

Finale Régionale Jeux du Québec, Région sud-Ouest



Lundi 19 décembre 2022



Bienvenue à tous les résidents du Sud-Ouest !

Le club de Plongeon Vaudreuil-Dorion est fier de vous accueillir pour la Finale Régionale des Jeux du Québec, région sud-Ouest en vue de la participation à la Finale Provinciale 2023 qui se tiendra à Rivière du Loup.

Cette compétition se tiendra le 19 décembre 2022 à la piscine du Campus de la Cité des Jeunes de Vaudreuil-Dorion

Les règlements sont un peu assouplis pour cette sélection en vue de pouvoir sélectionner le plus d'athlètes possible. Un total de 10 athlètes pourront être choisis.

Vous trouverez ci-joint tous les détails relatifs à cette invitation dont le succès ne dépend que de votre participation.

Isabelle D'Amour, Weena Howson

Organisateurs

Date: Lundi le 19 décembre 2022, 18h

Endroit: Piscine du Campus de la Cité des Jeunes pavillon J
400 Avenue Saint-Charles
Vaudreuil-Dorion, Québec
(514) 477-7000 ext 1963 ou 1962

Site Web: www.cpvd.ca

Installation et équipements: 2 tremplins 1m
1 tremplin 3m
1 tour 5m

Profondeur de la piscine **3,8m**

Directrice de la compétition: Isabelle D'Amour
info@cpvd.ca

Directeur technique: Geneviève Landry
info@cpvd.ca

Juge-arbitre de la compétition: À déterminer

Plongeurs: Doivent être affilié à Plongeon Québec au minimum plongeur récréatif assuré, mais **si sélectionnés pour la finale les athlètes devront s'affilier niveau espoir ou provincial au plus tard le 1^{er} février 2023**

Entraîneurs: Doivent être au minimum instructeur Certifié

Inscription: Faire parvenir le formulaire d'inscription par courriel à info@cpvd.ca

Date limite d'inscription: **5 décembre 2022**

Paiement: Faire le chèque au nom de : Club de Plongeon Vaudreuil-Dorion

Feuilles de plongeurs: Les feuilles devront être émises par le générateur de feuilles **Rezman** . ([Téléchargement](#)) au plus tard le **15 décembre** . et envoyées par courriel à info@cpvd.ca

Frais d'inscription: 25 \$ par athlète peu importe le nombre d'épreuve

Récompenses: -Médailles aux 1^{er}, 2^e, 3^e
-Certificat pour tous les résidents du Sud-ouest

Règlements et restrictions

Niveau	Catégorie d'âge (Selon l'âge au 31-déc-2022)	Date de naissance	Nombre de bases et limite de C.D.			Nombre d'optionnels	Total
				1m	3m		
Espoir	12-14 ans*	Entre le 2009-01-01 et le 2011-02-15	3	(5.4)	(5.7)	2	5
	15-17 ans**	Entre le 2005-03-16 et le 2008-12-31	3	(5.4)	(5.7)	2	5
Provincial	12-14 ans*	Entre le 2009-01-01 et le 2011-02-15	4	(7.2)	(7.6)	2	6
	15-17 ans**	Entre le 2005-03-16 et le 2008-12-31	4	(7.2)	(7.6)	2	6

*L'Athlète doit avoir au moins 12 ans au 15 février 2023

** L'Athlète doit avoir au plus 17 ans au 15 mars 2023

Note : L'épreuve du 3m aura lieu seulement si le nombre de plongeurs inscrit le justifie.

Règlements spécifiques des listes de plongeurs :

Niveau Espoir :

- Les plongeurs avec limite doivent être de numéros de lettres différents.
- Une chute par épreuve est acceptée : chute avant (101f) C.D. 1.0 et arrière (201f) C.D. 1.1 au 1m et au 3m.
- Les plongeurs sans limites doivent être de numéros différents.
- Les sauts ne sont pas acceptés.
- Règlements FINA pour les CD

Niveau Provincial :

- Les plongeurs avec limite doivent être de numéros de lettres différents.
- Les plongeurs sans limites doivent être de numéros différents.
- Les sauts et les chutes ne sont PAS acceptés.
- Règlements FINA pour les CD

Admissibilité des athlètes :

L'athlète doit être affilié au niveau Espoir ou Provincial au plus tard le 1^{er} février 2023

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 dans les années précédentes ;
- Les personnes ayant été identifié « Jeunes Espoirs » par Plongeon Québec, dans l'année en cours ou dans les années précédentes ;
- Les personnes ayant réussi leur niveau 2 des évaluations techniques de Plongeon Québec (non disponible pour l'instant).

Engagement (1 critère)

- Les personnes qui participent à des compétitions depuis au moins deux ans, à la date des jeux du Québec ;
- 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.

*Note : Un athlète qui ne rencontre pas le critère «talent» au 19 décembre peut participer à la sélection régionale. Dans l'éventualité où cet athlète se qualifierait pour la finale provinciale, il sera qualifié conditionnellement ; le critère «talent» devra être rencontré au plus tard le 22 janvier 2023 (date de la 1ere compétition espoir de la saison).

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.

Athlètes Excellence, Élite, Relève ou athlètes s'étant qualifiés pour les championnats canadiens Junior ou Senior entre le 1er septembre 2021 et le 31 décembre 2022 sont exclus de la catégorie Espoir.

Mode de sélection pour participer à la finale provinciale :

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION

Entraîneur–accompagnateur : 2 entraîneurs ou 1 entraîneur et 1 accompagnateur

Athlètes : maximum 10 athlètes

Si requis, les deux épreuves 1m et 3m seront additionnées pour déterminer les athlètes sélectionnés.

Dans la catégorie 12-14 ans, les délégations seront constituées de 3 athlètes garçons et 3 athlètes filles. Pour chacun des sexes, le maximum d'athlètes de niveau **provincial** est de 2. 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. Pour chacun des sexes, le maximum d'athlètes de niveau **provincial** est de 2. 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 pas de limite de nombre de garçons ou de filles. Cependant, la limite de 2 athlètes par sexe de la catégorie provinciale s'applique toujours. De plus, si une délégation ne peut remplir une catégorie d'âge, il est possible de remplir la délégation avec des jeunes d'une autre catégorie d'âge (tout en respectant les catégories d'âge ou le critère de surclassement).

À noter qu'un maximum de 2 plongeurs Espoir et 1 plongeur Provincial par catégorie d'âge, par région, pourront accéder aux finales lors de la Finale Provinciale à Québec.

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.

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.

Horaire de la compétition

Lundi le 19 décembre 2022

18h Ouverture de la piscine échauffement à sec
18h30 Pratique pour l'épreuve 1
Début de l'épreuve 1
Pratique pour l'épreuve 2, si requis
Début de l'épreuves 2, si requis

	1m	3m
Épreuve 1	Filles et garçons 12-14ans Filles et garçons 15-17ans	
Réchauffement		
Épreuve 2 *		Filles et garçons 12-14ans Filles et garçons 15-17ans
Remise de médailles		

* Note : L'épreuve du 3m aura lieu seulement si le nombre de plongeurs inscrit le justifie.

Pour se rendre à Vaudreuil-Dorion

La piscine se trouve à l'arrière du Campus de la Cité des Jeunes sur le Chemin Paul-Gérin-Lajoie

Par l'autoroute 40 ouest

- Sortir à la sortie 35 Avenue St-Charles Vaudreuil-Dorion
- À la lumière tournez à gauche sur St-Charles
- Droite sur Chemin Paul-Gérin-Lajoie
- La piscine se trouve derrière le campus au pavillon J

Par l'autoroute 20 ouest

- Après le pont Taschereau, tournez à droite au restaurant PFK sur avenue St-Henri
- Tournez à droite sur St-Charles
- Gauche sur Chemin Paul-Gérin-Lajoie
- La piscine se trouve derrière le campus au pavillon J

