

**7th Annual TIDE Qplex Outdoor
East Coast Games Splash Into Summer Meet
June 24, 25, 2017 24, 25 juin, 2017**

Host: Saint John Fundy TIDE

Location: Qplex Outdoor Pool
Quispamsis, NB

Facility:
Outdoor Pool (heated)
25 meter pool, 6 lanes

Meet Managers:
Gary Losier and Carolyn Prebble
tidemeetmngr@gmail.com
(506) 847-9635

Sanctioned by:
Swimming New Brunswick
Sanc #

PLEASE NOTE :
Meet Entry Deadline
June 19, 2017

Entries will not be accepted after this date.

Eligibility:
Swimmers must be registered with SNB/SNC or other FINA affiliated associations.

Swimmer's age shall be that of the first day of the meet, June 24, 2016

This is an East Coast “de-qualifier” meet
Swimmers may have invitational (B) and championship (A) standards, but no East Coast standards to be in the ranking.
NB: Those who have East Coast standards may only swim exhibition in the swims they have entered.

Entries:
For time constraints entries will be limited to 200 swimmers

ALSO
Swimmers will only be permitted to enter into maximum of 4 events as NT

Hôtes: Saint John Fundy TIDE

Endroit: Piscine Qplex
Quispamsis, NB

Installations:
Piscine extérieure (réchauffé)
Piscine 25 mètres, 6 couloirs

Directeur de la rencontre:
Gary Losier and Carolyn Prebble
tidemeetmngr@gmail.com
(506) 847-9635

Sanctionnée par:
Natation Nouveau-Brunswick
Sanc #

NOTE:
Date limite pour les inscriptions:
19 juin, 2017

Les entrées ne seront pas acceptées après cette date.

Admissibilité:
Les nageurs doivent être inscrits auprès de NNB/SNC ou d'autres associations membres de la FINA

L'âge du nageur sera celui du premier jour de la rencontre, soit le 24 juin, 2016

This is an East Coast “de-qualifier” meet
Les nageurs peut avoir des standards invitations (B) et standards championnats (A), mais les nageurs ne doivent pas avoir aucun standard East Coast pour être inscrit au classement.
NB : Les nageurs ayant des standards East Coast pourront seulement nager exhibition dans les nages où ils sont inscrit.

Inscriptions:
Pour des contraintes de temps les inscriptions seront limitées à 200 nageurs

Et
Les nageurs ne seront autorisés à entrer en maximum 4 événements NT

Hy-tek entries will be accepted via SNC web upload only.

(<https://www.swimming.ca/meetlist.aspx>)

Events are timed finals

Heats will be senior seeded and mixed gender

Results will be reported by gender and age category for able body events, (except IM Eliminator), Para/SO results will be separated by gender only

Age categories for individual events:
10 and under, 11 – 12, 13-14, 15 & over

Age categories for Relays:
12 and under, 13–14, 15 and over

Swimmers may swim up to seven (7) individual events plus relay **but no more than 3 events per session.**

**100 IM will be the eliminator and bonus swim to be counted as one of the 7 individual swims*

Para/SO entries are to be identified by including their classification as part of their surname Ex. Jane DoeS9

Para/SO swimmers may swim either able bodied or Para events and will be ranked according to the events they swim (if they enter an able bodied event they will be ranked as an able bodied swimmer for that event).

The meet management will have the right to combine heats and have two swimmers to a lane for the 200m Free except for the fastest 3 heats which will be swum one swimmer per lane.

**Entry fees : \$50.00 Flat fee
\$5.00/ relay**

Payment is due prior to warm-up and is non-refundable

Meet fees include swimmer T-shirt & BBQ

Les équipes doivent envoyer leurs inscriptions par Hy-Tek et doit poster sur le site web de SNC seulement.

(<https://www.swimming.ca/meetlist.aspx>)

Toutes les épreuves seront nagées finales par le temps

Toutes les épreuves seront nagées en ordre de temps et mixed

Les résultats seront affichés par genre et catégorie d'âge pour tous (sauf 100 QNI éliminatoire) et à l'exception des nageurs PARA, pour lesquels ils seront affichés par genre seulement.

Groupes d'âge pour les épreuves individuelles
10 & moins, 11 – 12, 13-14, 15 et plus

Group d'âge pour les Relais
12&moins, 13–14, 15 et plus

Les nageurs pourront nager jusqu'à sept (7) épreuve individuelles, plus le relais **mais avec un maximum de 3 épreuves par session.**

**100 QNI sera une nage boni et éliminatoire et sera compté comme l'un des 7 courses individuelles*

Les athlètes PARA doivent être identifiés en ajoutant leur classement à leur nom de famille. Ex. : Jane DoeS9

PARA / SO peuvent nager aux épreuves régulières ou aux épreuves PARA et seront classés selon les épreuves qu'ils nagent (s'ils s'inscrivent à une épreuve régulières ils seront classés comme un nageur régulier pour cette épreuve).

Le directeur de la rencontre se réserve le droit de combiner les vagues et d'avoir 2 nageur par couloir pour les épreuves 200m Libre à l'exception des trois vagues plus rapides qui seront nagées un nageur par couloir.

**Les frais d'inscription : 50.00\$
\$5.00/ relais**

Les frais d'inscription doivent être payés avant le réchauffement et sont non-remboursables.

Les frais comprennent nageur T-shirt & BBQ

Make check payable to:

Saint John Fundy Swim Club

Computer Operator:

Irina Vorobtsova and Robert Taylor
tidemeetentries@gmail.com

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.

Meet Rules:

SNC rules will govern this meet

Late entries will be accepted at the discretion of the meet manager.

No Deck entries will be allowed.

Relay seeding forms should be submitted to the computer operator 45 min prior to the start of the session. Relay name changes shall be accepted up to 60 minutes before the start of relays.

Warm-ups: Warm-ups for heats may be split depending on the number of registered swimmers. A notice and warm-up schedule will be sent to each club one (1) week prior to the start of the meet. Warm-up lists will be 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 4 PM, Friday June 23, 2017. Heat Sheets for Session 1 will be printed at this time.

Faire votre chèque payable à :

Saint John Fundy Swim Club

Responsable du traitement informatique:

Irina Vorobtsova et Robert Taylor
tidemeetentries@gmail.com

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.

Règlements de la rencontre:

Les règlements SNC seront en vigueur pour cette rencontre.

Les inscriptions après la date limite seront acceptées à la discrétion de Directeur de la rencontre.

Aucune inscription sur le bord de la piscine ne sera acceptée.

Les fiches d'inscriptions aux relais devraient être envoyées à l'opérateur de l'ordinateur 45 minutes avant le commencement de la session. Tous changements aux relais devront être soumis au plus tard 60 minutes avant le départ des relais.

Échauffement: Les échauffements seront possiblement divisés selon le nombre d'inscription. Les équipes seront avisées de l'horaire de l'échauffement une (1) semaine 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 16h00, le 23 juin, 2017. Les feuilles d'information (*heat sheets*) pour la Session 1 seront imprimées à ce moment-là.

Scratches for Sessions 2 & 3 are to be submitted no later than 30 minutes following the completion of the preceding session. Heat Sheets for each session will be printed immediately following the scratch deadline.

There will be no penalty for late scratches, however, for seeding purposes it is hoped scratch deadlines will be respected by all Clubs.

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 in the Meet Office.

Awards:

Medals will be given to the top 3 swimmers in each individual event and for first place in relays with placement ribbons for 4th to 6th place in the individual events and 2nd and 3rd for relays

An Eliminator (100 IM) Prize will be awarded to the fastest male and female.

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.

Technical Meeting:

A Technical Meeting will be held in Qplex Office on Saturday June 24, 2017 at 9:00 AM

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:**

Frank Carey
tideofficials@gmail.com

Les biffures pour les Sessions 2 & 3 doivent être soumises, au plus tard, 30 minutes suivant la fin de la session précédente. Les feuilles d'information (*heat sheets*) pour chaque session seront imprimées immédiatement après l'heure limite pour les biffures. Il n'y aura pas de pénalité pour les retraits tardifs, toutefois, pour les besoins d'organisation, il est attendu que les heures limites pour les biffures soient respectées par tous les clubs.

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 dans le bureau de la rencontre.

Récompenses:

Des médailles seront données aux premières trois positions de chaque épreuve individuelles et la 1^{re} position seulement pour les relays. Des rubans seront remis pour les positions 4^{ème} à 6^{ème} dans les épreuves individuelles et 2^{ème} et 3^{ème} position dans les relays.

Un prix pour l'éliminateur (100 QNI) sera remis au nageur le plus rapide de chaque sexe.

Sécurité: Les directives de NNB concernant la sécurité et les procédures d'échauffement seront en vigueur. Ces dernières seront affichées et incluses avec les '*psych sheets*' fournis aux entraîneurs.

Réunion technique:

Une réunion technique aura lieu au office de Qplex samedi 24 juin, 2017, à 9h00

Officiels:

Tous les officiels sont invités à contribuer à la réussite de cette compétition. Tous ceux intéressés à participer et/ou être évalués doivent avvertir notre **Coordinateur des officiels :**

Frank Carey
tideofficials@gmail.com

Canteen: A canteen will be available on site

Parking:
Parking is available

Additional Information

- 1/ Flash photos are prohibited at the time of the starts for each heat.
- 2/ The pool deck area is limited to the swimmers, their coaches, the officials and the meet organizers.

3/ Important Note:

This is a peanut and nut free meet due to some swimmers having severe allergies. Please no peanut or nut products on the pool deck or in the changing rooms.

Cantine: Un service de cantine sera disponible

Stationnement:
Lots de stationnement sont disponibles

Informations Additionnelles:

- 1/ Les appareils photographiques à éclair sont interdits durant les départs de chaque vague.
- 2/ Le bord de la piscine est limitée aux nageurs, leurs entraîneurs, aux officiels ainsi qu'aux organisateurs de la rencontre.

3/ A Noter:

Cette rencontre sera sans arachides ou autres noix, dû à plusieurs nageurs ayant des allergies sévères. S.V.P. n'apportez pas de produits contenant des arachides et/ou autres noix sur le bord de la piscine ou dans les vestiaires.

7th Annual TIDE Qplex Outdoor
East Coast Games Splash Into Summer Meet
June 24, 25, 2017 24, 25 juin, 2017
Order of Events / Horaire des Épreuves :

Session 1 Saturday AM/ Samedi 100 Free/Libre 100 Free/Libre (para) 50 Fly/Papillon 50 Fly/Papillon (para) 100 Breast/Brasse 100 Breast/Brasse (para) 100 IM/QNI Eliminator 4X50 IM Relay / Relais QNI
Session 2 Saturday PM/ Samedi 200 IM/QNI 100 Back/Dos 100 Back/Dos (para) 50 Breast/Brasse 50 Breast/Brasse (para) 100 IM/QNI Semis 4X50 Free Relay /Relais Libre
Session 3 Sunday AM/ Dimanche 200 Free/Libre 50 Back/Dos 50 Back/Dos (para) 100 Fly/Papillon 50 Free/Libre 50 Free/Libre (para) 100 IM/QNI Final

*The 100 IM will be swum open and the fastest 3 heats per gender will advance to Saturday evening. The fastest heat per gender will advance to Sunday.

* 100 QNI sera nagé open et les trois vagues les plus rapides male and female) seulement passeront a samedi soir et le vague plus vite samedi soir (male and female) passera a dimanche

**7th Annual TIDE Qplex Outdoor
East Coast Games Splash Into Summer Meet
June 24, 25, 2017 24, 25 juin, 2017**

Order of Events / Horaire des Épreuves :

SESSION 1 Timed Finals/Finale par le temps

Saturday June 24, 2017 / samedi 24 juin, 2017

Warm-up – échauffement 8:30 AM

Start /Début 9:30 AM.

Mixed	F	Events/Épreuves	M
1		100 Free/Libre	
101		100 Free/Libre (para)	
2		50 Fly/Papillon	
102		50 Fly/Papillon (para)	
3		100 Breast/Brasse	
103		100 Breast/Brasse (para)	
	201	100 IM/QNI Eliminator	202
	301	4X50 IM Relay / Relais QNI	302

SESSION 2 Time Finals/Finale par le temps
Saturday June 24, 2017 / samedi 24 juin, 2017
 Warm-up – échauffement 2:45 PM Start /Début – 3:30 PM

MIXED	F	Events/Épreuves	M
4		200 IM/QNI	
5		100 Back/Dos	
104		100 Back/Dos (para)	
6		50 Breast/Brasse	
105		50 Breast/Brasse (para)	
	201	100 IM/QNI Semis	202
	303	4X50 Free Relay /Relais Libre	304

SESSION 3 Timed Finals/Finale par le temps
Sunday June 25, 2017 / dimanche 25 juin, 2017
 Warm-up – échauffement 9:00 AM. Start/ Début –10:00 AM.

MIXED	F	Events/Épreuves	M
7		200 Free/Libre	
8		50 Back / dos	
106		50 Back / dos (PARA)	
9		100 Fly/Papillon	
10		50 Free/Libre	
107		50 Free/Libre (PARA)	
	201	100 IM/QNI Eliminator Finals	202

Meet Information

FACILITY RULES

- **This is a new facility and some areas may be under constructed or newly completed landscaped areas. Please respect any areas that may be fenced off due to new sod, for safety or other reasons**
- **There will be waste receptacles on site please use them and refrain from littering**

INCLEMENT WEATHER:

- If we experience severe weather during the swim meet (thunder & lightning), the pool will be closed and the swim meet will be delayed until the Meet Manager receives authorization to proceed from the pool life guards.
- Meet fees will not be reimbursed if events are canceled due to inclement weather.

WATER GUNS ETC:

- Please advise your swimmers and families that there will be **no** water guns, water balloons, super-soakers... allowed.

WHAT TO BRING:

- Be prepared for the elements! Bring hats, sunscreen, blankets, tents, etc.
- We recommend that each team bring an open-sided canopy / tent for their team (ie. protection from sun and/or rain).
- **In recent years our collective efforts to reduce waste and recycling costs was a huge success! Please ask your team (swimmers, coaches, parents, volunteers) to bring water bottles again this year and we will provide complimentary water refill stations throughout the venue.**

COMPETITION WARM-UP SAFETY PROCEDURES

Meet Management for all sanctioned Canadian swimming competitions must ensure the following safety procedures are applied. It is incumbent on coaches, swimmers, and officials to work together 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 pool 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 are prohibited.
- Meet Management may designate the use of sprint or pace lanes during the scheduled warmup time. Any such lane usage must be communicated through a pre-competition handout, an 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.
- Pools with backstroke starting ledges available may offer a designated lane for backstroke starts, at meet management's discretion. (This is not mandatory if not enough general lane space is available for the number of swimmers in the meet.)
- 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 main warm-up pool during warm-up.
- Hand paddles and flippers are permitted for use in a secondary warm-up pool only (where available), at meet management's discretion and recommended only for higher level or senior competitions.
- At meet management's discretion and based on available space, the Meet Manager may permit use of tubing or cord assisted sprinting in designated lanes and during specific times of the warm-up only. It is recommended that this only be allowed in secondary warm-up pools as space allows. Coaches are responsible for equipment reliability and use. This is recommended only for higher level or senior competitions

VIOLATIONS:

It is recognized that there is a level of interpretation and common sense that must be applied when applying these guidelines. Diving headfirst quietly into an empty pool at the start of warm-up is not the same as diving headfirst into a crowded lane. Judgment and context is required.

- Swimmers witnessed by a Safety Marshal diving or entering the water in a dangerous fashion may be removed without warning from their first individual event following the warm-up period in which the violation occurred and the alternates in that event notified should that event be a final. They may also receive a verbal warning from the Safety Marshal. Swimmers receiving verbal warnings will have their names and clubs registered with the Meet Manager.
- In the case of a second offense during the same competition the swimmer may be removed from the remainder of the competition.

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 pool and when applicable, similarly situated in designated warm-up pools 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.

Depending on the level of competition, Safety Marshals have a role to help work with coaches and swimmers to ensure a safe warm-up environment. This may include educating a younger swimmer on the rules or communicating a concern to a coach.

Judgment, tact and confidence is required and therefore the Safety Marshal should ideally be a more experienced official.

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 COMPETITION WARM-UP SAFETY PROCEDURES WILL BE IN EFFECT AT THIS MEET.”

PROCÉDURES DE SÉCURITÉ POUR L'ÉCHAUFFEMENT EN COMPÉTITION

Pour toutes les compétitions sanctionnées de natation canadienne, la direction de la compétition doit s'assurer que les procédures de sécurité sont appliquées. Les entraîneurs, nageurs et 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 à la sécurité.

ÉCHAUFFEMENT :

- Les nageurs doivent entrer dans l'eau de manière prudente **LES PIEDS EN PREMIER**, en entrant du côté des départs ou des virages seulement, d'une position debout ou assise.
- Courir sur le bord de la piscine ou entrer dans le bassin en courant est interdit.
- La direction peut désigner des 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.
- Il est permis de plonger dans les couloirs de vitesse désignés seulement. Seule la natation à sens unique est permise dans les couloirs de vitesse.
- Les piscines ayant les appuis de départ de dos pourront offrir un couloir pour les départs de dos. Ceci est à la discrétion du directeur de rencontre (ce n'est pas une procédure obligatoire s'il n'y a pas assez de couloirs disponibles pour le nombre de nageurs.)
- Des avis ou des barrières doivent être placés sur les plots de départ pour indiquer que les plongeurs sont interdits pendant l'échauffement.

ÉQUIPEMENT :

- Les planches, les flotteurs de résistance, les élastiques aux chevilles et les tubas peuvent être utilisés pendant l'échauffement.
- Les palettes et les palmes sont permises dans le bassin d'échauffement secondaire seulement (le cas échéant). Ceci est à la discrétion du directeur de rencontre et recommandé pour les compétitions de haut niveau ou seniors.
- À sa discrétion, le directeur de rencontre peut permettre l'utilisation des tubes élastiques ou d'une corde d'assistance dans les couloirs spécifiés et à un moment précis de l'échauffement et selon l'espace disponible. Il est recommandé de seulement le permettre dans la piscine d'échauffement secondaire. Les entraîneurs sont responsables de la fiabilité et de l'utilisation de l'équipement. Ceci est recommandé pour les compétitions de haut niveau ou seniors.

INFRACTIONS :

Bien entendu, un certain niveau d'interprétation et de bon sens doit être employé à l'application de ces directives. Plonger dans une piscine inoccupée au début de l'échauffement n'est pas la même chose que de plonger dans une piscine bondée de nageurs. Le jugement et le contexte doivent être considérés.

- Les nageurs pris à plonger ou à entrer dans l'eau de façon dangereuse pourraient être retirés sans avertissement de leur première épreuve individuelle à la suite de l'échauffement, au cours duquel l'infraction s'est produite; les substituts de cette épreuve doivent être avisés si cette épreuve est une finale. Ils pourraient aussi recevoir un avertissement verbal. Ceux qui recevront un avertissement verront leur nom et leur club enregistrés auprès du directeur de rencontre
- Si une deuxième offense était constatée au cours de la même compétition, le nageur pourrait être retiré pour le reste de la compétition.

CONTRÔLEUR DE LA SÉCURITÉ :

Les contrôleurs de la sécurité ont reçu une formation et ce poste est 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, lorsque c'est applicable, être situés de manière similaire dans les bassins d'échauffement désignés.
- Surveiller activement toutes les périodes prévues d'échauffement.
- S'assurer que les participants respectent les procédures de sécurité lors de l'échauffement et rapporter les infractions au juge-arbitre.

Selon le niveau de la compétition, les contrôleurs à la sécurité doivent travailler avec les entraîneurs et les nageurs pour s'assurer d'un environnement sécuritaire pendant l'échauffement. Cela peut inclure l'explication des règlements aux jeunes nageurs ou de démontrer ses préoccupations à l'entraîneur. Le jugement, le tact et la confiance sont de guises et donc le contrôleur à la sécurité devrait être un officiel expérimenté.

AVIS À PROPOS DES PARANAGEURS :

S'il y a lieu, on demande aux entraîneurs d'aviser les contrôleurs à la sécurité si des paranageurs participent à l'échauffement, ceci est à la discrétion de l'entraîneur.

La déclaration suivante doit apparaître dans toutes les troupes d'information des compétitions sanctionnées de Natation Canada et les avis affichés:

« LES PROCÉDURES DE SÉCURITÉ DE NATATION CANADA POUR LES ÉCHAUFFEMENTS DES COMPÉTITIONS SERONT EN VIGUEUR DURANT CETTE COMPÉTITION »

Accommodations

Located in Quispamsis

Amsterdam INN Quispamsis

114 Millennium Dr
Quispamsis, NB
E2E OC6

Tel: 506-849-8050
Fax: 506-849-8055
innq@nb.aibn.com

Located in Saint John 20 min Drive away

Delta Brunswick
39 King Street
Saint John, NB E2L 4W3
506-648-1981 or 1-800-268-1133

Holiday Inn Express Hotel and Suites
400 Main Street
Saint John, NB
506-642-2622 or 1-800-465-4329

Chateau Saint John
369 Rockland Road
Saint John
1-877-772-4040
chateau@chateausaintjohn.ca

Hilton Hotel
1 Market Square
Saint John, NB
Reservation Manager 632-8563, Kevin Dickinson
506-693-8484 or 1-800-Hiltons

Near McAllister Malls

Hampton INNS and Suites
51 Fashion Drive
Saint John, NB
506-657-4600 or 1-800-426-7866

Best Western
56 Majors Brook Dr
Saint John
657-9966

WHAT IS “LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT” (LTAD) ?

LTAD is a MULTI STAGED training, competition and recovery PATHWAY that guides an individual’s EXPERIENCE IN SPORT and physical activity. The stages of LTAD provide a DEVELOPMENTALLY APPROPRIATE framework for all ages with THE AIM OF INCREASING PARTICIPATION AND OPTIMIZING PERFORMANCE

KEY COMPONENTS OF LTAD

PHYSICAL LITERACY- Physical literacy is the CORNERSTONE of both participation and EXCELLENCE in sport. Building physical literacy should be the MAJOR FOCUS in the first three stages of LTAD

SPECIALIZATION- Sports such as swimming require a very COMPLEX SET OF SKILLS to be learned BEFORE MATURATION in order for an athlete to EXCEL at later stages. Early specialization in a particular stroke or even limiting activities to one sport before maturation can prevent an athlete from reaching their potential.

DEVELOPMENTAL AGE - Children of the SAME AGE can DIFFER by several years in their level of BIOLOGICAL MATURATION. LTAD requires the identification of early , average and late maturers in order to design APPROPRIATE TRAINING and competition programs in relation to OPTIMAL TRAINABILITY and READINESS

SENSITIVE PERIODS - a sensitive period is a window of OPPORTUNITY when the LEARNING of a skill or physical CAPACITY is particularly EFFECTIVE. The entire period of childhood is a sensitive period for mastering fundamental movement skills.

MENTAL, COGNITIVE AND EMOTIONAL DEVELOPMENT - MCE factors are ESSENTIAL to each athlete’s DEVELOPMENT. LTAD is about building the ENTIRE PERSON, not just the athlete.

PERIODIZATION - periodization is a FRAMEWORK for arranging a TRAINING /COMPETITION SCHEDULE to bring about OPTIMAL IMPROVEMENTS in performance. In the LTAD context, periodization connects the stage the athlete is in to the requirements of that stage.

COMPETITION - OPTIMAL COMPETITION PLANNING at all stages is critical to technical, tactical and mental DEVELOPMENT AT ALL STAGES. . At the EARLIER LTAD stages, DEVELOPING SKILL takes precedence OVER COMPETITION. At LATER stages ABILITY TO COMPETE WELL becomes the FOCUS. Over competition and under training at the Learn to Train and Train to Train stages results in a lack of basic skills and fitness.

EXCELLENCE TAKES TIME - Participant development is a long term process and elite participants will require approximately a decade or more of practice to achieve international standing. As part of this process SHORT TERM PERFORMANCE GOALS MUST NEVER BE ALLOWED TO UNDERMINE LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT

Brief outline of Swimming Specific LTAD. Please see <https://www.swimming.ca/ltad> for the detailed Swimming Canada LTAD strategy document.

FOCUS: PHYSICAL LITERACY AND SWIMMING SKILLS		
	Ages:	Objective
Active start	Male and Female 0-6	Learn fundamental movement and link them together in play. Unstructured active play. Child safety around water should be primary objective
Fundamentals	Female 5 - 8	Practice to become proficient in fundamental movement skills. Emphasize overall development of child’s physical capacities,

	Male 6-9	fundamental movement skills and the ABC, of athleticism: agility, balance, coordination and speed. Encourage participation in a wide variety of sports
Learn to train	Female 8-11 Male 9-12	Develop all fundamental movement skills and emphasize consistent demonstration of all basic swimming skills, Very important stage to master swimming specific skills, otherwise a significant window of opportunity can be lost, compromising the ability of a young swimmer to reach their full potential.

FOCUS: EXCELLENCE		
	Ages:	Objective
Train to Train	Female 11 - 14 Male 12-15	Build the engine for future performance Further develop and consolidate swimming specific skills Stage with sensitive periods of accelerated adaptation to strength, aerobic and speed training dependant on individual swimmers maturation. Competition focus on continued development across multiple distances and strokes. Learn to cope with the physical and mental challenges of competition. Focus on one or two sports .
Train to Compete	Female 14-16 Male 15-18	Optimize the engine and Learn to Compete All objectives from learn to train must be achieved before objectives for this stage can begin. Advanced physical , technical and tactical skills Individualized training focus with volume and intensity based on specialty and focus. Select one sport (at most two if complimentary)
Train to Win	Female 16+ Male 18+	Performance on Demand Focus of training has shifted to maximization of performance Individualized training focus with volume and intensity based on specialty and periodization focus.

Développement à long terme du participant/athlète (DLTP/A)

DLTP/A est un modèle de développement en plusieurs stades, intégrant L'entraînement, la compétition et la récupération , qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de L'enfance a l'âge adulte. DLTP/A fait en sorte que l'athlète bénéficie de programmes appropriés de développement des habiletés, d'entraînement, de compétition et de récupération tout au long de sa carrière.

Les composantes clés du DLTP/A

LITTÉRATIE PHYSIQUE - La littératie physique est la pierre angulaire de la participation à L'activité physique et à L'excellence dans le sport. Les trois premiers stades favorisent l'acquisition de la littératie physique et l'importance de donner à tous le gout du sport.

SPÉCIALISATION- Natation compétitives est un sport qui nécessitent l'apprentissage d'habiletés très complexes avant l'atteinte de la maturité. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à maîtriser après la maturation.

ÂGE DE DÉVELOPPEMENT - Le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. Le DLTP/A nécessite l'identification du rythme de maturation de l'individu (hâtive, moyenne ou tardive) en vue de

l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition pertinents qui tiennent compte des moments opportune pour développer les composantes physiques

PÉRIODES CRITIQUES - Une période critique est un moment idéal pendant lequel l'apprentissage d'une habileté précise ou le développement d'une certaine capacité physique est particulièrement efficace. Toute la période de l'enfance peut être considérée comme une période critique pour ce qui est de la maîtrise des habiletés motrices fondamentales.

DÉVELOPPEMENT MENTAL, COGNITIVE ET ÉMOTIONNEL - Les aspects mentaux, cognitifs et émotionnels sont essentiels pour le développement de chaque athlète. Le DLTP/A vise à façonner la personne entière, pas juste l'athlète.

PÉRIODISATION - La périodisation est un technique de planification. La périodisation sert de cadre de référence pour agencer le processus complexe d'entraînement dans un ordre séquentiel logique et scientifique visant une amélioration optimale de la performance. Dans le contexte du DLTP/A, la périodisation établit le lien entre le stade actuel de développement de l'athlète et les exigences propres à ce stade

COMPÉTITION - À tous les stades du DLTP/A, la planification optimale du calendrier des compétitions est essentielle au développement de l'athlète. À certains stades, le développement des capacités physiques a préséance sur la compétition. Pour les stades ultérieurs, ce sont les aptitudes en compétition qui jouent un rôle de premier plan. Durant les stades Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner, un trop grand nombre de compétitions et un entraînement insuffisant nuisent à l'apprentissage des habiletés de base et à la condition physique.

L'ATTEINTE DE L'EXCELLENCE PREND DU TEMPS - Le développement du participant est un processus à long terme, et les athlètes d'élite ont besoin d'une dizaine d'années ou plus de pratique pour atteindre l'échelle international. Dans le respect de ce processus, il ne faut jamais établir des buts de performance à court terme pour réduire le développement à long terme de l'athlète.

Veuillez voir <https://www.swimming.ca/dtla> pour plus de détails .

L'ACQUISITION DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE		
	Âges:	Objectifs
Enfant actif	Filles et Garçon 0-6	Plaisir et intégration de l'activité physique à la vie quotidienne et introduction des fondements du mouvement. La promotion de la sécurité près de l'eau.
S'amuser grâce au sport	Filles 5 - 8 Garçons 6-9	Aider l'enfant à s'exercer en vue de maîtriser les habiletés motrices fondamentales Mettre l'accent sur le développement global des capacités physiques et des habiletés motrices fondamentales de l'enfant et sur l'apprentissage des rudiments de l'athlétisme, c'est-à-dire L'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse. Encourager la participation à tout éventail de sports.
Apprendre à s'entraîner	Filles 8-11 Garçons 9-12	Plus de développement et la démonstration constate des habiletés du mouvement fondamentales et de toutes les habiletés de la natation., Poursuivre le développement de toutes les habiletés motrices de la natation. Si on le fait pas, on perd une belle occasion, compromettant ainsi la capacité du jeune athlète de s'épanouir pleinement.

POURSUITE DE L'EXCELLENCE		
	Ages:	Objectifs
S'entraîner à s'entraîner	Filles 11 - 14 Garçons 12-15	Bâtir la machine pour les performances futures Plus de développement et de maîtrise des habiletés du sport Il s'agit d'une période cruciale d'adaptation accélérée au développement de l'aérobie, de la vitesse et de la force physique. L'aptitude à progresser est déterminée par la stabilité mesurée du PCR et la maîtrise des habiletés du Natation. La concentration des prix compétitifs axée sur le développement constant dans

		<p>plusieurs distances et styles. Encourager les athlètes à concentrer sur une ou deux sports qu'ils auront choisis</p>
S'entraîner à la compétition	Filles 14-16 Garçon 15-18	<p>Développer les qualités physiques fondamentales de façon optimale et apprendre l'art de performer en compétition</p> <p>L'Athlète doit avoir atteint tous les objectifs de S'entraîner à s'entraîner pour pouvoir passer aux objectifs de s'entraîner à la compétition. Nécessite un haut niveau de compétence dans tous les styles de natation.</p> <p>Les habiletés avancées physiques, techniques, tactiques</p> <p>La concentration sur l'entraînement individualisé avec le volume et l'intensité en fonction de la concentration sur la spécialité et la périodisation.</p> <p>Choisir un sport ou au plus deux sports complémentaires</p>
S'entraîner à gagner	Female 16+ Male 18+	<p>Performances gagnantes</p> <p>L'entraînement vise maintenant à maximiser la performance</p> <p>Concentration sur une approche complètement individualisée</p>