

National Capital High School Track & Field Classic

Jeudi & vendredi, le 9 et 10 mai, 2019

Installation d'athlétisme Terry Fox, Parc Mooney's Bay, Ottawa

***** 2 journées de compétition identiques *****

Avec plus de 1500 inscriptions dans des années passés, nous avons séparé la compétition afin d'offrir deux journées de compétitions identiques. Cet excellent événement offre deux journées de compétitions identiques, créant ainsi deux horaires gérables et efficace (11h00-16h00). Chaque compétition aura une limite d'environ 750 participants.

10h00	Début des inscriptions - Ramasser les paquets d'équipes et payer les frais
10h30	Rencontre des entraîneurs à la ligne d'arrivée
11h00	Début des événements de piste ainsi que de pelouse
16h00	Heure approximatif de fin de la compétition

Cinq étapes faciles pour participer à la compétition:

1. Envoyer une demande de participation afin d'obtenir une invitation pour votre école (choisir jour 1 ou jour 2).
2. Recevez l'information d'inscription deux semaines avant la compétition- faire des changements en ligne au besoin.
3. Compléter vos inscriptions en ligne avant la date limite du **Mardi 7 mai (11 :59 PM)** pour les deux journées de compétition.
4. Envoyer nous un message courriel si vous avez des erreurs d'inscription ou des changements à faire avant midi, le 8 mai au meetentry@ottawalions.com.
5. Vener à la compétition, payer vos frais d'inscription et participer

Étape 1: Demander une invitation de compétition

Envoyer un message courriel à meetentry@ottawalions.com. Dans ce message, indiquer la journée à laquelle vous désirez participer ainsi qu'une estimation du montant de participants que ferons partie de votre équipe.

SVP indiquer comme sujet de votre message “Nom d’école- Nat Cap HS Classic”. Vous allez recevoir une confirmation d’acceptation à la compétition pour votre équipe et pour votre montant de participants. La grandeur de votre équipe peut varier de +/- 5 athlètes la journée de la compétition sans qu’il y ait des conséquences. **Les demandes d’invitation ont commencé dès le 1e février.** Les invitations seront acceptées à la manière de “premier arrivé, premier servis” jusqu’à ce que les journées de compétitions se remplissent. Si la journée à laquelle vous désirez participer est déjà remplis, nous vous offrirons de choisir une autre journée de compétition. Les compétitions ont un nombre maximal d’inscriptions d’environ 750 athlètes. Si la compétition se remplit, les écoles seront avisées qu’ils ont été mis sur une liste d’attente ou ils peuvent choisir une journée de participation alternative.

Étape 2: Recevoir vos directives d’inscription- le processus se fait en ligne

Les écoles recevront un message courriel 2-3 semaines avant la date de compétition pour l’inscription en ligne. Veuillez nous contacter immédiatement si votre école a été acceptée à la compétition mais n’a pas reçu cette information avant le vendredi précédant la compétition.

Étape 3: Inscrivez-vous à la compétition – effectuer les modifications et les scratches.

Scratch / Ajouts et modifications se font jusqu’à la fin de la période d’inscription.

AUCUNE INSCRIPTION PAR FAX-AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE. VEUILLEZ NOUS APPELER OU NOUS

ENVOYER UN MESSAGE COURRIEL À MEETENTRY@OTTAWALIONS.COM SI VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ.

**Épreuves de piste: MAX 6 inscriptions individuels par épreuve
2 équipes de relais par catégorie d’âge**

**Épreuves de pelouse: MAX limite de 4 athlètes dans chaque épreuve de pelouse
par sexe et par catégorie d’âge.
IL EST INTERDIT D’INSNCRIRE VOS ATHLÈTES PLUS JEUNES DANS
DES CATÉGORIES PLUS AGÉES**

**Track Events: Max limit 6 individual entries per event
2 relay teams per age group**

**Field Events: Max limit of 4 athletes per event by gender & division
NO BUMPING-UP YOUNGER ATHLETES TO OLDER DIVISIONS**

Les athlètes doivent être inscrits par leurs entraîneurs d'école ou un « entraîneur » qui a été pointé par l'école. Les temps de performances peuvent être incluses (voir information plus-bas).

\$6.00 + HST 13% = \$6.78 / par athlète par épreuve. \$10 + HST 13% = \$11.30 par équipe de relai.

FRAIS MAXIMUM PAR ÉCOLE: \$450 + HST 13% = \$508.50

** L'ARC Nous charge de la taxe sur tout frais ramassé.

Date limite d'inscription: Mardi le 1e mai @ 23h59

DATE LIMITE POUR L'INSCRIPTION: Mardi le 7 mai par 23h59 pour les deux journées compétitions

FRAIS D'INSCRIPTION: \$6.00 + HST 13% = \$6.78 / par athlète par épreuve. \$10 + HST 13% = \$11.30 par équipe de relai. FRAIS MAXIMUM PAR ÉCOLE: \$450 + HST 13% = \$508.50

** L'ARC Nous charge de la taxe sur tout frais ramassé. Payable à: Ottawa Lions Track & Field

TOUT questions- meetentry@ottawalions.com

Étape 4: Revoir la liste d'inscription - Modifications

Les entraîneurs recevront un message courriel le mercredi avant la compétition avec un horaire mise-à-jour. Les inscriptions seront visibles en ligne @ TRACKIE.REG sur la page de la compétition en tout temps. Nous accepterons aussi d'autres modifications (ajouts/scratches/épreuves etc.) s'ils nous sont envoyés avant MIDI le mercredi avant la compétition (les ajouts seront acceptés en fonction de la disponibilité). Les entraîneurs devraient apporter leur information d'inscription ainsi qu'une copie de confirmation d'ajouts/de modifications à la compétition.

Les scratches figureront seulement dans le calcul des frais des équipes s'ils sont envoyés AVANT 12H00. AUCUNE inscription sera acceptée la journée-même de la compétition!

Étape 5: Venez participer à la compétition et payer vos frais d'inscriptions

10h00	Début des inscriptions - Ramasser les paquets d'équipes et payer les frais
10h30	Rencontre des entraîneurs à la ligne d'arrivée
11h00	Début de la compétition

Les frais doivent être payés lors de l'arrivée à l'installation Terry Fox avant le début de la compétition. Les chèques, les cartes crédit (**VISA ou MasterCard** seulement) ou de l'argent comptant seront acceptés. Des reçus seront

fournis. **Tous frais sont payables à: Ottawa Lions Track & Field**

Catégories Midget / Junior / Sénior / Ouvert
d'âge:

Épreuves **Catégories d'âge - Midget, Junior, Sénior**
100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, Haies (80m, 100m, 110m, 300m, 400m) Relai 4 x 100m
Pelouse - Saut en Hauteur, Saut en longueur (3 sauts), lancer du poids, javelot, lancer du disque (3 lancers pour tout les lancers)
Ouvert: 3000m (OM / OF), 1500m Steeplechase (OM / OF), relai 4x400m (OM / OF), triple saut (OM / OF) - 3 sauts

Limites d'inscription Épreuves de piste - 6 athlètes par groupe d'âge
Relais - 2 équipes par groupe d'âge par relai
Épreuves de pelouse - 4 athlètes par groupe d'âge par événement
• Exception- Triple saut ouvert – 6 athlètes par école

**IL EST INTERDIT D'INSCRIRE VOS ATHLÈTES PLUS JEUNES
DANS DES CATÉGORIES PLUS AGÉES**

Temps de performance Les temps de performances seront acceptés pour tout épreuve de piste. SVP utiliser des résultats de la saison extérieur de 2017 ou à l'intérieur dans nos compétitions au Dôme si possible.
Les athlètes sans temps de performance seront placées ensemble en tant qu'individus "unseeded".
Les athlètes de pelouse n'ont pas besoin de soumettre des performances.

Uniformes Les athlètes doivent porter l’uniforme de leur école respectif.

Crampons (“spikes”) Seulement les crampons en forme de cônes, de longueur maximum 7mm seront permis. Les crampons seront vérifiés à la ligne de départ et avant le début des épreuves de pelouse. Des crampons seront en vente à l’installation d’athlétisme Terry Fox en tout temps.

Check-In: Événements de piste: Les athlètes doivent se rendre à la ligne d’arrivée de leur course lorsqu’ils seront appelés, soit environ 15 minutes avant le départ.

Épreuves de pelouse: Les athlètes se rendent directement à leur lieu d’épreuve 30 minutes avant le début de l’évènement.

Tous les échauffements doivent être terminés avant le début de l’épreuve.

Pesée d’outils de lancer Il n’y aura aucune pesé officiel. Les athlètes peuvent utiliser leur propre équipement. Cependant, un morceau d’équipement qui est jugé “suspect” les officiels, sera enlevé de la compétition.

Bloques de départ: Les bloques de départ seront interdites dans certaines épreuves ou pour certains groupes d’âge au cours de cette compétition. Dans la plupart des cas, des départs 4pt. Seront requis.

Résultats Les résultats seront affichés sur place lors de la compétition ainsi qu’en ligne à www.ottawalions.com - “Results”

Horaire de la compétition sur la page suivante. Ce s’agit d’un horaire brouillon. L’horaire finale sera affiché à 16h00 la journée avant le début de la compétition. Il n’y aura pas de saut à la perche à cette compétition. Nous explorons la possibilité d’ajouter cette épreuve dans les années à venir.

National Capital High School Track & Field Classic

Jeudi & Vendredi, le 9 & 10 mai, 2019

Installation d'athlétisme, Parc Mooney's Bay, Ottawa

Note: * Ordre des épreuves de piste: MF, MM, JF, JM, SF, SM à moins qu'indiqué autrement
Horaire finale sera envoyé le mercredi de la compétition.

ÉPREUVES DE PSITE: Nous prendrons jusqu'à 20 minutes
d'avance sur l'horaire si possible

11h00	1500m Steeplechase	- Ouvert féminin suivi par Ouvert masculin
	Relai 4 x 100m	- aucun bloques, départ *4-pt MF, MM, JF, JM, SF, SM
	400m	- MF / MM / JF / JM (aucun bloques, départ *4-pt) - SF / SM - bloques de départ sont permise
	1500m	- MF / MM / JF / JM / SF / SM
	80m Haies	- MF / JF
	100m Haies	- SF / MM / JM
	110m Haies	- SM
	100m	- MF / MM / JF / JM (aucun bloques doit utiliser départ *4-pt) - SF / SM - bloques ou départ 4pt.
	800m	- MF / MM / JF / JM / SF / SM
	200m	- MF / MM / JF / JM (aucun bloques doit utiliser départ *4-pt) - SF / SM - bloques ou départ 4pt.
	300m Haies	- MF, JF MM, JM (aucun bloques doit utiliser départ *4-pt)
	400m Haies	- SF / SM - bloques ou départ 4pt.
	3000m	- Ouvert féminin suivi par Ouvert masculin

Relai 4 x 400m - Ouvert féminin suivi par Ouvert masculin

Épreuves de pelouse:

Saut en hauteur de 5cm	12:00 - MF, JF, SF	Tous les athlètes féminines / Départ 1m20 + incréments
de 5cm	2:00 - MM, JM, SM	Tous les athlètes masculins/ Départ 1m40 + incréments
Saut en longueur	11:45 - SF suivi par JF followed by MF - Pit A 11:45 - SM suivi par JM followed by MM - Pit B	
Triple Saut	2:00 - OF - Pit A / 2:00 - OM - Pit B	
Lancer du poids	11:30 - MF suivi par JF suivi par SF Suivi par MM suivi par JM suivi par SM	
Javelot	12:00 - MM suivi par JM suivi par SM Suivi par SF suivi par JF suivi par MF	
Lancer du disque	12:30 - SF suivi par JF suivi par MF Suivi par SM suivi par JM suivi par MM	