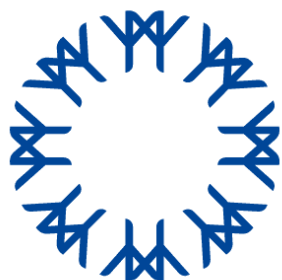




SUPER FINALE
ESPOIR
AQUAM



Parc
Jean-Drapeau

24 au 26 juin 2022



MOT DU PRÉSIDENT

Enfin de l'action dans notre merveilleux monde du plongeon!

C'est avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme que je vous invite tous à venir célébrer le retour du plongeon au parc Jean Drapeau pour la Super Finale Espoir Aquam 2022!

Rejoignez-nous avec tous vos amis, vos collègues et votre parenté pour assister en direct aux prouesses de nos athlètes plongeurs qui feront enfin vibrer les tremplins, les plateformes et vos émotions!

Plongeon Québec est enfin prête pour cet événement tant attendu et espère vous voir en grand nombre pour cette célébration exceptionnelle du plongeon!

Également, vous aurez tous la chance d'être témoin privilégié de la 5e édition de « T'ES PAS GAME DE SAUTER! ». Vous aurez la chance de voir en action de courageux plongeurs-débutants qui s'élanceront pour participer au financement de Plongeon Québec ! Pour plus d'informations, nous vous invitons à communiquer avec Pascale Beaudry au : direction@plongeon.qc.ca

Ensemble, faisons plonger le Québec et encourageons notre relève d'athlètes plongeurs!

Bienvenue à tous et surtout bon succès aux athlètes!

JEAN-CHARLES LEATHEAD
Président de Plongeon Québec



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Dates : 24 au 26 juin 2022

Endroit : [Complexe aquatique du parc Jean-Drapeau](#)
130 Chemin du Tour de l'Isle,
Montréal, QC
H3C 4W7

**Installations
et équipement :**

- Tours de 3 m, 5 m, 7,5 m et 10 m
- 3 tremplins de 3 m
- 4 tremplins de 1 m

Directrice de la rencontre : Pascale Beaudry

Directeur technique de la rencontre : à venir

Juge-arbitre de la rencontre : à venir

Date limite d'inscription : Au plus tard le **lundi 30 mai 2022**

Si la date de courriel indique qu'un formulaire d'inscription a été envoyé en retard, celui-ci est accepté uniquement à la réception du paiement d'une amende de 15 \$ par jour ouvrable de retard jusqu'à concurrence de 150 \$. Plongeon Québec garde le montant total des amendes pour les inscriptions tardives. Si Plongeon Québec ne peut prouver que la demande a été envoyée en retard, l'équipe concernée ne sera pas assujettie à l'amende. Toutefois, si un athlète doit être ajouté à la liste après la date, l'ajout pourra se faire moyennant une pénalité de 5 \$ par athlète. Les frais d'inscription et d'épreuve(s) doivent être payés avant la fin des épreuves à Plongeon Québec. En cas de non-paiement, une amende de 20 \$ par équipe sera facturée.

Date limite des feuilles de plongeurs : Au plus tard le **lundi 20 juin 2022**

Les feuilles de plongeurs doivent être remplies électroniquement via le programme générateur de feuilles (REZMAN) et envoyées **avant le lundi 20 juin 2022**. **Chaque plongeur aura donc une liste pour chaque épreuve à laquelle il participe (1 m, 3 m et tour). La liste des finales sera la même que celle des préliminaires, à moins d'un changement au moins 1 h avant le début de l'épreuve.**

Les feuilles de plongeurs envoyées électroniquement seront maintenant considérées signées par le plongeur et l'entraîneur. Quand des différences sont découvertes pendant la compétition, la feuille la plus récente envoyée sera considérée comme étant la feuille signée officiellement. L'entraîneur et le plongeur ont la responsabilité de confirmer que la bonne feuille est envoyée, en vérifiant avec les listes de plongeurs affichées et produites par l'organisateur.



Résultats :	Les résultats seront disponibles sur le site de Plongeon Québec au www.plongeon.qc.ca
Frais :	70\$ (taxes incluses) pour l'inscription (inclut le dîner du samedi et du dimanche) (aucun repas offert le vendredi, les athlètes doivent amener leur lunch) 40\$ (taxes incluses) par épreuve
Nourriture :	Les déjeuners et repas du midi seront servis gratuitement aux entraîneurs, officiels et bénévoles en fonction.
Paiement :	SVP, faire des virements Interac à l'adresse suivante : direction@plongeon.qc.ca
Récompenses :	Médailles aux 3 premières positions Rubans aux 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e positions Prix pour le concours de « rip » Prix pour le.a meilleur.e athlète (féminin et masculin) Prix pour le meilleur club
Horaire de la compétition :	Voir annexe I – à venir
Exigences/Règlements :	Voir annexe II
Hébergement :	Voir annexe III



OBJECTIFS



Permettre de prolonger la saison de compétitions pour les athlètes qui ne participeront pas aux Championnats nationaux.



Donner aux jeunes du circuit de compétition Espoir du Québec une occasion de démontrer leur talent.



Préparer un bassin d'athlète pour la participation à d'éventuelles compétitions nationales.



Encourager les nouveaux plongeurs en leur permettant d'obtenir de bons résultats malgré leur expérience limitée.



Favoriser l'échange entre les intervenants.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ



Être membre en règle de Plongeon Québec ;



Être âgé de 18 ans et moins au 31 décembre de l'année en cours



Doit avoir atteint le minimum de points Aquam requis, et ce, lors d'un championnat provincial Espoir. Les points Aquam requis peuvent être faits lors d'épreuves différentes ou non, qualifiant ainsi l'athlète pour les trois épreuves à la Super Finale Espoir Aquam.

OU

Doit avoir été médaillé une fois à un championnat provincial Espoir

Tableau des *Points Aquam* selon la catégorie exigée afin d'être éligible à la SFEA

Catégorie	Sexe	1m	3m	Tour	Tour (avec 3m seulement)
E	Filles et Garçons	105 pts	105 pts	105 pts	s. o.
D	Filles et Garçons	120 pts	120 pts	120 pts	s. o.
C	Filles et Garçons	165 pts	165 pts	165 pts	s. o.
B	Filles et Garçons	200 pts	200 pts	200 pts	175 pts
A	Filles et Garçons	225 pts	225 pts	225 pts	200 pts

N. B. Toute situation particulière d'admissibilité devra être soumise à la Commission des entraîneurs par écrit et sera analysée par cette dernière. Une décision sera rendue dans les 2 semaines suivant la réception de la demande.



Doit concourir dans sa catégorie ; aucun surclassement n'est autorisé.



Doit être qualifié pour la catégorie dans laquelle il va concourir.



Ne doit pas être inscrit comme participant aux championnats nationaux juniors de l'année en cours.



Chaque club peut inscrire un maximum de **quatre (4)** participant.e.s non qualifié.e.s. Par exemple, si un club n'a aucun athlète qualifié.e, il peut inscrire un maximum de quatre (4) athlètes qui peuvent participer aux épreuves de 1m, 3m et tour. Si un club a un (1) athlète qualifié, il peut en inviter un maximum de trois (3) autres, et ainsi de suite.



PROGRAMME

Les épreuves de 1 mètre et les épreuves de 3 mètres consisteront en une session préliminaire et une session finale. L'épreuve tour quant à elle aura seulement une session finale.

Les catégories (hommes) B et (hommes) A sont fusionnés afin de former une seule catégorie. Les règlements se rapportant à la catégorie B seront utilisés. (Ils exécuteront le même nombre de plongeurs que dans la catégorie B.) Pour connaître les exigences et les plongeurs à effectuer se référer aux règlements des championnats provinciaux Espoir (voir Q17) de la catégorie B.

PRÉLIMINAIRES

Lors des préliminaires au tremplin de 1 mètre et de 3 mètres, les athlètes exécuteront une liste de plongeurs conforme aux exigences décrites ci-dessous, dans la section **EXIGENCES**. Les six meilleurs plongeurs participeront à la finale et leur pointage sera remis à zéro pour la session finale.

FINALES

Chaque plongeur effectuera au moins ses deux premiers plongeurs. Par la suite, des plongeurs seront retranchés à chaque ronde (selon le tableau ci-dessous) jusqu'à ce que seulement deux plongeurs exécutent le dernier plongeur de leur liste. Lors des rondes éliminatoires, les plongeurs ayant les meilleurs pointages cumulatifs accéderont à la prochaine ronde.

Pour la catégorie D et C, lors de la finale au tremplin de 1 mètre et de 3 mètres, les 4 premiers plongeurs pourront être exécutés dans l'ordre souhaité, tant qu'ils respectent les plongeurs dans la section **EXIGENCES**. Le 5e plongeur de la catégorie D ne peut être changé et les 5e et 6e plongeurs de la catégorie C ne peuvent être changés. Chaque plongeur effectuera au moins ses deux premiers plongeurs. Par la suite, des plongeurs seront retranchés à chaque ronde (selon le tableau ci-dessous) jusqu'à ce que seulement deux plongeurs exécutent le dernier plongeur de leur liste. Lors des rondes éliminatoires, les plongeurs ayant les meilleurs pointages cumulatifs accéderont à la prochaine ronde.

Lors de **l'épreuve tour**, les athlètes exécuteront une liste de plongeurs conforme aux exigences décrites ci-dessous, dans la section **EXIGENCES**.









Les pratiques réservées avant chacune des finales sont de 15 minutes.



Tableau du nombre de plongeurs selon la catégorie à chacune des rondes des sessions finales de l'épreuve 1 mètre et 3 mètres.

Catégorie/ronde	1	2	3	4	5	6	7	8
E	6	6	3	2				
D	6	6	4	3	2			
C	6	6	5	4	3	2		
B	6	6	6	5	4	3	2	
A	6	6	6	6	5	4	3	2

CONCOURS DE « RIP »

-  Chaque club pourra désigner une personne pour participer au concours, et l'inscrire sur le formulaire d'inscription.
-  Cette personne ne peut être un **athlète affilié** de niveau Espoir, provincial ou national.
-  Le participant ne peut représenter qu'un club.
-  Le participant ne doit pas obligatoirement représenter son club. Il pourrait compétitionner pour un autre club que le sien.
-  Chaque participant effectuera un plongeon ou une entrée.
-  Les participants doivent effectuer leur plongeon sur les plateformes de 3 m ou de 5 m.
-  Tous les participants doivent être affiliés à Plongeon Québec **au plus tard le vendredi 17 juin 2022** pour des questions d'assurances.
-  Le nom du représentant de chaque club devra être remis **au plus tard le samedi matin (25 juin)** à la réunion des entraîneurs.



ANNEXE I : HORAIRE PRÉLIMINAIRE DE LA COMPÉTITION

Cet horaire est sujet à changement, un horaire plus détaillé sera envoyé quelques jours avant la première journée de compétition.

Jeudi – 23 juin 2022

16h00 « T'es pas game de sauter » **Grand public**
17h30 Cocktail pour les participants « T'es pas game de sauter »

Vendredi – 24 juin 2022

09h45 Ouverture de l'accès piscine et entraînement à sec
10h30 Pratique générale
11h30 « T'es pas game de sauter » **Communauté de plongeon**
12h15 Réunion des entraîneurs et officiels
12h30 Pratique réservée
12h50 Début des épreuves

Épreuves	Tour
Épreuve 1	Garçons et filles E
Épreuve 2	Garçons et filles D
Épreuve 3	Garçons et filles C
Épreuve 4	Garçons BA
Épreuve 5	Filles B
Épreuve 6	Filles A

- Les athlètes doivent se prévoir un lunch, car aucun repas ne sera fourni le vendredi aux athlètes.
- Aucun souper ne sera fourni aux officiels, entraîneurs et bénévoles, seul des collations seront offertes



Samedi 25 juin 2022

- 8 h Pratique générale
- 9 h Réunion des entraîneurs et officiels
- 9 h 15 Pratique réservée
- 9 h 35 Début des épreuves préliminaires

	1 m	3 m
Épreuve 7 préliminaires	Filles et Garçons D	Filles B et Garçons AB
Épreuve 8 préliminaires	Filles et Garçons E	Filles A
Dîner**		
Concours de « rip »		
Parade des athlètes		
Épreuve 9 préliminaires	Filles C	Garçons C
Épreuve 10 finale	Filles et Garçons D	Filles B et Garçons AB
Épreuve 11 finale	Filles et Garçons E	Filles A
Épreuve 12 finale	Filles C	Garçons C
Remise des médailles		
Épreuve 13	Maitres 1m*	

*Tout dépendamment du nombre d'inscriptions et si l'horaire nous permet de terminer avant 16h, nous inclurons l'épreuve des maitres à la fin de la journée

** Une pause-dîner aura lieu vers 12 h, selon le déroulement des épreuves.



Dimanche 26 juin 2022

- 8 h Pratique générale
 9 h Réunion des entraîneurs et officiels
 9 h 15 Pratique réservée
 9 h 35 Début des épreuves Préliminaires

	1 m	3 m
Épreuve 14 préliminaires	Filles B et Garçons AB	Filles et Garçons D
Épreuve 15 préliminaires	Filles A	Filles et Garçons E
Dîner*		
Épreuve 16 préliminaires	Garçons C	Filles C
Épreuve 17 finale	Filles B et Garçons AB	Filles et Garçons D
Épreuve 18 finale	Filles A	Filles et Garçons E
Épreuve 19 finale	Garçons C	Filles C
Remise des médailles		
Épreuve 20	Maitres 3m*	

*Tout dépendamment du nombre d'inscriptions et si l'horaire nous permet de terminer avant 16h, nous inclurons l'épreuve des maitres à la fin de la journée

*** Une pause-dîner aura lieu vers 12 h, selon le déroulement des épreuves.**

ANNEXE II : EXIGENCES

Listes de plongeurs

Pour les catégories d'âge C, B et A, il est impossible de répéter le même numéro de plongeur avec une position différente dans la liste.

Tableau 1 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie E selon les épreuves.

GROUPE E	L'athlète doit exécuter les listes de plongeur suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. Les coefficients de difficulté sont les mêmes pour tous les plongeurs soit : 1.6.			
Tremplins				
1 mètre	1 ^{er} plongeur CD 1.6	2 ^e plongeur CD 1.6	3 ^e Plongeur CD 1.6	4 ^e Plongeur CD 1.6 Faire un choix entre :
	101C*	401C	201C	102C* ou 301C*
3 mètres	1 ^{er} plongeur CD 1.6	2 ^e plongeur CD 1.6	3 ^e Plongeur CD 1.6	4 ^e Plongeur CD 1.6
	001C** (Entrée avant groupée assise avec ouverture droite ou carpée)	200A avec cercle de bras (Atterrissage les bras en haut)	101C*	401C
Plate-forme 3 mètres seulement				
Plate-forme (3m)	1 ^{er} plongeur CD 1.6	2 ^e plongeur CD 1.6	3 ^e Plongeur CD 1.6	4 ^e Plongeur CD 1.6
	101F (Chute avant semi- carpées mains ensemble)	201F (Chute arrière mains ensemble, départ bras en haut)	101C	401C

*Le saut d'appel n'est pas recommandé à cet âge par la commission des entraîneurs. Si l'athlète désire l'effectuer, le saut d'appel doit contenir au maximum un pas sans sauter sur deux pieds avant la fente (saut d'appel traditionnel avec un pas et avec ou sans cercle de bras).

** Dans le cas de l'entrée avant groupée assise **avec ouverture carpée**, la rotation doit être initiée avant de commencer l'ouverture, les pieds doivent être sous la ligne horizontale. Si cela n'est pas le cas, se référer au point « départ » des spécificités pour le jugement de la catégorie E.



Spécificités pour le jugement de la catégorie E :

- **Départ :** Si l'action de départ n'est pas conforme aux critères demandés dans le tableau ci-dessus, la note maximale accordée sera de 2 par juge.

Exemple :

- **200A :** Si l'athlète effectue son départ sans cercle de bras, un maximum de 2 points par juge sera attribué (auquel cas, le juge-arbitre devra donner des directives aux autres juges sur le panel).
- **Exécution et entrée à l'eau :** Si l'exécution ou l'entrée à l'eau n'est pas conforme aux critères demandés dans le tableau ci-dessus, la note maximale accordée sera de 4,5 par juge.

Exemple :

- **200A :** Si l'athlète effectue son départ avec cercle de bras et effectue un deuxième cercle dans les airs, un maximum de 4,5 points par juge sera attribué (auquel cas, le juge-arbitre devra donner des directives aux autres juges sur le panel).

Tableau 2 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie D selon les épreuves.

GROUPE D		L'athlète doit exécuter les listes de plongeon suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. Les coefficients de difficulté sont les mêmes pour les quatre premiers plongeurs soit : 1.6 et le coefficient est 1.6 ou de 1.9 pour le dernier plongeur.						
Tremplins								
1 mètre	1 ^{er} plongeur CD 1.6 Faire un choix entre :	2 ^e plongeurs Faire un choix entre :		3 ^e Plongeurs CD 1.6	4 ^e Plongeur CD 1.6 Faire un choix entre :	5 ^e Plongeurs Faire un choix entre :		
	101C ou 101B	CD 1.2	CD 1.6			201A	201C	201C ou 301C
3 mètres	1 ^{er} plongeur CD 1.6 Chute 1.0 Faire un choix entre :	2 ^e plongeur CD 1.6 Chute 1.0 Faire un choix entre :		3 ^e Plongeur CD 1.6 Faire un choix entre :	4 ^e Plongeur CD 1.6 Faire un choix entre :	5 ^e plongeurs : CD 1.6 Faire un choix entre :		
	101C ou 101B ou 101F*	201C ou 301C ou 201F*		201 C ou 301C	401C ou 401B	101C ou 101B ou 103C		
Plate-forme 3 mètres et 5 mètres								
Plate-forme (3m et 5m)	1 ^{er} plongeur CD 1.6 Chute 1.0 Faire un choix entre :	2 ^e plongeur CD 1.6 Chute 1.0 Faire un choix entre :		3 ^e Plongeur CD 1.6 Faire un choix entre :	4 ^e Plongeur CD 1.6 Faire un choix entre :	5 ^e plongeurs : CD 1.6 Faire un choix entre :		
	101C ou 101B ou 101F*	201C ou 301C ou 201F*		201 C ou 301C	401C ou 401B	101C ou 101B ou 103C ou 600A		

*101F : Départ debout semi-carpé bras en croix

201 F : Départ debout bras en bas

- Le saut d'appel n'est pas recommandé à cet âge par la commission des entraîneurs. Cependant si l'athlète désire l'effectuer, celui-ci doit contenir au maximum un pas sans sauter sur deux pieds avant la fente (saut d'appel traditionnel avec un pas et avec ou sans cercle de bras).



Spécificités pour le jugement de la catégorie D :

- **Départ :** Si l'action de départ n'est pas conforme aux critères demandés dans le tableau ci-dessus, la note maximale accordée sera de 2 par juge

Tableau 3 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie C selon les épreuves.

* Les plongeurs suivis d'une étoile (*) peuvent seulement être effectués sur la plate-forme de 5m

**Les bases peuvent être effectuées au 7,5m

GROUPE C		L'athlète doit exécuter les listes de plongeon suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. Les 5 ^e et 6 ^e plongeon doivent être de familles différentes. Le coefficient de difficulté est le même pour les quatre premiers plongeurs soit : 1.6 et les coefficients sont de 1.6 ou 1.9 pour le 5 ^e et 6 ^e plongeon.							
Tremplins									
1 mètre	1 ^e plongeur CD 1.6	2 ^e plongeur	3 ^e Plongeur	4 ^e Plongeur	5 ^e Plongeur			6 ^e Plongeur	
	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	CD 1.6	CD si dessous			CD si dessous	
				Faire un choix entre :	Faire un choix entre :			Faire un choix entre :	
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B ou 401 A	103C, 103B, 402C	CD 1.6 CD 1.9 104C, 203C, 403C, 5221D, 5122D	103C, 103B, 402C	CD 1.6 CD 1.9 104C, 203C, 403C, 5221D, 5122D	
3 mètres	1 ^e plongeur CD 1.6	2 ^e plongeur	3 ^e Plongeur	4 ^e Plongeur	5 ^e Plongeur			6 ^e Plongeur	
	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	CD 1.6	CD si dessous			CD si dessous	
				Faire un choix entre :	Faire un choix entre :			Faire un choix entre :	
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	103C, 103B	CD 1.6 CD 1.9 105C, 203C, 303C, 403C, 403B, 5231D, 5132D	103C, 103B	CD 1.6 CD 1.9 105C, 203C, 303C, 403C, 403B, 5231D, 5132D	
Plate-forme									
3 mètres et 5 mètres									
Plate-forme	1 ^e plongeur CD 1.6	2 ^e plongeur	3 ^e Plongeur	4 ^e Plongeur CD 1.6	5 ^e Plongeur			6 ^e Plongeur	
(3met 5m)	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	Faire un choix entre :	CD si dessous			CD si dessous	
					Faire un choix entre :			Faire un choix entre :	
					CD 1.6	CD 1.9	CD 1.6	CD 1.9	
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	103C, 103B, 600A,	105C*, 203C*, 303C*, 403C*, 403B*, 612C*, 612B*, 5231D*, 5132D*	103C, 103B, 600A,	105C*, 203C*, 303C*, 403C*, 403B*, 612C*, 612B*, 5231D*, 5132D*	



Tableau 4 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie B selon les épreuves.

GROUPE B	Utiliser les coefficients de difficulté de la FINA. Les 4 bases doivent être de familles différentes. Les 3 optionnels doivent être de famille différente Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, à l'exception de :	
	Tremplins	
	<i>Bases (4) (avec limite de CD de 7.2)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
1 mètre	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	<i>Bases (4) (avec limite de CD de 7.6)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
3 mètres	5X11(X), X01A, X02A, X03A	
Plate-forme 3 mètres et 5 mètres		
	<i>Bases (4) (avec limite de CD de 7.6)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
Plate-forme (3m et 5 m)	5X11(X), X01A, X02A, X03A	

*Au 1 mètre le 401 A est permis.

**Les bases peuvent être effectuées au 7,5m

** Le CD des plongeurs exécutés de la tour de 3 mètres doit être celui des plongeurs exécutés au tremplin 1 mètre. Dans le cas des départs en équilibre sur les mains exécutés à partir de la tour de 3 mètres, se référer aux CD du tableau 6.

Tableau 5 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie A selon les épreuves.

GROUPE A	Utiliser les coefficients de difficulté de la FINA. Les 5 bases doivent être de familles différentes. Les 3 optionnels doivent être de famille différente Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, à l'exception de :	
	Tremplins	
	<i>Bases (5) (avec limite de CD de 9.0)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
1 mètre	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	<i>Bases (5) (avec limite de CD de 9.5)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
3 mètres	5X11(X), X01A, X02A, X03A	
Plate-forme		
3 mètres et 5 mètres		
	<i>Bases (5) (avec limite de CD de 9.5)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
Plate-forme (3m et 5m)	5X11(X), X01A, X02A, X03A	

*Au 1 mètre le 401 A est permis.

**Les bases peuvent être effectuées au 7,5m

** Le CD des plongeurs exécutés de la tour de 3 mètres doit être celui des plongeurs exécutés au tremplin 1 mètre. Dans le cas des départs en équilibre sur les mains exécutés à partir de la tour de 3 mètres, se référer aux CD du tableau 6.

Tableau 6 : CD des plongeurs avec départ en équilibre sur les mains exécutés à partir de la tour de 3 mètres pour les catégories A et B garçons et filles

Plongeur	CD
600A	1.4
611B	1.5
612C	1.6
612B	1.7
621A	1.6
622C	1.7
622B	1.8

Tableau 6 : Exigences des **catégories Maîtres**

	Tremplins 1m et 3m	
<u>GROUPE 45 ANS ET MOINS</u>	Hommes	Femmes
	6 plongeurs	5 plongeurs
	Le plongeur peut choisir les plongeurs de la liste du manuel FINA à condition que chaque plongeur exécuté ait un numéro différent.	
<u>GROUPE 46 ANS ET PLUS</u>	Hommes	Femmes
	6 plongeurs	5 plongeurs
	Le plongeur peut choisir les plongeurs de la liste du manuel FINA avec les exigences suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Pour le plongeur âgé entre 46 à 69 ans inclusivement, chaque plongeur exécuté doit être de numéro différent ; • Pour le plongeur âgé de 70 ans et plus, des plongeurs avec le même numéro peuvent être exécutés dans des positions différentes (A, B, C ou D). 	
Les sauts et les chutes ne sont pas autorisés ;		
Le plongeur participe dans la catégorie d'âge qu'il atteindra entre le 1 ^{er} janvier et le 31 décembre de l'année en cours, conformément au règlement Q8 i). Cette même règle s'applique pour déterminer si le plongeur peut bénéficier du privilège accordé aux 70 ans et plus.		



ANNEXE III : HÉBERGEMENT

Nous avons le plaisir de vous annoncer que l'Hôtel Sandman sera de nouveau notre partenaire hôtelier officiel pour l'édition 2022 de la Super Finale Espoir Aquam.

L'hôtel est situé à deux pas du métro Longueuil. Voici l'adresse : **999, rue de Sérigny, Longueuil (Québec) J4K 2T1**

Il offre un prix avantageux et concurrentiel de **165 \$ + tx pour toutes ses chambres AVEC** ainsi que le **stationnement et l'accès Internet gratuitement**, et ce, pour tous les membres de Plongeon Québec participants.

De plus, **Plongeon Québec bénéficiera d'une ristourne de 10 \$ pour chaque chambre louée**. La somme totale obtenue sera placée dans le programme Placements Sports et ainsi bonifiée d'un appariement de 370 %!

Réservez vos chambres dès maintenant et utilisez **le code de réservation # 725362** en appelant aux numéros suivants : **1 800 493-7303** ou par courriel : reception_montreal@sandman.ca !

N.B. le bloc de chambre est réservé pour nous jusqu'au 29 mai 2022. Après cette date les chambres ne sont plus garanties d'être disponibles. **Faites vite!**

Merci!

