



Invitation «One and Done» «One and Done» Invitational

Vendredi 13 mars 2026

Friday, March 13, 2026

à | to

Dimanche 15 mars 2026

Sunday, March 15, 2026

Site internet de la compétition | Competition Website

**Pointe
Claire**



**TEAM AQUATIC
SUPPLIES LTD**

speedo®

Informations générales

Sanction

La compétition est sanctionnée par la Fédération de Natation du Québec.
Invitation : Compétition provinciale ouverte avec finales contre la montre.

Lieu

Centre aquatique de Pointe-Claire
60, avenue Maywood, Pointe-Claire, Québec, H9R 0A7
Tél. : (514) 630-1202

Installations

- Description du bassin : 50 mètres x 10 couloirs.
- Chronométrage électronique QUANTUM avec tablettes tactiles et tableau d'affichage des couloirs.
- Un (1) bassin de dénagement : 50 mètres x 6 couloirs.
- 300 places disponibles pour les spectateurs et l'accès gratuit.
- stationnement/accès pour les personnes à mobilité réduite.
- 6 stations de recharge pour VE.

Comité d'organisation

Responsable de la compétition

Deborah Davis
pcscmeets@gmail.com

Coordinateur des inscriptions

Carole Thomas
pcsc.entriesmanager@gmail.com

Coordinateur des officiels et des bénévoles

Catherine Battershill
pcsc.roc@gmail.com

Lien vers l'inscription des officiels

<https://forms.gle/dYdL78hk4CiGFSne8>

Interprétation du texte

En cas de divergence entre les textes des deux colonnes, la version française prévaut.

Le texte doit être lu avec tous les changements de genre requis par le contexte et le lecteur.

*Nous vous remercions de votre collaboration au maintien de la propreté de la plage de la piscine et des vestiaires.
Évitez les chaussures d'extérieur sur le bord de la piscine.*

General Information

Sanction

Competition is sanctioned by the Fédération de Natation du Québec.
Invitation: Open provincial with timed-finals.

Venue

Pointe-Claire Aquatic Center
60 Maywood Avenue, Pointe-Claire, Québec, H9R 0A7
Tel: (514) 630-1202

Facilities

- Description of pool: 50 meters x 10 lanes.
- QUANTUM electronic timing with touchpads and lane scoreboard.
- One (1) warm-up/warm down pool: 50 meters x 6 lanes.
- Stands for 300 people.
- Parking/access for people with reduced mobility.
- 6 EV charging stations.

Organizing Committee

Competition Manager

Deborah Davis
pcscmeets@gmail.com

Entries Coordinator

Carole Thomas
pcsc.entriesmanager@gmail.com

Officials and Volunteers Coordinator

Catherine Battershill
pcsc.roc@gmail.com

Link to Registration for Officials

<https://forms.gle/dYdL78hk4CiGFSne8>

Text Interpretation

In case of discrepancies between the texts in both columns, the French version shall prevail.

The text shall be read with all changes to gender required by the context and the reader.

Thank you for your cooperation in maintaining the cleanliness of the pool deck and changing rooms. Avoid outdoor shoes on poolside.



Informations importantes - Résumé

- Les athlètes du Québec ayant une qualification Coupe du Québec ne peuvent pas participer à cette compétition.
- Catégories d'âge pour les épreuves individuelles : 8 ans et moins, 9, 10, 11-12, 13-14, 15+
- La catégorie d'âge de l'athlète est son âge au 13 mars 2026.
- La compétition se déroule sur un long parcours en bassin 50m.
- Date limite d'inscription : 2 mars 2026, 23h59

Informations sur la compétition

Qualification de l'athlète

- Les athlètes du Québec ayant un temps de qualification Coupe du Québec ne peuvent pas participer à cette compétition.
- Il n'y a pas de temps de qualification pour les athlètes âgés de 10 ans et moins.
- Les athlètes de 11 ans et plus doivent être inscrits à au moins une (1) épreuve qualifiée pour pouvoir participer à la compétition. Les standards se trouvent à l'annexe 1.
- Les autres épreuves peuvent être des épreuves bonus, à l'exception du 400m QNI, du 800m et du 1500m libre, qui ne peuvent pas être nageées en tant qu'épreuves bonus.

Limite de participants

- La compétition sera limitée à 800 athlètes.
- La priorité sera donnée, sans s'y limiter, aux équipes qui se sont préinscrites et qui ont été acceptées par le directeur de la compétition.
- Si un club ne s'est pas préinscrit ou est sur la liste d'attente, veuillez contacter pcscmeets@gmail.com avant de soumettre vos inscriptions.

Nombre d'épreuves

Les athlètes de 10 ans et moins peuvent nager trois (3) épreuves maximum par session.

Les athlètes de 11 ans et plus peuvent participer au nombre d'épreuves suivant par session :

Vendredi matin/après-midi	3 épreuves maximum
Vendredi soir	2 épreuves maximum
Samedi après-midi	2 épreuves maximum
Samedi soir	Tout le monde est automatiquement inscrit à l'épreuve "La Roue du Destin"
Dimanche Distance	1 épreuve maximum

Important Information - Summary

- Athletes from Quebec with a Coupe du Quebec standard cannot participate in this competition.
- Age Categories for Individual Events: 8 and under, 9, 10, 11-12, 13-14, 15+ .
- The athlete's age category is their age as of March 13th, 2026.
- The competition is swum long course meters (50m).
- Registration Deadline: March 2nd, 2026 at 23h59

Competition Information

Qualification of the Athlete

- Athletes from Quebec with a Coupe du Quebec standard cannot participate in this competition.
- There are no qualification standards for athletes aged 10 and under.
- Athletes 11+ must be entered in least one (1) qualified event to be eligible to participate in the competition. Standards can be found in appendix 1.
- The remaining events can be bonus swims except for the 400m IM, 800m and 1500m Freestyle which cannot be swum as bonus events.

Participant Limit

- The competition will be limited to 800 athletes.
- Priority will be given, but not limited to, team that have pre-registered and have been accepted by the meet manager.
- If a club has not pre-registered or is on the waiting list, please contact pcscmeets@gmail.com before submitting your entries.

Number of Events

10 and under athletes can swim three (3) events maximum per morning session.

11+ athletes can participate in the following number of events per session:

Friday morning/ Afternoon	3 events max
Friday evening	2 events max
Saturday afternoon	2 events max
Saturday evening	Everyone is automatically entered in event "Wheel of Destiny"
Sunday Distance	1 event max



**TEAM AQUATIC
SUPPLIES LTD**

Catégories d'âge

- Catégories d'âge pour les épreuves individuelles : 8 ans et moins, 9, 10, 11-12, 13-14, 15+
- La catégorie d'âge de l'athlète est son âge au 13 mars 2026.

Période de qualification

La période de qualification est du **1er septembre 2024 au 27 février 2026**

Finales contre la montre

- **La compétition se déroule en bassin de 50 mètres.**
- Les temps convertis ne seront pas acceptés.
- Aucun essai de temps ou épreuves nagées hors-concours ne seront autorisés pour les épreuves individuelles.
- La règle II.3.1.1.1 ne s'applique pas : toutes les épreuves seront nagées en préliminaires quel que soit le nombre d'inscrits.
- Toutes les épreuves seront nagées senior du plus lent au plus rapide, à l'exception du 400m 4 nages, 400m libre, 800m libre et 1500m libre seront nagées du plus rapide au plus lent.
- La direction de la compétition se réserve le droit de limiter le nombre d'inscriptions aux épreuves du 400 m, 800 m et du 1500 m.

Longue distance - 400m QNI, 800m et 1500m libre

- L'athlète devra choisir de s'inscrire à une seule des épreuves de distance : 400m QNI, 800m et 1500m Freestyle.
- Ces épreuves sont nagées avec un athlète par couloir.
- Les épreuves de 800m et 1500m nage libre ne peuvent pas être nagées en tant que bonus.

Numérotation des épreuves

- Les athlètes de 11 ans et plus ont les numéros d'épreuve 101 à 199.
- Les athlètes de 10 ans et moins ont les numéros d'épreuve 201 à 299.

Age Categories

For Individual Events: 8 and under, 9, 10, 11-12, 13-14, 15+
The athlete's age category is their age as of March 13th, 2026.

Qualification Period

The qualifying period is between **September 1, 2024 and February 27th, 2026.**

Timed-Finals

- **The competition is swim timed-finals in 50m (Long Course Meters).**
- Converted times will not be accepted.
- No time trials will be allowed.
- Rule II.3.1.1.1 does not apply: all events will be swum in preliminaries regardless of the number of entries.
- All events will be swum senior seeded from slowest to fastest except for the 400m IM, 400m Freestyle, 800m Freestyle, and 1500m Freestyle which will swim from fastest to slowest.
- Meet management reserves the right to limit the entries in the 400m, 800m and 1500m events.

Long Distance Session – 400m IM, 800m and 1500m Freestyle

- The athlete will have to choose to register for only one of the distance events: 400m IM, 800m and 1500m Freestyle events.
- These events are swum with one athlete per lane.
- The 400m IM, 800m and 1500m Freestyle events cannot be swum as a bonus.

Events numbering

- 11 and older athletes have event numbers 101 to 199.
- 10 and under athletes event numbers 201 to 299.



Épreuves spéciales

Vendredi soir - Le Décompte Final

Cette session est réservée aux athlètes âgés de 11 ans et plus.

La session du décompte final aura lieu pendant la session de sprint du vendredi soir. Tout au long de la session, il y aura plusieurs comptes à rebours. Lorsque l'horloge atteindra 0, une alarme sonnera et un athlète et un spectateur/entraîneur/officiel/bénévole gagneront un prix.

Athlète : Lorsque le chronomètre atteint 0 et que l'alarme retentit, le vainqueur de la série suivante gagne un prix.

Spectateur/entraîneur/officiel/bénévole : Chaque spectateur, entraîneur, officiel et bénévole recevra un ticket au début de la session. Lorsque l'horloge atteindra 0, un ticket sera tiré au sort et la personne qui aura ce numéro de ticket recevra également un prix.

Samedi soir - La Roue du Destin

Cette session est réservée aux athlètes âgés de 11 ans et plus.

Le samedi soir, tous les athlètes participants seront inscrits à la roue du destin. Les séries seront organisées à l'avance en fonction de l'âge, du sexe et du temps réalisé par l'athlète sur le 200 m libre.

Les organisateurs de la compétition feront tourner la roue du destin affichée sur le tableau d'affichage au fur et à mesure que les séries s'enchaîneront. L'épreuve sur laquelle la roue tombera sera l'épreuve à laquelle participera le groupe de nageurs. Le vainqueur de chaque série remportera un prix.

La roue du destin contiendra les épreuves suivantes :

- 100m nage libre, 100m brasse, 100m dos, 100m papillon.
- 200m nage libre, 200m brasse, 200m dos, 200m papillon, 200m QNI.

Special Events

Friday Night - The Final Countdown

This session is only for athletes aged 11 years and older.

The Final Countdown session will take place during the Friday night sprint session. Throughout the session there will be multiple countdowns. When the clock reaches 0 an alarm will sound and both a competitor and spectator/coach/official/volunteer will win a prize.

Athlete: The clock reaching 0 and the alarm will signify that the winner of the next heat will win a prize.

Spectator/coach/official/volunteer: Each spectator, coach, official, and volunteer will receive a ticket at the beginning of the session. When the clock reaches 0 a ticket will be selected at random and whomever has that ticket number will also receive a prize.

Saturday Night - The Wheel of Destiny

This session is only for athletes aged 11 years and older.

On Saturday night all participating athletes will be entered in the Wheel of Destiny. Heats will be organized in advance based on Age, Gender, and the 200m Freestyle time of the athlete.

As heats get on the block, the competition organizers will spin the Wheel of Destiny displayed on the scoreboard. Whatever event the wheel lands on will be the event that the heat swims. The winner of each heat will win a prize.

The Wheel of Destiny will contain the following events:

- 100m Freestyle, 100m Breaststroke, 100m Backstroke, 100m Butterfly.
- 200m Freestyle, 200m Breaststroke, 200m Backstroke, 200m Butterfly, 200m IM.



**TEAM AQUATIC
SUPPLIES LTD**

Plan de la compétition | Competition Set Up

	Vendredi Friday <i>13 mars March 13th</i>	Samedi Saturday <i>14 mars March 14th</i>	Dimanche Sunday <i>15 mars March 15th</i>
Matin Morning	Début de l'échauffement Warmup : 7h30 Début de la compétition Start of competition: 8h30 13 ans et plus 13 years and older	Début de l'échauffement Warmup : 8h00 Début de la compétition Start of competition: 8h45 10 ans et moins 10 years and under	Début de l'échauffement Warmup : 8h00 Début de la compétition Start of competition: 8h45 10 ans et moins 10 years and under
après-midi Afternoon	11 et 12 ans 11 and 12 year old	11 ans et plus 11 years and older	11 ans et plus 11 years and older <i>Distance</i>
Soirée Evening	11 ans et plus Le Décompte Final 11 years and older The Final Countdown	11 ans et plus La Roue du Destin 11 years and older The Wheel of Destiny	

Vendredi 13 mars | Friday, March 13th

Session 1: 13 + Session		
F W	Épreuve Event	H M
101	100m Libre Freestyle	102
103	200m Brasse Breast	104
105	100m Papillon Fly	106
107	200m Dos Backstroke	108
109	400m Libre Freestyle	110

Session 2: 11/12 Session		
F W	Épreuve Event	H M
111	100m Libre Freestyle	112
113	200m Brasse Breast	114
115	100m Papillon Fly	116
117	200m Dos Backstroke	118
119	400m Libre Freestyle	120

Session 3: Soirée/Evening Session (11+) Le Décompte Final / The Final Countdown		
F W	Épreuve Event	H M
121	50m Brasse Breast	122
123	50m Libre Freestyle	124
125	50m Papillon Fly	126
127	50m Dos Backstroke	128



Samedi 14 mars | Saturday, March 14th

Session 4: 10-		
F W	Épreuve Event	H M
201	50m Libre Freestyle	202
203	100m Papillon Fly	204
205	50m Dos Backstroke	206
207	100m Brasse Breast	208
209	200m Libre Freestyle	210

Session 5: 11+		
F W	Épreuve Event	H M
129	200m Libre Freestyle	130
131	100m Brasse Breast	132
133	200m Papillon Fly	134
135	100m Dos Backstroke	136
137	200m QNI IM	138

Session 6: Soirée/Evening (11+) La Roue du Destin / The Wheel of Destiny		
F W	Épreuve Event	H M
139, 141, 143, 145, 147, 149, 151, 153, 155	La Roue du Destin Wheel of Destiny	140, 142, 144, 146, 148, 150, 152, 154, 156

Dimanche 15 mars | Sunday, March 15th

Session 7: 10-		
F W	Épreuve Event	H M
211	100m Libre Freestyle	212
213	50m Papillon Fly	214
215	100m Dos Backstroke	216
217	50m Brasse Breast	218
219	200m QNI IM	220

Session 8: 11+ Distance		
F W	Épreuve Event	H M
157	400m QNI IM	158
159	800m Libre Freestyle	160
161	1500m Libre Freestyle	162



**TEAM AQUATIC
SUPPLIES LTD**

Inscription

- Le fichier des épreuves est disponible sur le site de Natation Canada : <https://www.swimming.ca/fr/eventsresults-hub/upcoming-meets/>
- Toutes les inscriptions devront OBLIGATOIREMENT être soumises via le système d'inscription de REMS en ligne (en format SDIF/sd3). Pour obtenir des instructions détaillées sur la procédure à suivre, veuillez consulter le guide d'utilisation du REMS.
- Les maîtres sans attache devront communiquer directement avec le responsable des inscriptions au courriel pcsc.entriesmanager@gmail.com et avoir en main leur numéro d'affiliation.
- Tous les athlètes doivent être conformément inscrits avec un statut « actif » dans la base de données de Natation Canada. Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions.

Frais d'inscription

Athlètes âgés de 11 ans et plus : 100 \$ par athlète, ce qui comprend les frais fixes de la FNQ de 6.96 \$ + taxes

Athlètes âgés de 10 ans et moins : 60 \$ par athlète, ce qui comprend les frais fixes de la FNQ de 6.96 \$ + taxes

Le paiement doit être remis au bureau de l'administration avant le début de la compétition. Le chèque doit être libellé à l'ordre de

VILLE DE POINTE-CLAIRe

- Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.
- Veuillez consulter le bulletin technique pour plus d'informations.

Date limite d'inscription

2 mars 2026, 23h59

Inscription tardive

Les inscriptions sur le pont ne sont pas acceptées.

Scratches et Modifications

Les scratches doivent être soumis au plus tard à 17h30 le jour précédent sur Itemface.

Temps de passage officiel

Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au bureau de l'administration au plus tard 30 minutes avant le début de l'épreuve en question.

Registration

- The event file is available on the Swimming Canada website:
<https://www.swimming.ca/fr/eventsresults-hub/upcoming-meets/>
- All entries **must** be submitted via the REMS online entry system (SDIF/sd3 format). For detailed instructions on the procedure, please consult the REMS user guide.
- Unattached Masters swimmers must contact the entries manager directly at pcsc.entriesmanager@gmail.com and have their affiliation number available.
- All athletes must be properly registered with an “**active**” status in the Swimming Canada database. It is the responsibility of each club to verify the accuracy and validity of the data before submitting entries.

Entry Fees

Athletes 11 years and older: \$100 per athlete which includes FNQ fixed fees of \$6.96 + taxes

Athletes ages 10 years and younger: \$60 per athlete which includes FNQ fixed fees of \$6.96 + taxes

Payment must be submitted to the administration desk prior to the start of the competition. Please make check payable to

VILLE DE POINTE-CLAIRe

- Entry fees are not refundable.
- Please check the technical bulletin for more information.

Registration Deadline

March 2nd, 2026 at 23h59

Late Registration

Deck entries are not accepted.

Scratches and Modifications

Scratches must be submitted at the latest 17h30 of the previous day via Itemface.

Official split Requests

Requests for times to be recorded as official times must be made to the administration office no later than 30 minutes before the start of the event in question. The official time is the time recorded by the official timekeeper at the finish line.



Résultats

- Disponible via l'application SplashMe.
- Sur le site web de Natation Canada et swimrankings.net quelques jours après l'épreuve.

Récompenses

Des médailles seront remises aux trois premiers de chaque épreuve et de chaque catégorie d'âge. Il n'y aura pas de médailles pour la Roue du Destin.

Bulletin technique

Le bulletin technique sera transmis aux clubs participants et sera disponible sur le site web.

Officiels et bénévoles

Si vous êtes intéressé(e) à participer en tant qu'officiel ou bénévole, il vous suffit d'indiquer votre intérêt en remplissant le formulaire en ligne suivant : <https://forms.gle/dYdL78hk4CiGFSne8>

Pour de plus amples informations, veuillez envoyer un courriel à :
pcsc.roc@gmail.com

Informations complémentaires

Échauffement

Pour l'échauffement des préliminaires, les groupes seront assignés à des couloirs et à des heures spécifiques.

L'hospitalité

Le Club de natation de Pointe-Claire est heureux d'offrir une aire d'accueil qui sera ouverte à tous les entraîneurs et officiels pendant toute la durée de la compétition.

Photographie/vidéographie

Afin de minimiser les risques, toutes les photos et vidéos prises lors des compétitions sanctionnées par la FNQ, que ce soit par un photographe ou vidéaste professionnel, un spectateur, le personnel de soutien de l'équipe ou tout autre participant, doivent respecter les normes de décence généralement acceptées. En aucun cas, les caméras ou autres appareils d'enregistrement ne sont autorisés dans la zone située immédiatement derrière les blocs de départ lors des départs d'entraînement ou de compétition, ni dans les vestiaires, les salles de bain ou toute autre zone d'habillage.

Results

- Available through SplashMe.
- On the Swimming Canada website and swimrankings.net a few days after the event.

Rewards

There will be medals for all top three finishers in each event and age category. There will be no medals for The Wheel of Destiny.

Technical Bulletin

The technical bulletin will be transmitted to the participating clubs and will be available on the website.

Officials and Volunteers

If you are interested in helping as an official or volunteer, simply indicate your interest by completing the following online form: <https://forms.gle/dYdL78hk4CiGFSne8>

For further information please send an email to:
pcsc.roc@gmail.com

Additional Information

Warm Up

For warm up in preliminaries, groups will be assigned to specific lanes and times.

Hospitality

The Pointe-Claire Swim Club is pleased to offer a hospitality area that will be open throughout the meet to all coaches and officials.

Photography/Videography

In order to minimize risk, all photos and videos taken during FNQ-sanctioned competitions, whether taken by a professional photographer or videographer, a spectator, team support staff or any other participant, must meet generally accepted standards of decency. Under no circumstances are cameras or other recording devices permitted in the area immediately behind the starting blocks during training or competition starts, or in changing rooms, bathrooms or any other dressing area.



**TEAM AQUATIC
SUPPLIES LTD**

Règlements et admissibilité

Règlements

- Les règlements de Natation Canada et de la FNQ seront en vigueur, y compris le Règlement de sécurité de la natation en bassin.
- Les départs seront effectués à partir des blocs de départ conformément aux articles II.16.1.8 et II.4.1 de World Aquatics.
- Pour les para-athlètes, les départs seront effectués conformément aux règles 11.1 de la World Para Swimming et au paragraphe 1.2.3.1 de l'annexe 2 de la World Para Swimming.
- Pendant la compétition, les procédures de sécurité de l'échauffement de la compétition de Swimming Canada seront en vigueur, un athlète en infraction pourrait être pénalisé et exclu de sa participation à la première épreuve de la session.

Admissibilité des athlètes

Tous les athlètes doivent être inscrits comme compétiteurs auprès de la Fédération de natation du Québec ou de leur fédération provinciale ou nationale respective.

Admissibilité des clubs

Chaque club participant à la compétition doit être membre en règle de la FNQ ou de sa fédération provinciale ou nationale.

Éligibilité des entraîneurs

- Chaque entraîneur participant à une compétition doit être membre en règle de la FNQ ou de sa fédération provinciale ou nationale.
- Pour participer aux compétitions régionales sanctionnées, l'entraîneur d'un club québécois doit avoir obtenu au moins le statut « certifié » du PNCE 101.
- Chaque club doit avoir un entraîneur qui se consacre exclusivement à sa fonction d'entraîneur pendant la compétition.

Bandes adhésives

Les bandes adhésives sont autorisées dans toutes les compétitions sanctionnées par la FNQ. Une approbation peut être requise pour les bandes adhésives lors des championnats et le processus d'approbation sera indiqué dans la trousse d'information de la rencontre. À la suite d'une blessure, il est permis d'appliquer une bande adhésive sur un ou deux doigts ou orteils au maximum.

Regulations and Eligibility

Regulations

- Swimming Canada and FNQ rules will be in effect, including the “Règlement de sécurité de la natation en bassin” (French only).
- Starts will be performed from the starting blocks according to World Aquatics II.16.1.8 and II.4.1.
- For para-athletes, starts will be made in accordance with World Para Swimming 11.1 rules and paragraph 1.2.3.1 of World Para Swimming appendix 2.
- During the competition, Swimming Canada competition warm up safety procedures will be in effect. An offending athlete could be penalised and excluded from participating in their first event of the session.

Athletes' Eligibility

All athletes must be registered as competitive with the Fédération de natation du Québec or with their respective provincial/national federation.

Club Eligibility

Each club participating in the competition must be a member in good standing of the FNQ or their respective provincial or national federation.

Coach Eligibility

- Each coach participating in a competition must be a member in good standing with the FNQ or with their respective provincial or national federation.
- In order to participate in sanctioned regional competitions, the coach of a Québec club must have obtained at least the “certified” status of the NCCP 101.
- Each club is required to have one coach exclusively dedicated to their coaching function during the competition.

Adhesive tape

Adhesive tapes are permitted in all competitions sanctioned by the FNQ. Approval may be required for adhesive tape during championships, and the approval process will be indicated in the event information package. Following an injury, adhesive tape may be applied to a maximum of one or two fingers or toes.



Pénalité pour défaut d'inscription

Pour un athlète non inscrit conformément dans une catégorie admissible dans le site national d'inscription et ayant participé à une compétition :

- Le club d'appartenance de l'athlète aura l'obligation de l'inscrire dans la catégorie appropriée dans les 5 jours suivants et une pénalité de 50 \$ par athlète fautif sera envoyée au club.
- Le comité organisateur ayant accepté dans son événement un athlète non-inscrit recevra une pénalité de 100 \$ par athlète fautif.

Pour un athlète ayant participé à une compétition en étant inscrit dans une catégorie inappropriée :

- La FNQ procèdera à son changement de statut au moment où elle recevra le rapport de validation de Natation Canada. L'athlète sera inscrit comme un athlète compétitif.
- Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la FNQ pour le changement de catégorie.

Adaptations pour les athlètes sourds ou malentendants

Cette compétition peut offrir les accommodements suivants pour les nageurs sourds ou malentendants :

1. Instruction non verbale donnée par une personne de confiance
2. Signal visuel de départ donné à la main par le starter, l'arbitre ou une autre personne autorisée

Les clubs doivent informer la direction de compétition avant la date limite d'inscription s'il y a des besoins d'adaptation. Le personnel de soutien doit être inclus dans la soumission des inscriptions.

**Veuillez noter que la personne de soutien doit avoir un statut « Actif » à titre de membre du personnel de soutien auprès de Natation Canada, sans quoi son accès sera refusé.*

Penalty for failure to register

For an athlete who is not properly registered in an eligible category on the national registration site and who has participated in a competition:

- The athlete's club will be required to register the athlete in the appropriate category within five days, and a penalty of \$50 per athlete will be sent to the club.
- The organizing committee that accepted an unregistered athlete in its event will receive a penalty of \$100 per athlete at fault.

For an athlete who has participated in a competition while registered in an inappropriate category:

- The FNQ will change the athlete's status as soon as it receives the validation report from Swimming Canada. The athlete will be registered as a competitive athlete.
- An administrative fee of \$20 will be charged by the FNQ for the category change.

d/Deaf and Hard of Hearing Accommodation

This competition can provide the following accommodations for swimmers who are deaf and hard of hearing:

1. Non-verbal instruction provided by a trusted person
2. Visual Start hand signals given by the starter/referee or other person.

Clubs are to contact Meet Management by the Entry Deadline of the need for accommodations. Support Staff must be included in the submission of entries process.

**Note that the support person must have “Active” status as a support staff member with Swimming Canada, otherwise their access will be denied.*



ANNEXE 1 - INVITATION «ONE AND DONE» TEMPS DE QUALIFICATION
APPENDIX 1 - «ONE AND DONE» INVITATIONAL STANDARDS

		«One and Done» Invitational Time Standards Filles Girls - Long Course Meters (50m)				
Age		11	12	13	14	15+
50 Free		40.41	38.39	36.47	34.65	32.92
100 Free		1:28.71	1:24.28	1:20.06	1:16.06	1:12.26
200 Free		3:12.66	3:03.03	2:53.88	2:45.19	2:36.93
400 Free		6:43.08	6:22.93	6:03.78	5:45.59	5:28.31
800 Free		12:57.19	12:18.33	11:41.41	11:06.34	10:33.03
1500 Free		24:45.29	23:31.03	22:20.47	21:13.45	20:09.78
100 Back		1:43.83	1:38.64	1:33.71	1:29.03	1:24.57
200 Back		3:35.03	3:24.28	3:14.06	3:04.36	2:55.14
100 Breast		1:54.96	1:49.22	1:43.76	1:38.57	1:33.64
200 Breast		4:04.32	3:52.11	3:40.50	3:29.48	3:19.00
100 Fly		1:41.00	1:35.95	1:31.15	1:26.59	1:22.26
200 Fly		3:35.13	3:24.38	3:14.16	3:04.45	2:55.23
200 IM		3:36.60	3:25.77	3:15.49	3:05.71	2:56.43
400 IM		7:41.67	7:18.59	6:56.66	6:35.83	6:16.04

		«One and Done» Invitational Time Standards Filles Girls - Short Course Meters (25m)				
Age		11	12	13	14	15+
50 Free		38.80	36.86	35.02	33.26	31.60
100 Free		1:25.17	1:20.91	1:16.86	1:13.02	1:09.37
200 Free		3:04.96	2:55.71	2:46.92	2:38.58	2:30.65
400 Free		6:26.96	6:07.61	5:49.23	5:31.77	5:15.18
800 Free		12:26.10	11:48.80	11:13.36	10:39.69	10:07.71
1500 Free		23:45.88	22:34.58	21:26.86	20:22.51	19:21.39
100 Back		1:39.68	1:34.70	1:29.96	1:25.46	1:21.19
200 Back		3:26.43	3:16.11	3:06.30	2:56.99	2:48.14
100 Breast		1:50.37	1:44.85	1:39.61	1:34.62	1:29.89
200 Breast		3:54.55	3:42.82	3:31.68	3:21.10	3:11.04
100 Fly		1:36.96	1:32.11	1:27.51	1:23.13	1:18.97
200 Fly		3:26.53	3:16.20	3:06.39	2:57.07	2:48.22
200 IM		3:27.94	3:17.54	3:07.67	2:58.28	2:49.37
400 IM		7:23.21	7:01.05	6:39.99	6:20.00	6:01.00

«One and Done» Invitational Time Standards
Hommes | Men - Long Course Meters (50m)

Age	11	12	13	14	15+
50 Free	39.26	37.30	35.43	33.66	31.98
100 Free	1:25.56	1:21.29	1:17.22	1:13.36	1:09.69
200 Free	3:06.78	2:57.45	2:48.57	2:40.14	2:32.14
400 Free	6:34.26	6:14.55	5:55.82	5:38.03	5:21.13
800 Free	12:43.59	12:05.41	11:29.14	10:54.68	10:21.95
1500 Free	24:13.39	23:00.72	21:51.68	20:46.10	19:43.80
100 Back	1:41.63	1:36.55	1:31.72	1:27.13	1:22.78
200 Back	3:30.83	3:20.29	3:10.27	3:00.76	2:51.72
100 Breast	1:52.02	1:46.42	1:41.10	1:36.05	1:31.24
200 Breast	3:55.92	3:44.13	3:32.92	3:22.28	3:12.16
100 Fly	1:38.69	1:33.76	1:29.07	1:24.61	1:20.38
200 Fly	3:32.19	3:21.58	3:11.51	3:01.93	2:52.83
200 IM	3:34.92	3:24.18	3:13.97	3:04.27	2:55.06
400 IM	7:31.70	7:09.11	6:47.66	6:27.28	6:07.91

«One and Done» Invitational Time Standards
Hommes | Men - Short Course Meters (25m)

Age	11	12	13	14	15+
50 Free	37.69	35.80	34.01	32.31	30.70
100 Free	1:22.14	1:18.03	1:14.13	1:10.43	1:06.91
200 Free	2:59.31	2:50.35	2:41.83	2:33.74	2:26.05
400 Free	6:18.49	5:59.57	5:41.59	5:24.51	5:08.29
800 Free	12:13.05	11:36.39	11:01.57	10:28.50	9:57.07
1500 Free	23:15.25	22:05.49	20:59.22	19:56.26	18:56.44
100 Back	1:37.56	1:32.69	1:28.05	1:23.65	1:19.47
200 Back	3:22.40	3:12.28	3:02.66	2:53.53	2:44.85
100 Breast	1:47.54	1:42.17	1:37.06	1:32.21	1:27.59
200 Breast	3:46.49	3:35.16	3:24.40	3:14.18	3:04.48
100 Fly	1:34.74	1:30.00	1:25.50	1:21.23	1:17.17
200 Fly	3:23.71	3:13.52	3:03.85	2:54.65	2:45.92
200 IM	3:26.33	3:16.01	3:06.21	2:56.90	2:48.06
400 IM	7:13.63	6:51.95	6:31.35	6:11.78	5:53.20