



**JEUX DU
QUÉBEC**
DE L'INITIATION VERS
L'EXCELLENCE SPORTIVE

PLONGEON

NORMES D'OPÉRATION
HIVER 2024

DERNIÈRE MISE À JOUR 30 OCTOBRE 2023

JEUX RÉGIONNAUX

HIVER 2023 ET 2024

SAISON 2021-2022

CATEGORIE	ÂGE	SEXE	PLONGEON AVEC LIMITE DE CD	PLONGEON AU CHOIX	TOTAL
E	9 ans et -	F / G (1 mètre)	2 CD max 3.6	2	= 4
E	9 ans et -	F / G (3 mètres)	2 CD max 3.8	2	= 4
D	10-11 ans	F / G (1 mètre)	3 CD max 5.4	2	= 5
D	10-11 ans	F / G (3 mètres)	3 CD max 5.7	2	= 5
C	12-13 ans	F / G (1 mètre)	3 CD max 5.4	3	= 6
C	12-13 ans	F / G (3 mètres)	3 CD max 5.7	3	= 6
B	14-15 ans	F / G (1 mètre)	4 CD max 7.2	3	= 7
B	14-15 ans	F / G (3 mètres)	4 CD max 7.6	3	= 7
A	16-18 ans	F / G (1 mètre)	5 CD max 9.0	3	= 8
A	16-18 ans	F / G (3 mètres)	5 CD max 9.5	3	= 8

CD : coefficient de difficulté

La catégorie est déterminée par l'âge de l'athlète au 31 décembre de l'année de compétition en cours.

Lorsque plus d'un club participent à la finale régionale, les épreuves de la finale régionale doivent comporter le même nombre de plongeurs que la Finale des Jeux du Québec OU comporter seulement les plongeurs de l'épreuve préliminaire, à moins d'une entente signée de la part de l'entraîneur responsable de chacun des clubs présents.



CATÉGORIES ADMISSIBLES

SAISON DE LA FINALE PROVINCIALE DES JEUX DU QUÉBEC

Liste des plongeurs, aux tremplins de 1 mètre et de 3 mètres :

CATEGORIE	AGE	SEXE	PLONGEON AVEC LIMITE DE CD	PLONGEON AU CHOIX	TOTAL
NA	9 ans et moins	F / G (1 mètre)	2 CD max 3.6	2	= 4
NA	9 ans et moins	F / G (3 mètres)	2 CD max 3.8	2	= 4
NA	10-12 ans	F / G (1 mètre)	3 CD max 5.4	2	= 5
NA	10-12 ans	F / G (3 mètres)	3 CD max 5.7	2	= 5
*Espoir	12-14 ans	F / G (1 mètre)	4 CD max 7.2	3	= 7
*Espoir	12-14 ans	F / G (3 mètres)	4 CD max 7.6	3	= 7
*Provincial	12-14 ans	F / G (1 mètre)	5 CD max 9.0	3	= 8
*Provincial	12-14 ans	F / G (3 mètre)	5 CD max 9.5	3	= 8
*Espoir	15-17 ans	F / G (1 mètres)	4 CD max 7.2	4	= 8
*Espoir	15-17 ans	F / G (3 mètres)	4 CD max 7.6	4	= 8
*Provincial	15-17 ans	F / G (1 mètres)	5 CD max 9.0	4	= 9
*Provincial	15-17 ans	F / G (3 mètres)	5 CD max 9.5	4	= 9

CD : coefficient de difficulté

NA : Non admissible à la Finale provinciale

* L'âge des athlètes admissibles à la Finale provinciale des Jeux du Québec est déterminé comme suit :

- Avoir 12 ans au 15 février de l'année de la Finale provinciale
- Avoir 17 ans au 15 mars de l'année de la Finale provinciale

Lorsque plus d'un club participent à la finale régionale, les épreuves de la finale régionale doivent comporter le même nombre de plongeurs que la Finale des Jeux du Québec OU comporter seulement les plongeurs de l'épreuve préliminaire, à moins d'une entente signée de la part de l'entraîneur responsable de chacun des clubs présents.

AFFILIATION

Les plongeurs devront être affiliés auprès de Plongeon Québec.

Date limite 1 février 2024.

Ceux qui participeront à la Finale provinciale des Jeux du Québec devront être affiliés au niveau Espoir s'ils compétitionnent dans l'une des catégories Espoir ou affiliés au niveau Provincial s'ils compétitionnent dans l'une des catégories de niveau Provincial.

FINALE DES JEUX DU QUÉBEC

HIVER 2024
SHERBROKKE

CATÉGORIES

Les catégories sont divisées selon le niveau Espoir et le niveau Provincial. Dans chacun des niveaux, il y a deux catégories d'âge soient les 12-14 ans et les 15-17 ans.

CATÉGORIES	SEXE	ÉPREUVES	<u>Préliminaires</u>
ESPOIR = 12-14 ans Né entre le 01/01/2010 et le 15/02/2012	M & F	1 m / 3m	*3 plongeurs avec limite de CD (bases) **2 plongeurs sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 5 plongeurs <u>Finales</u> *2 plongeurs avec limite de CD (bases) **1 plongeur sans limite de CD (optionnel) TOTAL : 3 plongeurs

* La limite de CD des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) est de 9.0 au 1 mètre et de 9.5 au 3 mètres. Quatre (4) des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents, à l'exception des chutes. Il est donc possible de répéter un plongeur dans les bases. Par contre, il doit être répété en finale. Deux chutes sont permises, si elles sont de direction différente. Les deux chutes peuvent être exécutées en finale.

** Les 3 plongeurs sans limite de CD (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents.

CATÉGORIES	SEXE	ÉPREUVES	<u>Préliminaires</u>
ESPOIR = 15-17 ans Né entre le 15/03/2006 et le 31/12/2009	M & F	1 m / 3m	*3 plongeurs avec limite de CD (bases) **2 plongeurs sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 5 plongeurs <u>Finales</u> *2 plongeurs avec limite de CD (bases) **2 plongeurs sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 4 plongeurs

* La limite de CD des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) est de 9.0 au 1 mètre et de 9.5 au 3 mètres. Quatre (4) des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents, à l'exception des chutes. Il est donc possible de répéter un plongeur dans les bases. Par contre, il doit être répété en finale. Deux chutes sont permises, si elles sont de direction différente. Les deux chutes peuvent être exécutées en finale.

** Les 4 plongeurs sans limite de CD (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents.

CATÉGORIES	SEXE	ÉPREUVES	<u>Préliminaires</u>
PROVINCIAL = 12-14 ans Né entre le 01/01/2010 et le 15/02/2012	M & F	1 m / 3m	*3 plongeurs avec limite de CD (bases) **2 plongeurs sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 5 plongeurs <u>Finales</u> *2 plongeurs avec limite de CD (bases) **1 plongeur sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 3 plongeurs

* La limite de CD des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) est de 9.0 au 1 mètre et de 9.5 au 3 mètres. Les 5 plongeurs avec limite de CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents. Il n'est pas possible de répéter un plongeur. Les chutes ne sont pas permises.

** Les 3 plongeurs sans limite de CD (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents.

CATÉGORIES

PROVINCIAL = 15-17 ans
Né entre le 15/03/2006
et le 31/12/2009

SEXE

M & F

ÉPREUVES

1 m / 3m

Préliminaires

*3 plongeurs avec limite de CD (bases)
**2 plongeurs sans limite de CD (optionnels)
TOTAL : 5 plongeurs

Finales

*2 plongeurs avec limite de CD (bases)
**2 plongeurs sans limite de CD (optionnels)
TOTAL : 4 plongeurs

- * La limite de CD des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) est de 9.0 au 1 mètre et de 9.5 au 3 mètres. Les 5 plongeurs avec limite de CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents. Il n'est pas possible de répéter un plongeur. Les chutes ne sont pas permises.
- ** Les 4 plongeurs sans limite de CD (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents

Règlements de la FINA pour les CD

Lors de la finale régionale et la Finale provinciale des Jeux du Québec, les plongeurs seront réalisés dans l'ordre choisi par l'athlète en exécutant d'abord les plongeurs avec limite de CD (bases).

Les règlements en ce qui concerne les championnats provinciaux Espoir ne s'appliquent pas pour les Jeux du Québec. Les passeports ne peuvent être réussis lors de la Finale provinciale des Jeux du Québec.

Dans le niveau Espoir, l'athlète peut effectuer deux chutes par épreuve, si elles ont des directions différentes. Le CD de la chute avant est de 1.0 et le CD de la chute arrière est de 1.1 au 1 mètre et au 3 mètres. Les sauts ne sont pas acceptés.

Il n'est pas possible de faire des chutes et/ou des sauts dans le niveau Provincial.

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION

Entraîneur - accompagnateur : 2 entraîneurs ou 1 entraîneur et 1 accompagnateur.

Athlètes : maximum 10 athlètes

Dans la catégorie 12-14 ans, les délégations seront constituées de 3 athlètes garçons et 3 athlètes filles. Il n'y a pas de minimum ni de maximum pour les athlètes de niveau **Espoir**.

Dans la catégorie 15-17 ans, les délégations seront constituées de 2 athlètes garçons et de 2 athlètes filles. Il n'y a pas de minimum ni de maximum pour les athlètes de niveau **Espoir**.

Dans l'impossibilité de remplir les délégations selon les critères ci-haut, il n'y a plus de limite de nombre de garçons ou de filles.

Exemples : Dans la catégorie 12-14 ans Espoir, seulement 2 garçons remplissent les critères. Il est alors possible pour une fille d'occuper la place vacante de la délégation. Ce qui ferait en sorte que pour les 12-14 ans Espoir, il y aura 4 filles et 2 garçons.

ÉPREUVES PAR ÉQUIPE

INSCRIPTION D'UNE ÉQUIPE

- L'épreuve par équipe mixte constitue une compétition finale.
- Chaque région peut inscrire seulement une équipe.
- Une équipe est constituée de 4 plongeurs de la délégation d'une même région. Si la délégation compte entre 2 et 24 plongeurs, tous les membres de la délégation doivent participer à l'épreuve par équipe, sauf si un athlète est blessé. Les délégations qui peuvent seulement former une équipe à 1 athlète ne peuvent participer à l'épreuve par équipe.
- En cas de retrait de la compétition pour cause de blessure, la délégation pourra remplacer le plongeur blessé, si les restrictions sont respectées.
- Chaque équipe doit avoir au moins 1 homme et 1 femme, sauf si seulement 1 sexe est présent dans l'ensemble de la délégation. Dans ce cas, la région peut inscrire une équipe entièrement féminine ou masculine à cette épreuve.
- Si la délégation d'une région compte des plongeurs de catégorie "Espoir", au moins 2 athlètes doivent être de catégorie "Espoir" dans l'équipe.
- Si la délégation d'une région compte des plongeurs 12-14 et 15-17, au moins 1 athlète 12-14 ans et 1 athlète 15-17 ans devront composer l'équipe.

EXIGENCES RELATIVES AU PLONGEON

- 3 bases (max DD 6.2) + 2 optionnels. Les bases doivent être de 3 directions différentes. Quatre (4) directions doivent être représentées dans la liste complète.
- Il faut exécuter au moins 1 base au 1m et 1 optionnel au 1m.
- Les chutes ne sont pas permises

EXIGENCES RELATIVES AU PLONGEON

- Tous les membres de l'équipe doivent s'exécuter à tour de rôle. Ainsi, puisqu'un plongeur ne peut pas replonger après lui-même, aucun plongeur ne peut faire 2 optionnels.
- Plus spécifiquement :
 - ☞ Pour une équipe à 4 athlètes, le plongeur qui exécute la première base fera aussi le deuxième optionnel;
 - ☞ Pour une équipe à 3 athlètes, chacun doit effectuer 1 base. Le plongeur qui exécute la première base fera aussi le premier optionnel. Le plongeur qui exécute la deuxième base fera aussi le deuxième optionnel;
 - ☞ Pour une équipe à 2 athlètes, chaque plongeur doit effectuer 2 bases et 2 optionnels. Les plongeurs s'alternent dans l'ordre de passage. Le plongeur qui exécute la première base fera la troisième base et le deuxième optionnel.

SPÉCIFICATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS

Les entraîneurs doivent posséder, au minimum, l'un des niveaux de certification du PNCE suivant :

- Pre-level 1 en plongeon (ancien PNCE en anglais) **OU**
- Moniteur en plongeon (ancien PNCE en français) **OU**
- Instructeur en plongeon – Certifié

À noter que les entraîneurs de la région seront favorisés pour accompagner les jeunes aux Jeux du Québec. La vérification des antécédents judiciaires est nécessaire pour chacun des entraîneurs.

AFFILIATION ET MODALITÉS

La date limite d'affiliation : 1^{er} février 2024

Coût : Niveau **Espoir** ou niveau **Provincial** selon la politique financière en vigueur de la fédération.

MODE DE SÉLECTION RÉGIONALE

Compétition régionale ou inter-régionale.

Une invitation type, incluant tous les critères de sélection est disponible auprès de Plongeon Québec.

Le plongeur peut participer à une seule finale régionale, soit celle de son lieu d'appartenance et peut donc représenter une seule région lors de la Finale provinciale.

Le processus de sélection des athlètes et des entraîneurs doit être clairement indiqué dans l'invitation de la finale régionale. À noter que les entraîneurs de la région seront favorisés pour accompagner les jeunes aux Jeux du Québec.

Lors d'une année de Finale des Jeux du Québec, lorsque plus d'un club participent à la finale régionale, les éléments suivants sont obligatoires afin de rendre la finale régionale admissible :

1. Les épreuves de la finale régionale doivent comporter le même nombre de plongeurs que la Finale des Jeux du Québec, à moins d'une entente signée de la part de l'entraîneur responsable de chacun des clubs présents ;
2. Un panel de 5 officiels est obligatoire, lorsqu'il y a plus d'un club dans la région ;
3. Lorsqu'il y a un seul club dans la région, un panel de 3 officiels minimum est nécessaire ;
4. Chaque club présent doit avoir la possibilité d'avoir un officiel sur chaque panel s'il le désire.

LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE

Le lieu d'appartenance de l'athlète sera l'adresse de son domicile.

ADMISSIBILITÉ

Chaque région devra tenir une **compétition finale régionale 2023-2024** afin de les plongeurs pour la Finale provinciale des Jeux du Québec. Afin d'assurer la diffusion de l'évènement, chaque région devra faire parvenir la date de leur finale régionale et l'invitation à Plongeon Québec au plus tard le 1^{er} novembre 2023. La finale régionale doit avoir lieu entre le 26 novembre 2023 et le 19 décembre 2023 ou entre le 15 janvier et le 6 février 2024.

Les plongeurs qualifiés pour la Finale provinciale des Jeux du Québec devront rencontrer les critères d'identifications **Espoir**. Les critères sont les suivants :

Les athlètes identifiés de niveau « Espoir » sont les athlètes âgés de 12 ans et plus qui n'ont pas été identifiés comme athlètes de niveau « Excellence », « Élite » ou « Relève », qui sont engagés dans une démarche d'excellence et qui rencontre au moins un critère au niveau des libellés du talent et de l'engagement et tous les critères du libellé de l'encadrement approprié.

Talent (1 critère)

- Les personnes ayant participé à au moins un championnat provincial ; dans l'année en cours, ou lors de la saison précédente ;
- Les personnes ayant été identifiées « Jeunes Espoirs » par Plongeon Québec ;
- Les personnes ayant réussi leur niveau 1 des évaluations techniques de Plongeon Québec dans la saison en cours, ou lors de la saison précédente.

Engagement (1 critère)

- Les personnes qui participent à des compétitions depuis au moins deux ans ;
- Les personnes qui s'entraînent depuis au moins 3 ans ;
- Les personnes qui s'entraînent 3 fois par semaine et plus ;
- Les personnes qui s'entraînent 6h par semaine et plus.

Encadrement approprié (4 critères)

- Le club est affilié auprès de Plongeon Québec ;
- Les instructeurs et entraîneurs du club sont certifiés et affiliés auprès de Plongeon Québec ;
- Les instructeurs et entraîneurs du club suivent le Modèle de développement des athlètes à long terme de Plongeon Québec ;
- Les personnes s'entraînent dans une piscine de type C selon le règlement Q25.2 de Plongeon Québec.

Également, pourront être considérés par le comité de sélection (la directrice générale et un employé technique de Plongeon Québec) :

- Les athlètes ayant participé à un programme de Sport-Études dans une autre discipline connexe et en transition avec la pratique du plongeon (ex. : athlète en gymnastique);
- Les athlètes ayant participé aux championnats provinciaux Espoir de la saison précédente. Ces athlètes devront participer à un championnat provincial junior au courant de la saison;
- Tout club ou entraîneur ayant un athlète dans l'une ou l'autre de ces situations devra déposer une demande écrite au comité de sélection. La décision du comité devra être approuvée par le conseil d'administration.

FORMULE DE COMPÉTITION À LA FINALE

Chaque catégorie aura une épreuve préliminaire et une épreuve finale. Les 12 meilleurs plongeurs accéderont à la finale (**maximum de 3 par région Espoir, 3 par région Provinciale**). Lors de l'épreuve finale, les plongeurs débiteront avec leur pointage obtenu lors de l'épreuve préliminaire. L'ordre de départ de la finale sera déterminé en inversant les résultats préliminaires.

SURCLASSEMENT

Le surclassement d'une catégorie est autorisé en autant que les athlètes aient l'âge requis pour les Jeux du Québec (12 à 17 ans). Cependant, l'athlète doit avoir fait la finale régionale dans la catégorie dans laquelle il veut se surclasser pour être inscrit dans cette catégorie à la Finale provinciale (Jeux du Québec). Tous ceux qui font partie des exclusions ne peuvent pas compétitionner en surclassement.

SUBSTITUTION

Le prochain athlète ayant accumulé le plus de points selon les critères établis par la région où il a participé pourra agir en tant que substitut. La fédération devra approuver les substitutions.



EXCLUSION

Les athlètes qui se sont classés premiers (médaille d'or) au 1m et/ou 3m au championnat canadien junior de l'année précédente sont exclus de la catégorie Provinciale et Espoir.

Les athlètes suivants sont exclus de la catégorie Espoir :

- Les athlètes identifiés Excellence, Élite ou Relève.
- Les athlètes s'étant qualifiés (au 1m et/ou 3m) pour les championnats canadiens Junior ou Senior ou Festival national entre le 1^{er} septembre 2022 et le 31 décembre 2023.
- Les athlètes ayant atteints 90% du standard (au 1m et/ou 3m) dans un provincial québécois entre le 1er septembre 2022 et le 31 décembre 2023.

MÉDAILLES

Le nombre prévu de médailles distribuées lors de la Finale provinciale sera de :

Médailles d'or : 21

Médailles d'argent : 21

Médailles de bronze : 21

Aucune médaille ne sera remise aux entraîneurs.

SYSTÈME DE POINTAGE

Le système de pointage utilisé sera le suivant :

Épreuve(s) : individuelles

Point attribué à la première position = 38

Nombre de points séparant chaque position = 1

Épreuve(s) : par équipe

Point attribué à la première position = 20

Nombre de points séparant chaque position = 1

SYSTÈME DE CLASSEMENT

Somme de tous les points de chaque athlète d'une même région.



514 252-3114 | jeuxduquebec@sportsquebec.com
sportsquebec.com | jeuxduquebec.com

