am Warm Up/Rechauffement

9:00am Start/Depart

25M Choice Mix team/All athlete Relay

25m Kick Relay with Board

Mystery Medley Relay

4x200 Free Relay

Coaches Relay

Partner Relay (1 person is the arms/1person the legs)
12x50 Medley relay
4x100 Medley Relay

The Stages of LTAD

To promote each child's healthy and logical development in a sport or physical activity, LTAD identifies sequential stages for training and competition that respects their physical, mental, and emotional development. This approach encourages lifelong physical activity for athletes of all levels of ability and disability, and it also provides an effective route for athletes to pursue excellence at the national and international level of competition.

The number of stages differs slightly between early specialization and late specialization sports, and early specialization sports have especially unique requirements that affect the definition of their LTAD stages. The basic seven-stage LTAD pathway for the majority of sports (late specialization) is described here:

1. Active Start

From ages 0-6 years, children need to be introduced to relatively unstructured play that incorporates a variety of body movements. An early active start enhances development of brain function, coordination, social skills, gross motor skills, emotions, leadership, and imagination. It also helps children build confidence, develop posture and balance, build strong bones and muscles, promote healthy weight, reduce stress, improve sleep, learn to move skillfully, and learn to enjoy being active.

2. Fundamentals

From ages 6-9 in boys and 6-8 in girls, children need to participate in a variety of well-structured activities that develop basic skills. However, activities and programs need to maintain a focus on fun, and formal competition should only be minimally introduced.

3. Learning to Train

From ages 8-11 in girls and 9-12 in boys, to the onset of the growth spurt (usually around the ages of 11-12), children are ready to begin training according to more formalized methods, but the emphasis should still be on general sports skills suitable to a number of activities. While it is often tempting to over-develop "talent" at this age through excessive single sport training and competition (as well as early positioning in team sports), this can be very detrimental to later stages of development if the child is playing a late specialization sport. It promotes one-sided physical, technical, and tactical development and increases the likelihood of injury and burnout.

4. Training to Train

The ages that define this stage for boys and girls are based on the onset and end of the growth spurt, which are generally ages 11 to 15 for girls and 12 to 16 for boys. At this stage, they are ready to consolidate their basic sport-specific skills and tactics. These youths may play to win and do their best, but they still need to focus more time on skill training and physical development over competition. This approach is critical to the development of top performers and maintaining activity in the long-term, so parents should check with their national organization to ensure their child's program has the correct training-to-competition ratio.

5. Training to Compete

Depending on the sport, for females ages 15-21+/- and males ages 16-23+/-, this is where things get "serious." They can either choose to specialize in one sport and pursue a competitive stream, or they can continue participating at a recreational level and thereby enter the Active for Life stage (see 7 below). In the competitive stream, high volume and high intensity training begins to occur year-round.

6. Training to Win

At ages 19+ in males and 16+ in females, elite athletes with identified talent enter a stage where they may pursue the most intense training suitable for international winning performances. At this stage, both world-class athletes with a disability and able-bodied athletes require world-class training methods, equipment, and facilities that meet the demands of the sport and the athlete.

7. Active For Life

Young athletes can enter this stage at essentially any age. According to LTAD, if children have been correctly introduced to activity and sport through Active Start, Fundamentals and Learning to Train programs, they will have the necessary motor skills and confidence (physical literacy) to remain Active for Life in virtually any sport they like. They may decide to continue playing their sport at the recreational level, or they may become involved in the sport as a game official or coach. They might also try new sports and activities; examples could be a hockey player taking up golf or a tennis player starting to cycle.



For more details and parent information : <https://www.swimming.ca/ltad>

Les stades du DLTA

Afin de favoriser le développement sain et logique de chaque enfant dans un sport ou une activité physique, le DLTA a établi des stades successifs en matière

d'entraînement et de compétition respectant leur épanouissement physique, mental et émotionnel. Cette approche encourage la pratique de l'activité physique toute la vie durant pour tous les athlètes de tous les niveaux d'habileté, avec ou sans handicap. Le DLTA offre aussi un cheminement méthodique et systématique aux athlètes qui souhaitent exceller dans les compétitions nationales et internationales.

Le nombre de stades diffère légèrement entre les sports à spécialisation hâtive et les sports à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation hâtive ont des besoins particulièrement uniques qui influent sur la définition de leurs stades de DLTA. Le cheminement fondamental à sept stades du DLTA pour les sports à spécialisation tardive est décrit ci-après :

1. Enfant actif

De 0 à 6 ans, les enfants doivent être initiés à des activités de jeu relativement non structurées qui impliquent une variété de mouvements corporels. En étant actif à un très jeune âge, l'enfant stimule le développement de ses fonctions cérébrales, de sa coordination, de ses aptitudes sociales, de sa motricité globale, de ses émotions, de ses qualités de chef de file et de son imagination. Il favorise aussi sa confiance en soi et développe sa posture et son équilibre. L'enfant actif favorise une croissance osseuse et musculaire solide, sans compter qu'il facilite le maintien d'un poids santé, réduit son stress et améliore son sommeil. Il apprend à bouger avec agilité et prend goût à l'activité physique.

2. S'amuser grâce au sport

De 6 à 9 ans chez les garçons et de 6 à 8 ans chez les filles, les enfants doivent participer à diverses activités bien structurées qui leur permettent de développer les habiletés motrices de base. Cependant, les activités et les programmes doivent rester centrés sur le plaisir, et la compétition officielle ne devrait qu'à peine être introduite sous le volet participation.

3. Apprendre à s'entraîner

De 8 à 11 ans chez les filles et de 9 à 12 ans chez les garçons, soit jusqu'à l'amorce de croissance rapide-soudaine (habituellement autour de 11 ou 12 ans), les enfants sont prêts à commencer à s'entraîner selon des méthodes plus structurées. Cependant, l'accent devrait demeurer sur les habiletés motrices de base et les activités sportives. Bien qu'il soit tentant de pousser le développement du talent à cet âge par de l'entraînement et des compétitions se limitant à un seul sport, l'enfant pourrait en souffrir considérablement dans les stades de développement ultérieurs s'il pratique un sport à spécialisation tardive. Ceci est très évident dans les sports d'équipe où on spécialise par poste, car le développement physique, technique et tactique est unidimensionnel et les risques de blessure et d'épuisement sont plus élevés.

4. S'entraîner à s'entraîner

Les âges qui définissent ce stade pour les garçons et les filles sont fondés sur le début et la fin de la poussée de croissance, qui se situe habituellement de 11 à 15 ans chez les filles et de 12 à 16 ans chez les garçons. À ce stade, les jeunes sont prêts à consolider leurs habiletés techniques et tactiques fondamentales dans un sport en particulier. Ils peuvent se mesurer pour vaincre et faire de leur mieux. Mais, ils ont toujours besoin de consacrer plus de temps à l'entraînement des habiletés sportives et au développement physique qu'à la compétition. Cette approche est vitale pour le développement des meilleurs athlètes et pour la poursuite de la pratique de l'activité à long terme. Les parents devraient donc s'assurer auprès de leur organisme national que le programme de leur enfant repose sur le ratio entraînement-compétition approprié.

5. S'entraîner à la compétition

Selon le sport, chez les filles de 15 à 21 ans et plus et chez les garçons, de 16 à 21 ans et plus, c'est à ce stade que les choses deviennent sérieuses. Les jeunes peuvent soit choisir de se spécialiser dans un sport et emprunter la voie de la poursuite de l'excellence, soit continuer à participer à titre récréatif/participatif et entrer ainsi dans le stade Vie active (voir 7 ci-après). Dans la voie de la poursuite de l'excellence, l'entraînement à volume et à intensité élevés commence à s'étendre sur toute l'année.

6. S'entraîner à gagner

Chez les garçons de 19 ans et plus et les femmes de 18 ans et plus, les athlètes d'élite diplômés amorcent un stade visant l'excellence internationale. L'intensité de l'entraînement doit refléter les exigences de la compétition à ce niveau de rayonnement afin de pouvoir aspirer à la victoire sur la scène internationale. À ce stade, les athlètes de calibre mondial, sans handicap ou ayant un handicap, ont besoin de méthodes d'entraînement, d'équipement et d'installations sportives de calibre mondial qui satisfont aux exigences du sport et à leurs besoins.

7. Vie active

Les jeunes participants/athlètes peuvent entrer dans ce stade à essentiellement tout âge. Selon le DLTA, si les enfants ont bien été initiés à l'activité physique et au sport grâce aux programmes des trois premiers stades (Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner), ils posséderont le savoir-faire physique et la confiance en soi pour mener une vie active. Ils pourront pratiquer n'importe lequel des sports qu'ils aiment. Ils peuvent décider de continuer dans leur sport au niveau récréatif/participatif, ou bien ils peuvent s'engager dans le sport en tant qu'entraîneur ou administrateur bénévoles. Ils peuvent aussi essayer de nouveaux sports et de nouvelles activités physiques; par exemple, un hobbyeur pourrait se mettre au golf ou un joueur de tennis pourrait commencer à faire du vélo.

November 25, 2014



SWIMMING CANADA COMPETITION WARM-UP SAFETY PROCEDURES

Meet Management for all sanctioned Canadian swimming competition must ensure the following safety procedures are applied. It is incumbent on coaches, swimmers, and officials to comply with these procedures during all scheduled warm-up periods. Coaches are requested to encourage swimmers to cooperate with Safety Marshals.

GENERAL WARM-UP:

- Swimmers must enter the water **FEET FIRST** in a cautious manner, entering from a start or turn end only and from a standing or sitting position.
- Running on the pool deck and running entries into the pool tank are prohibited.
- Meet Management may designate the use of sprint or pace lanes during the scheduled warm-up time. Any such lane usage must be communicated either in pre-competition handout, announcement or deck signage.
- Diving starts shall be permitted only in designated sprint lanes.
- Only one-way swimming from the start end of sprint lanes is permitted.
- Notices or barriers must be placed on starting blocks to indicate no diving during warm-up.

EQUIPMENT:

- Kick Boards, Pull-Buoys, Ankle Bands, and Snorkels are permitted for use in the scheduled warm-up time.
- Meet Management may permit use of tubing or cord assisted sprinting in designated lanes and during specific times of the warm-up only. Coaches are responsible for equipment reliability and use.
- Hand paddles, drag chutes, and flippers / fins are not permitted during any warm-up at any time.

VIOLATIONS:

- Swimmers witnessed by a Safety Marshal diving or entering the water in a dangerous fashion will be removed without warning from their first event following the warm-up period in which the violation occurred.
- In the case of a second offense during the same competition the swimmer will be removed from the competition in its entirety. A provincial disciplinary action or report may be filed.

SAFETY MARSHALS:

The Safety Marshal is a trained position designated by Meet Management. Safety Marshals shall:

- Be visible by safety vest
- Be situated at each end of the competition tank and when applicable, similarly situated in designated warm-up tanks when pre-competition warm-ups are scheduled.
- Actively monitor all scheduled warm-up periods.
- Ensure participants comply with warm-up safety procedures and report violations to the Referee.

PARA-SWIMMER NOTIFICATION:

Coaches are requested to notify Safety Marshals of any Para-swimmers participating in warm-ups where necessary and at the coach's discretion.

The following statement must appear in all Swimming Canada sanctioned meet information and posted notices:

"SWIMMING CANADA WARM-UP COMPETITION SAFETY PROCEDURES WILL BE IN EFFECT AT THIS MEET."



PROCÉDURES DE SÉCURITÉ POUR L'ÉCHAUFFEMENT EN COMPÉTITION DE NATATION CANADA

La direction de la compétition pour toutes les compétitions sanctionnées de natation canadienne doit s'assurer que les procédures de sécurité sont appliquées. Les entraîneurs, les nageurs et les officiels sont responsables de respecter ces procédures pendant toutes les périodes d'échauffement prévues. On demande aux entraîneurs d'encourager les nageurs à coopérer avec les contrôleurs de la sécurité.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL:

- Les nageurs doivent entrer dans l'eau **LES PIEDS LES PREMIERS** d'une manière prudente, en n'entrant qu'à une extrémité de départ ou de virage et à partir d'une position debout ou assise.
- Courir sur le bord de la piscine ou les entrées en courant dans le bassin de la piscine sont interdits.
- La direction de la compétition peut désigner l'utilisation de couloirs de vitesse ou de rythme pendant la période d'échauffement. Une telle utilisation du couloir doit être communiquée par un avis pré-compétition, une annonce ou une affiche sur le bord de la piscine.
- Les départs en plongeant ne sont permis que dans les couloirs désignés de vitesse.
- De la natation à sens unique seulement à partir de l'extrémité de départ dans les couloirs de vitesse est permis.
- Des avis ou des barrières doivent être placés sur les blocs de départ pour indiquer qu'il n'y a pas de plongeon pendant l'échauffement.

ÉQUIPEMENT:

- Les planches de battement, les bouées de traction, les bandes de chevilles et les tubas peuvent être utilisés au cours de la période d'échauffement prévue.
- La direction de la compétition peut permettre l'utilisation de la vitesse aidée d'un tube ou d'une corde dans les couloirs désignés et pendant les périodes spécifiques d'échauffement uniquement. Les entraîneurs sont responsables de la fiabilité et de l'utilisation de l'équipement.
- Les palettes, les poches de retenue et les palmes ne sont pas permises pendant aucun moment de l'échauffement.

VIOLATIONS:

- Les nageurs qui sont vus par un contrôleur de la sécurité en train de plonger ou d'entrer dans l'eau d'une manière dangereuse seront retirés sans avertissement de leur première épreuve après la période d'échauffement au cours de laquelle la violation s'est produite.
- Dans le cas d'une deuxième faute pendant la même compétition, le nageur sera retiré de la compétition au complet. Une sanction disciplinaire provinciale ou un rapport peut être rempli.

CONTRÔLEUR DE LA SÉCURITÉ:

Le contrôleur de la sécurité est un poste avec une formation désigné par la direction de la compétition. Les contrôleurs de la sécurité doivent:

- Être visibles en portant une veste de sécurité
- Être situés à chaque extrémité du bassin de compétition et, quand c'est applicable, être situés de la même manière dans les bassins d'échauffement désignés quand des échauffements pré-compétition sont prévus.
- Surveiller activement toutes les périodes prévues d'échauffement dans le bassin de compétition.
- Assurer que les participants respectent les procédures de sécurité lors de l'échauffement et rapporter les violations au juge-arbitre.