



## COUPE DES RÉGIONS

---

7 au 9 juin 2024

---

## Coupe des régions – Été 2024 ANBM – ANLSL - ANMLL



### LIEU

Complexe sportif  
Claude-Robillard  
1000, av Émile-Journault  
Montréal, QC H2M 2E7

### INSTALLATIONS/POOL

2 bassins de 10 couloirs, 25m  
1 bassin de dénagemnt

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

23 mai 2024, 23h59

### COMITÉ ORGANISATEUR

Directeur de rencontre  
Nicole Normandin  
[nicoleno@videotron.ca](mailto:nicoleno@videotron.ca)

### Responsable des inscriptions

Jonatan Lacharité  
[jo\\_lacharite@videotron.ca](mailto:jo_lacharite@videotron.ca)

### Responsable des officiels

Jean-Sébastien Lefebvre  
[president@anlsl.ca](mailto:president@anlsl.ca)

[Lien pour formulaire officiels](#)

### Réunion des entraîneurs

Mardi 4 juin à 20h00

[Cliquez ici](#)

**[RÉUNION ENTRAINEURS](#)**

# INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

## RÈGLEMENTS

- La Coupe des régions du printemps 2024 de l'ANBM – ANLSL - ANMLLL est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec
- Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en bassin.

## ADMISSIBILITÉ DES CLUBS

- Chaque club participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ.

## ADMISSIBILITÉ DES ATHLÈTES

- Les athlètes doivent être inscrits conformément comme membre dans une catégorie compétitive à la Fédération de natation du Québec (ex : un athlète ayant le statut « confirmer compte » n'est pas un athlète inscrit conformément) dans la base de données de Natation Canada).
- Un nageur affilié avec le statut « sans attache » à la suite d'une procédure de transfert pourra compétitionner dans la Coupe des Régions avec le club vers lequel il est en attente de transfert. Toutefois, il ne pourra remporter aucun point pour un club (pourra participer à un relais, mais le relais ne fera aucun point).
- Les athlètes doivent avoir atteint au moins 1 temps de qualification *Coupe des régions #2* de la FNQ pour participer.
- Un paranageur pourra participer peu importe son âge à condition qu'il soit classifié, au minimum, de niveau 1 et que ses temps d'inscription soient prouvés dans une compétition sanctionnée durant la période de qualification.

## ADMISSIBILITÉ DES ENTRAINEURS

- Chaque entraîneur participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ.
- Tous les entraîneur(e)s doivent se conformer au Règlement de sécurité de la natation en bassin de la FNQ
- Afin de pouvoir participer à des compétitions sanctionnées de type Intraclub et régionale, l'entraîneur(e) d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « formé » du sport communautaire\*
- Chaque club devra obligatoirement avoir un(e) entraîneur(e) exclusivement dédié(e) à sa fonction d'entraîneur(e) durant une compétition. Un(e) entraîneur(e) ne pourra donc pas compétitionner si celui-ci (celle-ci) est le (la) seul(e) entraîneur(e) présent(e) de son club.
- Pour être seul(e) présent(e) en compétition, l'entraîneur(e) doit minimalement avoir obtenu le statut « certifié » du PNCE 101.
- Mesures d'exception applicable pour les nouveaux entraîneurs (voir le Règlement de sécurité de la natation en bassin).

# CRITÈRES DE QUALIFICATION

LA COUPE DES RÉGIONS est l'événement régional de qualification des Régions Lac-St-Louis, Montréal-Concordia, Bourassa, Mauricie, Laval, Laurentides et Lanaudière pour la Finale des Jeux du Québec.

## CATÉGORIE D'ÂGE

- Femmes et Hommes : 10-11 ans, 12 ans, 13 ans, 14 ans et 15-19 ans.
- L'âge d'un athlète est déterminé selon son âge au premier jour de la compétition.

## QUALIFICATION DES ATHLÈTES

### PÉRIODE DE QUALIFICATION

- Inscription dans les épreuves individuelles: les athlètes doivent obligatoirement avoir été inscrits avec leurs meilleurs temps prouvés effectués entre le 1<sup>er</sup> septembre 2022 et la date limite d'inscription lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (ou un organisme affilié à la AQUA).

### CRITÈRES DE QUALIFICATION

#### NAGEURS GÉNÉRIQUES

##### Nageurs du groupe B :

- Avoir réalisé au moins 1 temps de qualification B (*Coupe des régions #2* de la FNQ).

##### Nageurs du groupe A :

- Avoir réalisé au moins 3 temps de qualification A (spécifique à cette compétition);
- Les nageurs ayant des temps de qualification Championnat québécois ont le droit de participer à cette compétition sans restriction.

#### PARANAGEURS

- Être classifié(e), au minimum, de niveau 1 pour pouvoir y participer;
- Avoir 3 temps prouvés dans 3 styles de nage de 50 m et avoir un temps prouvé dans une nage de distance 100 ou 200 m;
- Les nageurs du programme paralympique seront intégrés dans les épreuves du programme olympique. Ils ne doivent cependant pas nécessairement avoir les temps de qualification Coupe du Québec.

#### BANDES ADHÉSIVES

- Tous les nageurs sont autorisés à nager avec le maillot de bain de leur choix lors de cette compétition. Il n'est pas nécessaire de déclarer le choix du maillot de bain au juge-arbitre si le tissu du maillot de bain est un textile à mailles ouvertes perméables et qu'il n'est pas raisonnablement considéré comme créant un avantage technique en termes de vitesse, de flottabilité ou d'endurance.
- En vertu de l'article C15.3.1, les bandes adhésives sont autorisées dans cette compétition de natation groupe d'âge sans processus d'approbation par un comité.

## NOMBRE D'ÉPREUVES PAR ATHLÈTE

- 6 épreuves individuelles par nageur, maximum 3 par jour.

### Groupe A – Temps de qualification A (rapide)

- Les nageurs ayant au moins 3 temps de qualification A seront automatiquement classés dans le groupe A pour toutes leurs épreuves.
- Un nageur ayant 1 ou 2 temps de qualification A sera inscrit dans le groupe B pour toutes ses épreuves.

### Groupe B – Temps de qualification B

- Les nageurs ayant 1 ou 2 temps de qualification B ont le droit à 3 épreuves bonus, à l'exception des 10 ans qui doivent avoir un minimum de 3 temps de qualification.
- Les nageurs ayant 3 temps de qualification ou plus A ou B auront droit à des épreuves bonus pour compléter leur total de 6 épreuves.
- Pour nager les épreuves de 400m et plus ainsi que le 200m papillon, tout nageur doit avoir au minimum le temps de qualification B.
- Un nageur peut nager le 800m libre ou le 1500m libre. Il ne peut pas concourir dans les deux épreuves.
- Aucune épreuve hors-concours.

## FORMAT DE LA COMPÉTITION

### PRÉ-CLASSEMENT :

- Tous les temps soumis en 50m seront convertis par le COMITÉ ORGANISATEUR (linéaire 2%).

### DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Les nageurs seront séparés en deux groupes en fonction de leur temps de qualification :  
**Groupe A** : Temps de qualification « Coupe des régions A » [bassin rapide] - **Épreuve #201 à 234**  
**Groupe B** : Temps de qualification « Coupe des régions B », ceux de la FNQ - **Épreuve #101 à 134**  
**Paranageurs** : Ils nageront dans le groupe B.
- Les préliminaires se nageront senior, du plus lent au plus rapide.
- Les finales se nageront en 2 bassins de 25 mètres séparés : groupe A et groupe B.
- Aucun essai de temps ne sera autorisé.
- Le règlement SW 3.1.1.1 ne s'applique pas.

### 800M ET 1500M LIBRE

- Les épreuves de 800m et 1500m libre sont des épreuves finales contre-la-montre nagées du plus rapide au plus lent, en alternance femmes / hommes.
- Toutes les séries se nageront en préliminaires seulement.
- Autant que possible, la série la plus rapide de chaque épreuve se nagera 1 par couloir. Cependant, advenant que l'estimation de temps des préliminaires est jugée trop longue, le comité organisateur aura la liberté de jumeler des départs à deux nageurs par couloir.
- Il est de la responsabilité de chaque club de s'assurer d'avoir des chronométrateurs pour chronométrer leurs nageurs inscrits à ces épreuves puisqu'elles se nageront dans des sessions de débordement.

## ÉPREUVES DE RELAIS

- Les relais se nageront selon les catégories d'âge suivantes : 10-12 ans, 13-14 ans et 15-19 ans dans les deux groupes (A – B). **Épreuves Groupe A = 1201 à 1212 / Épreuves Groupe B = 1101 à 1112**
- Les relais se nageront par catégorie d'âge.
- Un club peut inscrire uniquement 2 équipes de relais par catégorie d'âge par genre par épreuve.
- Un nageur ne sera pas autorisé à participer à un même relais (même numéro d'épreuve) dans des équipes différentes.

## FINALES

- Pour les 200m et moins, il y aura une Finale A pour chacun des groupes (A et B) pour chaque catégorie d'âge et genre.
- Il y aura une Finale B pour la catégorie 15-19 ans pour les épreuves de 200m et moins s'il y a un minimum de 16 nageurs avant les forfaits de finales.
- Pour les 400m libre et QNI, il y aura une Finale A selon les catégories 10-12 ans, 13-14 ans et 15-19 ans pour chaque genre. Les médailles seront remises selon les catégories d'âge générales de la compétition.

## FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS)

	Vendredi 7 juin 2024	Samedi 8 juin 2024	Dimanche 9 juin 2024
Session matin	Il n'y a pas de période de forfaits pour les préliminaires		
Session après-midi	30 minutes <b>après la publication des résultats</b> du 100m dos	30 minutes <b>après la publication des résultats</b> du 50m brasse.	30 minutes <b>après la publication des résultats</b> du 200m QNI.

## PÉRIODE DE MODIFICATIONS DES RELAIS

- Ordre des nageurs de relais : les noms et l'ordre des nageurs de relais peuvent être modifiés jusqu'à **30 minutes** avant le début de la session.
- Les membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits avant le dernier échéancier pour les forfaits.

## TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

- Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au bureau de l'administration, au plus tard avant le début de l'épreuve en question.

# RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

## RÉSULTATS

- Les résultats en direct seront disponibles en ligne.
- Disponibles également via l'application SplashMe.

## POINTAGE

### ÉPREUVES INDIVIDUELLES

- Seuls les nageurs finalistes A marqueront des points selon le barème suivant :

	Classement									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
50m	30	26	22	18	16	14	12	10	8	6
100m	35	31	27	23	21	19	17	15	13	11
200m	40	36	32	28	26	24	22	20	18	16
400m	45	41	37	33	31	29	27	25	23	21
800 / 1500m	50	46	42	38	36	34	32	30	28	26

- Pour les 800m et 1500m libre, les 10 meilleurs résultats recevront des points.
- Un classement pour l'ensemble des équipes des trois associations.

### RELAIS

- Le pointage ci-dessus sera doublé (4x50m = 50m).

## RÉCOMPENSES

- **Groupe A** : Les 3 premiers athlètes de chaque épreuve individuelle et les 3 premières équipes de relais **de toutes les régions confondues** recevront une médaille (Or-Argent-Bronze).
- **Groupe B** : Les 3 premiers athlètes de chaque épreuve individuelle et les 3 premières équipes de relais **de toutes les régions confondues** recevront une médaille (Or-Argent-Bronze).
- Une bannière **Meilleure amélioration** sera remise pour le meilleur club de chaque association pour le pourcentage d'amélioration, calculé par le comparatif du meilleur temps d'entrée prouvé des nageurs et de leur temps réalisé en préliminaires ou en finales, tous les nageurs comptent. Une bannière **Meilleur club** sera remise pour le meilleur club au pointage au prorata des nageurs de chaque association. Ce pointage sera calculé par la division de tous les points d'un club par son nombre de nageurs.

## CÉRÉMONIES PROTOCOLAIRES ET REMISES DES BANNIÈRES

- Il n'y aura pas de cérémonies protocolaires pour les médailles individuelles et de relais. Il y en aura seulement pour les remises de bannière, le dimanche à la fin de la session des finales.
- Les médailles seront remises aux nageurs à la table du bureau de l'administration quelques séries après la finale concernée, les médailles non-réclamées seront remises aux entraîneurs.

Important : Les équipes récompensées doivent être présentes lors de leur cérémonie protocolaire afin de recevoir leur récompense; sans quoi la récompense ne sera pas octroyée ni acheminée ultérieurement.

# PROCÉDURE D'INSCRIPTION

## INSCRIPTION

- Le fichier des épreuves est disponible sur le site <https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/>
- Toutes les inscriptions devront obligatoirement être déposées sur ce même site dans la colonne « Déposer entrées » avant la date limite d'inscription.
- Soyez vigilant d'inscrire vos nageurs selon les bons numéros d'épreuves dépendamment de leur groupe :
  - **Groupe A Épreuves individuelles #201 à #234, épreuves de relais #2201 à #2212;**
  - **Groupe B Épreuves individuelles #101 à #134, épreuves de relais #1101 à #1112;**
- Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.
- Les preuves de temps sont exigées au moment de l'envoi des inscriptions. Les nageurs doivent être inscrits avec leur meilleur temps prouvé durant la période de qualification.
  - Advenant que le temps d'inscription d'un nageur ne soit pas son meilleur temps prouvé durant la période de qualification, le registraire des inscriptions éditera automatiquement le temps d'inscription;
  - Toute inscription sans temps prouvé après validation par le registraire sera automatiquement rejetée;
  - Toute inscription à une épreuve de 200m papillon, 400m QNI, 400m, 800m ou 1500m libre sans temps prouvé atteignant au moins le temps de qualification B sera automatiquement rejetée.

## DATE LIMITE D'INSCRIPTION

- Jeudi 23 mai 2024, 23h59 pour tous les athlètes.

## FRAIS D'INSCRIPTION

- 6,25\$ + taxes de frais fixes de participation par nageur (7,18\$).
- 90\$ par nageur incluant toutes les épreuves individuelles.
- 15\$ par équipe de relais.
- Le paiement devra être fait en ligne ou remis au bureau de l'administration avant le début de la compétition. Le paiement peut être fait :
  - Par chèque à l'ordre de : CAMO natation;
  - Par virement INTERAC : Courriel : [info@camonatation.com](mailto:info@camonatation.com) / Code de sécurité : camo / Mot de passe : natation
  - Transfert bancaire : Transit : 01591 / Institution : 006 / Numéro de compte : 0007026

**Vendredi 7 JUIN 2024**  
**Préliminaires 8h30 – Finales 17h00**

Femmes	Épreuves	Hommes
201 / 101	200m libre	202 / 102
203 / 103	50m papillon	204 / 104
205 / 105	200m brasse	206 / 106
207 / 107	50m libre	208 / 108
209 / 109	100m dos	210 / 110
211 / 111	1500m libre [Finales par le temps]	212 / 112

**Samedi 8 JUIN 2024**  
**Préliminaires 8h30 – Finales 17h00**

Femmes	Épreuves	Hommes
213 / 113	100m libre	214 / 114
215 / 115	400m QNI	-
-	400m libre	218 / 118
219 / 119	100m papillon	220 / 120
221 / 121	200m dos	222 / 122
223 / 123	50m brasse	224 / 124
225 / 125	800m libre [Finales par le temps]	-
1201 / 1101	Relais 4x50m QN [se nagent uniquement en finales]	1202 / 1102

**Dimanche 9 JUIN 2024**  
**Préliminaires 8h30 – Finales 17h00**

Femmes	Épreuves	Hommes
227 / 127	200m papillon	228 / 128
217 / 117	400m Libre	-
-	400m QNI	216 / 116
229 / 129	100m brasse	230 / 130
231 / 131	50m dos	232 / 132
233 / 133	200m QNI	234 / 134
-	800m libre [Finales par le temps]	226 / 126
1203 / 1103	Relais 4x50m libre [se nagent uniquement en finales]	1204 / 1104

## Temps de qualification A et B Hommes – 25 mètres

ÉPREUVES HOMMES	10 - 11 ans		12 ans		13 ans		14 ans		15 ans		16 ans		17 ans		18 -19 ans	
	Groupe B	Groupe A	Groupe B	Groupe A	Groupe B	Groupe A	Groupe B	Groupe A	Groupe B	Groupe A	Groupe B	Groupe A	Groupe B	Groupe A	Groupe B	Groupe A
	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
<b>50m Libre</b>	37.67	33.55	34.88	31.06	32.14	28.87	30.45	27.36	29.30	26.55	28.72	26.03	28.30	25.64	28.02	25.40
<b>100m Libre</b>	1:24.42	1:15.19	1:16.63	1:08.25	1:10.63	1:03.45	1:06.91	1:00.11	1:04.38	58.34	1:03.12	57.20	1:02.19	56.35	1:01.58	55.80
<b>200m Libre</b>	2:58.83	2:39.28	2:45.49	2:27.40	2:34.72	2:18.99	2:26.53	2:11.64	2:21.01	2:07.78	2:18.24	2:05.27	2:16.20	2:03.42	2:14.85	2:02.20
<b>400m Libre</b>	6:22.88	5:41.02	5:57.83	5:18.72	5:31.25	4:57.59	5:15.33	4:43.27	5:01.97	4:33.64	4:56.05	4:28.27	4:50.24	4:23.01	4:48.83	4:21.73
<b>800m Libre</b>	13:24.81	11:56.83	12:32.15	11:09.94	11:36.29	10:25.53	11:02.81	9:55.45	10:41.07	9:40.93	10:28.50	9:29.54	10:19.22	9:21.12	10:13.08	9:15.57
<b>1500m Libre</b>	25:11.20	22:26.01	23:11.87	20:39.73	21:41.38	19:29.12	20:51.32	18:44.15	19:58.30	18:05.87	19:40.32	17:49.58	19:28.52	17:38.88	19:11.05	17:23.05
<b>50m Dos</b>	43.45	38.70	40.23	35.83	37.45	33.64	35.84	32.20	34.32	31.10	33.64	30.48	33.15	30.03	32.49	29.44
<b>100m Dos</b>	1:34.61	1:24.27	1:26.74	1:17.26	1:20.75	1:12.55	1:16.51	1:08.74	1:14.00	1:07.06	1:12.55	1:05.75	1:11.12	1:04.45	1:09.72	1:03.18
<b>200m Dos</b>	3:22.59	3:00.44	3:07.50	2:47.00	2:55.31	2:37.50	2:46.90	2:29.94	2:41.42	2:26.27	2:38.26	2:23.41	2:35.14	2:20.58	2:32.83	2:18.50
<b>50m Brasse</b>	47.10	41.96	43.62	38.85	40.01	36.47	38.85	34.91	37.00	33.72	36.48	32.64	35.94	32.57	35.23	31.93
<b>100m Brasse</b>	1:45.78	1:34.22	1:37.95	1:27.24	1:30.29	1:21.12	1:25.55	1:16.85	1:23.15	1:15.35	1:21.12	1:13.51	1:19.92	1:12.42	1:17.95	1:10.64
<b>200m Brasse</b>	3:54.19	3:28.59	3:34.74	3:11.26	3:17.95	2:57.83	3:07.55	2:48.48	3:02.30	2:45.20	2:57.84	2:41.16	2:55.21	2:38.77	2:50.90	2:34.86
<b>50m Papillon</b>	40.37	35.96	37.38	33.30	34.01	30.53	32.97	29.62	31.57	28.60	31.00	28.19	30.65	27.77	30.19	27.36
<b>100m Papillon</b>	1:32.00	1:21.95	1:25.19	1:15.87	1:18.53	1:10.55	1:14.40	1:06.84	1:11.96	1:05.21	1:10.55	1:03.94	1:09.16	1:02.67	1:07.80	1:01.43
<b>200m Papillon</b>	3:28.11	3:05.36	3:10.82	2:49.97	2:55.90	2:38.03	2:48.33	2:31.22	2:41.20	2:26.07	2:38.04	2:23.21	2:35.70	2:21.10	2:31.87	2:17.62
<b>200m QNI</b>	3:26.68	3:04.08	3:09.51	2:48.80	2:54.70	2:36.94	2:47.17	2:30.18	2:38.49	2:23.62	2:36.89	2:22.17	2:34.53	2:20.03	2:32.65	2:18.33
<b>400m QNI</b>	7:21.49	6:33.23	6:48.60	6:03.94	6:22.03	5:43.21	6:03.70	5:26.74	5:46.57	5:14.05	5:41.49	5:09.45	5:34.79	5:03.38	5:31.48	5:00.38

## Temps de qualification A et B Femmes – 25 mètres

ÉPREUVES FEMMES	11 ans		12 ans		13 ans		14 ans		15 ans		16 ans		17-19 ans	
	Groupe B	Groupe A	Groupe B	Groupe A										
	Temps	Temps												
<b>50m Libre</b>	37.10	33.04	35.33	31.47	33.67	30.25	32.93	29.59	32.20	28.93	31.88	28.64	31.29	28.36
<b>100m Libre</b>	1:23.37	1:14.25	1:17.84	1:09.33	1:13.80	1:06.31	1:12.18	1:04.84	1:10.94	1:03.73	1:10.24	1:03.10	1:08.94	1:02.47
<b>200m Libre</b>	2:58.87	2:39.32	2:48.75	2:30.31	2:40.02	2:23.76	2:37.27	2:21.28	2:33.38	2:17.79	2:31.86	2:16.43	2:29.43	2:15.41
<b>400m Libre</b>	6:17.24	5:38.91	5:59.28	5:22.77	5:41.98	5:07.22	5:34.45	5:00.46	5:23.77	4:50.86	5:20.56	4:47.98	5:14.65	4:45.13
<b>800m Libre</b>	12:55.45	11:36.63	12:11.55	10:57.20	11:46.71	10:34.88	11:27.68	10:17.79	11:07.26	9:59.44	11:00.65	9:53.51	10:50.08	9:49.08
<b>1500m Libre</b>	25:12.80	22:39.04	23:47.17	21:22.12	22:58.71	20:38.59	22:28.29	20:11.25	22:08.30	19:53.30	21:55.14	19:41.48	21:34.10	19:32.68
<b>50m Dos</b>	42.85	38.17	40.81	36.35	39.29	35.30	38.42	34.52	37.57	33.76	37.20	33.42	36.15	32.76
<b>100m Dos</b>	1:32.76	1:22.62	1:28.34	1:18.68	1:23.37	1:14.90	1:21.54	1:13.25	1:20.13	1:11.99	1:19.34	1:11.27	1:17.49	1:10.22
<b>200m Dos</b>	3:20.42	3:00.05	3:10.88	2:51.48	3:01.69	2:43.22	2:57.69	2:39.63	2:52.89	2:35.32	2:51.17	2:33.78	2:48.02	2:32.25
<b>50m Brasse</b>	47.01	42.31	45.24	40.30	43.55	39.12	42.59	38.26	41.65	37.41	41.23	37.04	40.27	36.50
<b>100m Brasse</b>	1:45.88	1:34.31	1:40.84	1:29.81	1:35.16	1:25.48	1:33.07	1:23.61	1:30.55	1:21.35	1:29.65	1:20.54	1:28.00	1:19.75
<b>200m Brasse</b>	3:49.47	3:26.15	3:38.55	3:16.34	3:28.02	3:06.87	3:21.41	3:00.94	3:16.94	2:56.93	3:14.00	2:54.28	3:10.43	2:52.56
<b>50m Papillon</b>	40.01	35.64	38.11	33.94	36.68	32.64	35.87	32.23	34.01	31.36	34.56	31.04	33.92	30.74
<b>100m Papillon</b>	1:33.12	1:22.95	1:28.69	1:18.99	1:23.70	1:15.19	1:21.85	1:13.54	1:18.84	1:10.82	1:18.06	1:10.13	1:16.62	1:09.43
<b>200m Papillon</b>	3:33.76	3:12.03	3:19.78	2:59.47	3:08.40	2:49.25	3:02.91	2:44.33	2:56.68	2:38.73	2:54.07	2:36.38	2:50.86	2:34.83
<b>200m QNI</b>	3:20.27	2:59.92	3:08.93	2:49.74	3:00.71	2:42.35	2:57.60	2:39.56	2:54.09	2:36.39	2:52.36	2:34.84	2:49.61	2:33.70
<b>400m QNI</b>	7:10.86	6:27.07	6:42.30	6:01.41	6:30.58	5:50.88	6:18.17	5:39.74	6:11.66	5:33.90	6:09.84	5:32.25	6:03.02	5:28.97

## Temps de qualification A et B Hommes – 50 mètres

ÉPREUVES HOMMES	11 ans		12 ans		13 ans		14 ans		15 ans		16 ans		17 ans		18 - 19 ans	
	Groupe B	Groupe A	Groupe B	Groupe A												
	Temps	Temps														
<b>50m Libre</b>	38.80	34.56	35.92	32.00	33.11	29.74	31.36	28.17	30.18	27.35	29.59	26.81	29.15	26.41	28.86	26.16
<b>100m Libre</b>	1:26.95	1:17.45	1:18.93	1:10.31	1:12.75	1:05.36	1:08.91	1:01.91	1:06.31	1:00.10	1:05.01	58.92	1:04.05	58.04	1:03.43	57.47
<b>200m Libre</b>	3:04.19	2:44.05	2:50.45	2:31.82	2:39.36	2:23.16	2:30.93	2:15.59	2:25.24	2:11.61	2:22.39	2:09.03	2:20.29	2:07.13	2:18.90	2:05.86
<b>400m Libre</b>	6:34.36	5:51.25	6:08.56	5:28.27	5:41.19	5:06.52	5:24.78	4:51.78	5:11.03	4:41.84	5:04.93	4:36.32	4:58.95	4:30.91	4:57.49	4:29.58
<b>800m Libre</b>	13:48.95	12:18.34	12:54.72	11:30.03	11:57.18	10:44.28	11:22.70	10:13.32	11:00.31	9:58.36	10:47.36	9:46.62	10:37.79	9:37.96	10:31.48	9:32.23
<b>1500m Libre</b>	25:56.54	23:06.39	23:53.63	21:16.92	22:20.42	20:04.19	21:28.86	19:17.87	20:34.25	18:38.44	20:15.73	18:21.67	20:03.57	18:10.65	19:45.58	17:54.35
<b>50m Dos</b>	44.75	39.86	41.44	36.91	38.58	34.65	36.91	32.64	35.35	32.03	34.65	31.40	34.14	30.94	33.47	30.33
<b>100m Dos</b>	1:37.45	1:26.80	1:29.35	1:19.58	1:23.18	1:14.73	1:18.81	1:10.80	1:16.22	1:09.07	1:14.73	1:07.72	1:13.25	1:06.38	1:11.81	1:05.07
<b>200m Dos</b>	3:28.67	3:05.86	3:13.12	2:52.01	3:00.57	2:42.22	2:51.90	2:34.43	2:46.27	2:30.66	2:43.01	2:27.72	2:39.79	2:24.80	2:37.42	2:22.64
<b>50m Brasse</b>	48.52	43.21	44.92	40.01	41.82	37.57	40.02	35.96	38.32	34.73	37.57	34.04	37.01	33.54	36.28	32.87
<b>100m Brasse</b>	1:48.96	1:37.04	1:40.89	1:29.86	1:33.00	1:23.55	1:28.11	1:19.16	1:25.65	1:17.61	1:23.55	1:15.72	1:22.32	1:14.59	1:20.29	1:12.76
<b>200m Brasse</b>	4:01.22	3:34.85	3:41.18	3:17.00	3:23.89	3:03.17	3:13.17	2:53.54	3:07.77	2:50.16	3:03.17	2:45.99	3:00.47	2:43.54	2:56.02	2:39.51
<b>50m Papillon</b>	41.58	37.04	38.50	34.30	35.84	32.20	33.96	30.51	32.51	29.46	32.04	29.03	31.56	28.60	31.10	28.18
<b>100m Papillon</b>	1:34.76	1:24.41	1:27.75	1:18.16	1:20.88	1:12.66	1:16.64	1:08.84	1:14.12	1:07.17	1:12.67	1:05.85	1:11.24	1:04.56	1:09.83	1:03.28
<b>200m Papillon</b>	3:34.35	3:10.93	3:16.55	2:55.06	3:01.18	2:42.77	2:53.38	2:35.76	2:46.03	2:30.45	2:42.78	2:27.51	2:40.37	2:25.33	2:36.42	2:21.75
<b>200m QNI</b>	3:32.88	3:09.61	3:15.20	2:53.86	2:59.94	2:41.65	2:52.19	2:34.68	2:43.24	2:27.93	2:41.59	2:26.43	2:39.17	2:24.24	2:37.23	2:22.47
<b>400m QNI</b>	7:34.73	6:45.02	7:00.86	6:14.85	6:33.50	5:53.51	6:14.61	5:36.54	5:56.96	5:23.47	5:51.73	5:18.73	5:44.83	5:12.48	5:41.42	5:09.39

## Temps de qualification A et B Femmes – 50 mètres

ÉPREUVES FEMMES	11 ans		12 ans		13 ans		14 ans		15 ans		16 ans		17 -19 ans	
	Groupe B	Groupe A	Groupe B	Groupe A										
	Temps	Temps												
<b>50m Libre</b>	38.21	34.04	36.39	32.42	34.68	31.16	33.92	30.47	33.17	29.80	32.84	29.51	32.23	29.21
<b>100m Libre</b>	1:25.87	1:16.48	1:20.18	1:11.41	1:16.02	1:08.30	1:14.34	1:06.79	1:13.07	1:05.64	1:12.34	1:04.99	1:11.01	1:04.35
<b>200m Libre</b>	3:04.24	2:44.10	2:53.18	2:34.81	2:44.82	2:28.07	2:41.99	2:25.53	2:37.98	2:21.93	2:36.42	2:20.52	2:33.91	2:19.47
<b>400m Libre</b>	6:28.56	5:49.07	6:10.06	5:32.45	5:52.24	5:16.43	5:44.48	5:09.47	5:33.48	4:59.59	5:30.18	4:56.62	5:24.09	4:53.68
<b>800m Libre</b>	13:18.71	11:57.54	12:33.50	11:16.92	12:07.92	10:53.94	11:48.31	10:36.33	11:27.27	10:17.42	11:20.47	10:11.32	11:09.58	10:06.76
<b>1500m Libre</b>	25:58.18	23:19.82	24:29.98	22:00.58	23:40.07	21:15.75	23:08.74	20:47.59	22:48.15	20:29.10	22:34.60	20:16.93	22:12.92	20:07.86
<b>50m Dos</b>	44.14	39.32	42.04	37.44	40.46	36.35	39.57	35.55	38.70	34.77	38.32	34.42	37.23	33.74
<b>100m Dos</b>	1:35.54	1:25.11	1:30.99	1:21.05	1:25.87	1:17.15	1:23.98	1:15.44	1:22.54	1:14.15	1:21.72	1:13.41	1:19.81	1:12.33
<b>200m Dos</b>	3:26.44	3:05.45	3:16.61	2:56.62	3:07.14	2:48.12	3:03.02	2:44.42	2:58.07	2:39.98	2:56.31	2:38.39	2:53.06	2:36.82
<b>50m Brasse</b>	48.93	43.58	46.60	41.51	44.85	40.30	43.87	39.41	42.01	38.54	42.47	38.16	41.48	37.59
<b>100m Brasse</b>	1:49.05	1:37.14	1:43.86	1:32.51	1:38.01	1:28.05	1:35.86	1:26.12	1:33.27	1:23.79	1:32.34	1:22.96	1:30.64	1:22.14
<b>200m Brasse</b>	3:56.36	3:32.34	3:45.10	3:22.22	3:34.26	3:12.48	3:27.45	3:06.37	3:22.85	3:02.23	3:19.82	2:59.52	3:16.14	2:57.74
<b>50m Papillon</b>	41.21	36.71	39.25	34.96	37.78	33.94	36.95	33.19	35.95	32.30	35.60	31.98	34.94	31.66
<b>100m Papillon</b>	1:35.92	1:25.43	1:31.35	1:21.37	1:26.21	1:17.44	1:24.31	1:15.74	1:21.20	1:12.95	1:20.40	1:12.23	1:18.92	1:11.52
<b>200m Papillon</b>	3:40.17	3:17.80	3:25.77	3:04.85	3:14.05	2:54.33	3:08.40	2:49.25	3:01.98	2:43.48	2:59.29	2:41.07	2:55.99	2:39.47
<b>200m QNI</b>	3:26.28	3:05.32	3:14.60	2:54.82	3:06.13	2:47.22	3:02.93	2:44.34	2:59.31	2:41.08	2:57.53	2:39.50	2:54.69	2:38.31
<b>400m QNI</b>	7:23.79	6:38.68	7:02.66	6:19.71	6:42.30	6:01.41	6:33.45	5:53.46	6:22.81	5:43.91	6:19.02	5:40.51	6:13.91	5:38.83



Profitez du programme de *Choice Hotel*  
Numéro d'identification client # **00622380**  
pour réserver et économiser !

<https://fnq.ca/renouvellement-de-lentente-avec-choice-hotels/>

