



Plongeon Québec sanctionne les épreuves au programme des Jeux du Québec et les règlements spécifiques de la Fédération sont en vigueur aux Jeux du Québec.

**I. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX HIVER 2008**

**A) CATÉGORIES EXISTANTES DE LA FÉDÉRATION**

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

CATEGORIE	AGE	SEXE	PLONGEON AVEC LIMITE DE CD	PLONGEON AU CHOIX	TOTAL
E	9 ans et -	F / G	(1mètre) 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 5.4	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**

**B) CATÉGORIES PROPOSÉES PAR LA FÉDÉRATION POUR HIVER 2008**

Idem qu'au point A)

La catégorie est déterminée par l'âge que l'athlète aura au cours de l'année de la compétition (entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2009)

**C) AFFILIATION**

Les plongeurs devront être affiliés au niveau Espoir

**D) PARTICIPATION**

Le plongeur peut participer à une seule finale régionale et donc, peut représenter une seule région lors de la finale provinciale.



## II. FINALE DES JEUX DU QUÉBEC À BLAINVILLE, ROSEMERE ET SAINTE-THÉRESE 2009

### A) CATÉGORIES

CATÉGORIES	SEXE		ÉPREUVES
D = 11 ans et moins Né en 1998 et après	Masculin et féminin	1 m / 3 m	<b><u>Préliminaires</u></b> 2 plongeurs avec limite de CD 2 plongeurs sans limite de CD TOTAL : 4 plongeurs  <b><u>Finales</u></b> 1 plongeur avec limite de CD 1 plongeur sans limite de CD TOTAL : 2 plongeurs

\* La limite de CD des 3 plongeurs avec limite de CD est de 5.4 au 1 mètre et 5.7 au 3 mètres.

\* Les 3 plongeurs avec limite de CD doivent être de numéros différents à l'exception des chutes.

\* 2 des 3 plongeurs sans limite de CD doivent être de numéros différents à l'exception des chutes.

Il est donc possible de répéter un plongeur.

C = 12-13 ans Né en 1996-97	Masculin et féminin	1 m / 3m	<b><u>Préliminaires</u></b> 2 plongeurs avec limite de CD 2 plongeurs sans limite de CD TOTAL : 4 plongeurs  <b><u>Finales</u></b> 2 plongeurs avec limite de CD 1 plongeur sans limite de CD TOTAL : 3 plongeurs
--------------------------------	------------------------	----------	---

\* La limite de CD des 4 plongeurs avec limite de CD est de 7.2 au 1 mètre et de 7.6 au 3 mètres.

\* 3 des 4 plongeurs avec limite de CD doivent être de numéros différents à l'exception des chutes.

Il est donc possible de répéter un plongeur.



B = 14-15 ans  
Né en 1994-95

Masculin et  
féminin

1 m / 3 m

**Préliminaires**

3 plongeurs avec limite de CD  
2 plongeurs sans limite de CD  
TOTAL: 5 plongeurs

**Finales**

2 plongeurs avec limite de CD  
1 plongeur sans limite de CD  
TOTAL: 3 plongeurs

\* La limite de CD des 5 plongeurs avec limite de CD est de 9.0 au 1 mètre et de 9.5 au 3 mètres.

\* 4 des 5 plongeurs avec limite de CD doivent être de numéros différents à l'exception des chutes.

Il est donc possible de répéter un plongeur.

**Règlements de la FINA pour les CD**

**Plongeur:** Lors de la finale régionale et la finale provinciale des Jeux du Québec, les plongeurs seront exécutés dans l'ordre choisi par l'athlète en exécutant d'abord les plongeurs avec limite de CD.

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. L'athlète peut exécuter une chute par épreuve (soit lors de la préliminaire ou la finale). Le CD de la chute avant est de 1.1 et le CD de la chute arrière est de 1.2 au 1 mètre et 3 mètres. Les sauts ne sont pas acceptés.

**B) COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION**

**Maximum:** 12 athlètes  
2 participants par épreuve, par catégorie, par sexe  
2 entraîneurs ou 1 entraîneur et 1 accompagnateur

**C) SPÉCIFICATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS**

Posséder une certification de «moniteur»

**D) AFFILIATION ET MODALITÉS**

La date limite d'affiliation est le 15 février 2009  
Coût: Niveau espoir



**E) MODE DE SÉLECTION RÉGIONALE**

Camp de sélection ou compétition régionale

**F) ADMISSIBILITÉ**

La région devra avoir tenu un événement à l'hiver 2008.  
La région doit avoir participé au mode de sélection régionale choisi.

**Date limite d'inscription à Sports-Québec :** 15 février 2009

**G) LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE**

Lieu de pratique sportive/résidence

Un plongeur dont le lieu d'entraînement se situe dans une région autre que son lieu de résidence peut concourir dans sa région de résidence si les conditions suivantes sont respectées :

- Approbation de l'association régionale ou club;
- Un athlète désirant participer à un événement régional dans une région autre que la région de son club (lieu de résidence), est autorisé s'il y a moins de deux athlètes dans sa catégorie.
- L'athlète doit choisir une seule option avant le début des activités régionales.

**H) FORMULE DE COMPÉTITION À LA FINALE**

Chaque catégorie aura une épreuve préliminaire et une finale. Les 8 meilleurs plongeurs accéderont à la finale.

**I) SURCLASSEMENT**

Le surclassement d'une catégorie est autorisé. Cependant, l'athlète doit être inscrit dans la même catégorie à la finale provinciale qu'à la finale régionale. Tous ceux qui font partie des exclusions ne peuvent compétitionner en surclassement.

**J) SUBSTITUTION**

Le prochain athlète ayant accumulé le plus de points basé sur les critères établis par la région où il a participé.

**K) EXCLUSION**

Athlète Excellence, Élite, Relève ou athlètes s'étant qualifiés pour les championnats canadiens Junior ou Senior entre le 1<sup>er</sup> septembre 2006 et le 31 septembre 2008.



RÉGLEMENTATION SPORTIVE COMPÉTITIVE  
JEUX DU QUÉBEC, HIVERS 2008 ET 2009  
PLONGEON

Document : RH-13  
Page 5 de 5  
Novembre 2008

Toute exception à quelque règlement ci-haut mentionné doit faire l'objet d'une entente tripartite écrite entre la Fédération sportive de régie provinciale, le Comité organisateur des Jeux du Québec régionaux et Sports-Québec.