



---

# 10<sup>TH</sup> ANNUAL NATIONAL CAPITAL HIGH SCHOOL CLASSIC

LE JEUDI 5 MAY ET VENDREDI 6 MAY 2022

TERRY FOX ATHLETIC FACILITY (MOONEY'S BAY PARK), OTTAWA, ONTARIO

---

## Information technique

- Requête pour participer
  - a. La limite d'athlètes par jour sera de 800 athlètes de sorte à assurer l'efficacité de l'événement
  - b. Les requêtes pour participer seront acceptées dès le 25 février 2022**
  - c. Pour assurer votre participation, envoyer un courriel à Connor Dobson ([cdobson@ottawalions.com](mailto:cdobson@ottawalions.com)) avec intitulé suivant "School Name – National Capital High School Classic - Request to Compete".
  - d. Assurer d'indiquer quels jours vous souhaitez participer,
  - e. Inclure un estimé du nombre d'athlètes dont vous comptez inscrire
  - f. La journée de la participation sera offerte sur la base du principe « premier arrivé, premier servi ».
- Inscription
  - a. Le processus d'inscription sera accompli sur l'entremise du site [trackie.ca](http://trackie.ca)
  - b. Les équipes acceptées recevront une confirmation de leur demande, le lien d'inscription et d'autres détails concernant l'inscription.
- c. Date limite pour l'enregistrement d'athlètes
  - i. **Day 1 – lundi le 2 may 2022 – 18 h**
  - ii. **Day 2 – mardi le 3 may 2022 – 18 h**
- d. Limites
  - i. 12 individus par épreuve (Épreuve de piste et pelouse)
  - ii. 5 équipes de relais par catégorie d'âge
- e. Frais
  - i. 8,00 \$/athlète

- ii. 13,00 \$/relais
    - iii. Maximum de 550,00 \$/École (Équipes masculines et féminines combinées)
  - f. Une copie des inscriptions sera distribuée pour revue aux entraîneurs le lendemain de la date limite d'inscription. Les entraîneurs auront 24 heures pour y apporter des modifications.
- Paiement
  - a. Les frais d'inscription seront payés le jour de la compétition. Comptant, Chèque/Carte de crédit (Visa or Master Card) seront accepté.
  - b. Un reçu sera fourni sur demande
  - c. Tous frais sont payables au : Ottawa Lions Track and Field Club.
- Divisions
  - a. Épreuves pour homme et femmes
  - b. Novice – 9e année
  - c. Junior– 10e année
  - d. Sénior – 11 & 12e année
  - e. Ouvert – 9-12e année
  - f. Restriction d'enregistrement des athlètes à des catégories plus agé.
- Temps d'enregistrement
  - a. Temps d'enregistrement seront accepté. Veuillez référer aux résultats de la saison 2021 et 2022 comme base de référence.
  - b. Les épreuves de pelouse ne requièrent aucune performance d'enregistrement.
- Prix
  - a. Des chandails à manches courtes Carleton seront fournis aux trois meilleurs résultats de chaque épreuve
- Relais
  - a. Les témoins seront fournis
  - b. 4x100m, 4x400m (mixte)
- Uniforme
  - a. Veuillez assurer que chaque athlète porte leur uniforme scolaire.
- Période d'enregistrement — lors de l'épreuve
  - a. Épreuve de pistes
    - i. Présentez-vous à la ligne de départ environ 15 minutes avant le début de chaque événement.
  - b. Épreuve de pelouse
    - i. Rendez-vous sur le site de l'épreuve de pelouse, 30 minutes avant le début de chaque épreuve, pour effectuer un échauffement adéquat.
- Épreuves de Pelouse
  - a. Saut en hauteur – toute athlète peut import le genre, compétitionnera en même temps. Les résultats seront plus tard divisés.
  - b. Les lancers — 4 lancées par athlète

- c. Les sauts — 4 sauts par athlète
- Javelots et poids
  - a. Les équipements pour les épreuves du javelot et du lancer du poids seront fournis. Les athlètes sont invités à utiliser leur propre équipement
- Établissement
  - a. Terry Fox Athletic Facility
  - b. Des salles de rechanges seront disponibles sur les lieux de l'établissement
  - c. Un stationnement à capacité limité sera disponible sur les lieux de l'établissement. Un stationnement payant supplémentaire sera disponible à Mooneys Bay.
- Pointes de crampon
  - a. Toutes pointes (ou pointe en forme de pyramide) de crampon dépassant 6 mm sont prohibées.



- Résultats
    - a. Les résultats des épreuves seront affichés au site suivant [www.ottawalions.com](http://www.ottawalions.com) / [liveresults.ottawalions.com](http://liveresults.ottawalions.com)
  - Concession
    - a. Certaines concessions seront ouvertes lors des événements.
  - Épreuves
    - a. Les épreuves de piste débuteront sur la base d'un horaire continue. Chaque épreuve sera sujette à un départ expédié de 20 minutes de l'heure indiquée dans l'horaire provisoire.
    - b. Les épreuves dérouleront du plus jeune au plus vieux, les filles suivies des garçons (à moins d'indication contraire).
  - Calendrier provisoire
-

# 10<sup>TH</sup> ANNUAL NATIONAL CAPITAL HIGH SCHOOL CLASSIC

LE JEUDI 5 MAY ET VENDREDI 6 MAY 2022

TERRY FOX ATHLETIC FACILITY (MOONEY'S BAY PARK), OTTAWA, ONTARIO

---

- Toutes épreuves seront des finales chronométrées à moins d'indication contraire
- Les blocs de départ pourront être utilisés par les athlètes parmi les catégories sénior/ouvert

10 h 30 Rencontre d'entraîneur (Line D'arrivée – 1 entraîneur par équipe devra être présent au moment de la rencontre)

## Epreuves de Piste

11 h 00	2000m Steeplechase	Ouvert Femme(30")/Ouvert Homme(36")
	Relais 4x100m	NF/NH/JF/JH/SF/SH
	400m	NF/NH/JF/JH/SF/SH
	1500m	NF/NH/JF/JH/SF/SH
	80m Haies	NF/JF (30")
	100m Haies	NF (30")/NH (33")/JH (36")
	110m Haies	SH (36")
	200m	NF/NH/JF/JH/SF/SH
	800m	NF/NH/JF/JH/SF/SH
	100m	NF/NH/JF/JH/SF/SH
	300m Haies	NF & JF (30")/NH & JH (33")
	400m Haies	SF (30") / SH (36")
	3000m	Ouvert Femmes / Ouvert Hommes
	Relais 4x400m	Ouvert Femmes / Ouvert Hommes

## Épreuves de Pelouse

11h 30	Saut en Hauteur	Ouvert Homme (Hauteur Initial 1.30m)
	Disque	NF/NH
	Javelot	SF/SH
	Lancer du Poids	JF/JH
	Saut en Longueur	SF/SH
12 h 30	Javelot	NF/NH
	Lancer du Poids	SF/SH
	Disque	JF/JH
	Saut en Longueur	JF/JH
13 h 30	High Jump	Ouvert Femme (Hauteur Initial 1.20m)
	Lancer du Poids	NF/JH
	Disque	SF/SH
	Javelot	JF/JH
	Saut en Longueur	NF/NH
14 h 00	Triple Sauts	Ouvert Femmes Girls/Ouvert Homme

## **DETAILS**

---

- ALL ATHLETES MUST COMPLETE THE EVENT HEALTH QUESTIONNAIRE THE MORNING OF THE EVENT (<https://forms.gle/wgtcJhShF2Zs7qYF9>).
- **Athlete check in:** Athletes should arrive no later than 30 minutes before their event. Complete the Health Questionnaire prior to arrival or you will be asked to go to the back of the line.
  - o Athletes, spectators, volunteers, coaches are to wear masks unless warming up or competing.
- **Facility:** Washrooms are available in the Terry Fox Athletic Facility. Masks are mandatory when inside the washrooms.
- **Parking:** Limited pay and display for car parking at Mooney's Bay Park and at the Terry Fox Athletic Facility.
- **Team Tents:** May be arranged near the park and around the outside perimeter of the facility

---

## **COVID-19 Care & Recommendations**

---

We are once again thrilled to host another event, however the cloud of COVID-19 has made planning and hosting a challenge for many. We are confident and trusting in our participants to adhere to the measures in place to mitigate the spread of COVID-19 (even if the risk is low).

There are a number of measures to follow and we ask that everyone reviews the Ottawa Public Health mandates shown below, on top of the measures the Ottawa Lions have put in place.

- 1) All participants in the race must complete the event health questionnaire within 24 hours of their race start time.
- 2) When indoors (pertaining to the washrooms in this event), please wear a mask.
- 3) If within 2m and conversing or assisting someone outside your circle please wear a mask.
- 4) Schools and teams are expected to follow their respective board/team measures while at a meet. This could result in a wide range of rules and regulations. Head Coaches are responsible to follow these regulations.
  - a. Furthermore, support teams will also meet required to follow their institutions safety regulations.
- 5) If steeper measures are put in place by the City of Ottawa and Ottawa Public Health we will inform all participants.

# Emergency Action Plan

- A first aid team will be located at the finish line
  - A defibrillator is located in the main building of the Terry Fox Athletic Facility.
  - If EMS is required at the Terry Fox Athletic Facility, the address is 2960 Riverside Dr. Ottawa Ontario K1V 8N4 (Inside Mooney's Bay Park). The best point of access is from the intersection of Riverside Dr. and Ridgewood Avenue, they should take an immediate right once inside Mooney's Bay Park. An alternative point of entry would be arriving from Hogs Back Rd. Turning into the Mooney's Bay Boat launch entrance (Pirates Cove) and pulling up to the playground or West Field.
  - Under a severe weather warning or arrival of a thunder/lightning storm there are very few locations for shelter. While there are a few change rooms and locations for shelter, they will be limited in space as a 3m physical distancing rule will apply while indoors
- (along with wearing masks). We ask that athletes, officials and volunteers who drive to the venue take shelter in their respective vehicles until the storm subsides. Please do not welcome others you did not travel with into your vehicle.



**Remember!**  
**Practice physical distancing**

If keeping your distance is difficult, wear a **non-medical mask** (i.e. cloth mask).

**N'oubliez pas!**  
**Pratiquez la distanciation physique**

: S'il est difficile de  
: maintenir une bonne  
: distance par rapport  
: aux autres, portez un  
: **masque non médical**  
: (c.-à-d. un masque  
: en tissu).

**OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus**  
**SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR**

## Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

# Cleaning and Disinfection for Public Settings

This document provides guidance on cleaning and disinfection of public settings, including schools, transit, colleges/universities and other workplaces in Ontario. For more information, please contact your local public health unit.

## What you should know

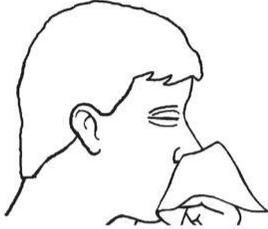
- Commonly used cleaners and disinfectants are effective against COVID-19.
- Frequently touched surfaces are most likely to be contaminated.
- Use only disinfectants that have a Drug Identification Number (DIN). A DIN is an 8-digit number given by Health Canada that confirms it is approved for use in Canada.
- Check the expiry date of products you use and always follow manufacturer's instructions.

## Clean frequently touched surfaces twice per day

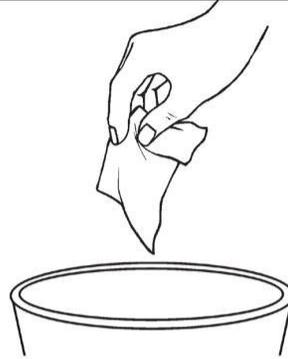
- In addition to routine cleaning, surfaces that have frequent contact with hands should be cleaned and disinfected twice per day and when visibly dirty.
- Examples include doorknobs, elevator buttons, light switches, toilet handles, counters, hand rails, touch screen surfaces and keypads.
- In addition to routine cleaning, check with your organization for any specific protocols for cleaning for COVID-19.



# Cover Your Cough



**1. Cover your mouth and nose when you cough, sneeze or blow your nose.**



**2. Put used tissue in the garbage.**



**3. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your sleeve, not in your hands.**



**4. Clean your hands with soap and water or hand sanitizer (minimum 70% alcohol-based).**

## Stop the Spread of Germs

### Always Cover Your Cough

- Covering your cough or sneeze can stop the spread of germs
- If you don't have a tissue, cough or sneeze into your sleeve
- Keep your distance (more than 2 metres/6 feet) from people who are coughing or sneezing

