

Compétition Régionale

et

Finale Régionale

pour les régions de

Bourassa, Lanaudière, Laval et Montréal

20-21 janvier 2024



20-21 janvier 2024



www.camoplongeon.ca

COMPETITION REGIONALE ET FINALE REGIONALE POUR LES REGIONS DE BOURASSA,
LANAUDIERE, LAVAL ET MONTREAL – 20-21 JANVIER 2024

Bonjour à tous, athlètes, parents, entraîneurs et officiels,

C'est avec plaisir que le Club de plongeon CAMO vous invite les 20 et 21 janvier prochain, à participer à notre compétition régionale ainsi qu'à la finale régionale des régions de Bourassa, Lanaudière, Laval et Montréal. Le volet Finale Régionale servira à déterminer qui représentera leur région respective lors des Jeux du Québec – Sherbrooke 2024.

La compétition se tiendra à la piscine de la Cité-Du-Sport de Terrebonne. Nous nous réjouissons de vous accueillir en grand nombre lors de cet événement qui sera vif en émotion !

Vous trouverez de plus amples informations concernant les critères de sélections ainsi que le déroulement de la compétition dans ce document.

Au plaisir de vous voir en grand nombre le 20 et 21 janvier prochain !

*Leila Molnar, Francois I-Dulac et toute
l'équipe du Club de plongeon CAMO*

COMPETITION REGIONALE ET FINALE REGIONALE POUR LES REGIONS DE BOURASSA,
LANAUDIERE, LAVAL ET MONTREAL – 20-21 JANVIER 2024

Endroit : Piscine de la Cité-du-Sport de Terrebonne
2485 Boulevard des Entreprises
Terrebonne, Québec
J6X 4J9
(450) 961-9295 Poste 440

Installations et équipement : Tour de 3m
2 tremplins de 3m
4 tremplins de 1m

Directrice de la compétition : Francois I-Dulac

Directeur technique de la rencontre : Leila Molnar

Juge-arbitre de la compétition : À déterminer

Date limite d'inscription : **Au plus tard le lundi 8 janvier 2024**

Veillez faire parvenir votre formulaire d'inscription à Plongeon Québec par courriel à Ariane Lalancette à l'adresse suivante : technique@plongeon.qc.ca

Feuilles de plongeurs

Date limite : **Au plus tard le lundi 15 janvier 2024**

Les feuilles de plongeurs doivent être remplies électroniquement avec le « Dive Sheet Generator » de REZMAN et envoyées par courriel à etiennelb@camoplongeon.com

UN SEUL FICHIER PAR CLUB S'IL-VOUS-PLAÎT

Résultats : Les résultats seront disponibles sur le site de Plongeon Québec

Frais par épreuve : **30\$ taxes incluses par inscription**
30\$ taxes incluses par épreuve

Paiement (3 options) :

- Par argent comptant – avant la fin de la compétition
- Par chèque à l'ordre de Plongeon Québec – avant la fin de la compétition
- Par virement bancaire via l'adresse courriel suivante :
direction@plongeon.qc.ca – au plus tard 3 jours après la fin de la compétition

Règlements – Régionale : Voir Annexe 1

Règlements – Volet Finale Régionale : Voir annexe 2

Livre des Règlements Plongeon Québec - Frais d'inscription Q8

Si la date de courriel indique qu'un formulaire d'inscription a été envoyé en retard, celui-ci est accepté sur réception d'une amende de 15 \$ par jour ouvrable de retard jusqu'à concurrence de 150 \$.

Plongeon Québec remettra le montant total des amendes perçues pour les inscriptions tardives au comité. Si le club ne peut prouver que le formulaire d'inscription été envoyée avant la date limite, le club concerné sera assujetti à l'amende.

Livre des Règlements Plongeon Québec - Frais d'inscription Q9

Les frais d'inscription et d'épreuves doivent être payés en argent comptant ou par chèque, à l'ordre de Plongeon Québec, avant la fin de la compétition. Dans le cas d'un paiement par virement bancaire, le paiement sera accepté jusqu'à un maximum de trois (3) jours après la compétition. Le club hôte est responsable de récupérer les chèques avec le support du représentant de Plongeon Québec sur place. En cas de non-paiement dans les délais prescrits, une amende de 20 \$ par club sera facturée au profit de Plongeon Québec.

Les frais d'inscription peuvent être transférables d'un athlète à l'autre pour un même club lors du même championnat provincial. Les frais d'inscription ne sont pas remboursables (une fois le formulaire envoyé à Plongeon Québec) à moins de faire parvenir un papier du médecin à Plongeon Québec avant le début de la compétition. 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

Récompenses

- Médailles aux trois premières positions
- Rubans pour les 4^e, 5^e et 6^e positions

Nourriture

- Nourriture fournie pour les entraîneurs et les officiels
- Le restaurant du complexe sera ouvert pour les athlètes et les parents qui désirent acheter des repas ou des collations
- La nourriture sur le bord de la piscine n'est permise que pour les officielles et les entraîneurs. Nous vous prions de ramasser vos déchets et de les disposer dans les bacs appropriés (recyclage / poubelle)

Soulier sur le bord de la piscine

- Seuls les souliers de piscine n'ayant pas été porté à l'extérieur seront permis pour les officielles et les entraîneurs afin d'assurer la salubrité des lieux.
- Nous recommandons aux athlètes d'apporter des sandales et de laisser les bottes/chaussures dans les vestiaires.

Horaire de la compétition : Voir annexe 3

Hôtel : Voir annexe 4

Emplacement : Voir annexe 5

ANNEXE 1

RÈGLEMENTS SPÉCIFIQUES À LA COMPÉTITION RÉGIONALE UNIQUEMENT

- Les plongeurs devront être choisis selon la liste des plongeurs ci-bas.
- Les plongeurs avec degré de difficulté (D.D.) maximum seront de familles et de numéros différents
- Les plongeurs sans degré de difficulté (D.D.) maximum seront de familles et de numéros différents
- Les sauts sont acceptés pour les groupes d'âges E et F. le saut avant aura le CD de 0.5 et le saut arrière de 0.6 . Les D et C ne peuvent pas faire de sauts.
- Les E sont obligés d'effectuer une chute dans leur liste. Pour toutes les catégories, la chute avant et l'entrée avant groupé auront le CD de 1.0 et la chute arrière de 1.1
- Le plongeur avant droit et le plongeur arrière droit auront le CD de 1.2

Catégorie d'âge*	Sexe	Épreuve	Plongeurs avec limite CD	Plongeur au choix	Total
F (7 ans et moins)	F / G	1m/3m	1 (CD max 1.5)	1	2
E (8-9 ans)	F / G	1m/3m	2 (CD max 2.6 – au moins une chute est obligatoire)	1	3
D (10-11 ans)	F / G	1m/3m	2 (CD max 3.0)	1	3
C (12-13 ans)	F / G	1m/3m	2 (CD max 3.0)	2	4

*âge au 31 décembre 2024

CHOIX DES PLONGEURS – RÉGIONALE SEULEMENT

Groupe F	Chutes	DD	Sauts	DD	Plongeurs	DD
	101F	1.0	100A	0.5	101C	Fina
	201F	1.1	200A	0.6	401C	Fina
	001C	1.0			201C	Fina
					101A	1.2
					201A	1.2

COMPETITION REGIONALE ET FINALE REGIONALE POUR LES REGIONS DE BOURASSA,
LANAUDIERE, LAVAL ET MONTREAL – 20-21 JANVIER 2024

Groupe E	Chutes	DD	Sauts	DD	Plongeurs	DD
	101F	1.0	100A	0.5	101A	1.2
	201F	1.1	200A	0.6	101C	Fina
	001C	1.0			401C	Fina
					201C	Fina
					201A	1.2

Groupe D	Chutes	DD	Sauts	DD	Plongeurs	DD
	101F	1.0	100A	0.5	101A	1.2
	201F	1.1	200A	0.6	101C	Fina
					101B	Fina
					401C	Fina
					401B	Fina
					201A	1.2
					201C	Fina
					102C	Fina
					103C	Fina
					402C	Fina
					403C (3m seulement)	Fina
					301C	Fina

COMPETITION REGIONALE ET FINALE REGIONALE POUR LES REGIONS DE BOURASSA,
LANAUDIERE, LAVAL ET MONTREAL – 20-21 JANVIER 2024

	Chutes	DD	Sauts	DD	Plongeurs	DD
Groupe C	101F	1.0	100A	0.5	101A	1.2
	201F	1.1	200A	0.6	101C	Fina
					101B	Fina
					401C	Fina
					401B	Fina
					201A	1.2
					201C	Fina
					102C	Fina
					103C	Fina
					402C	Fina
					202C	Fina
					403C (3m seulement)	Fina
					301 C	Fina

ANNEXE 2 Règlements Finale Régionale

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 compétition.

- Les 3 bases CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents, à l'exception des chutes.
- Les 3 plongeurs sans limite de CD (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents. Les sauts ne sont pas acceptés.
- 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

Âge*	Sexe	Épreuve	plongeur avec limite CD	Plongeur au choix	Total
12-14	F / G	1m	3 CD max 5.4	2	5
12-14	F / G	3m	3 CD max 5.7	2	5
15-17	F / G	1m	3 CD max 5.4	2	5
15-17	F / G	3m	3 CD max 5.7	2	5

* 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 provincial.
- Avoir 17 ans au 15 mars de l'année de la Finale provincial.

ANNEXE 3 HORAIRE DE LA COMPÉTITION

SAMEDI 20 JANVIER 2024 :

****L'horaire est sujet à changement en fonction du nombre d'inscriptions reçues****

7h00	Ouverture des vestiaires
7h30	Ouverture de l'accès à la piscine et à l'aire d'échauffement
8h00	Pratique pour tous
9h00	Réunion des entraîneurs et officiels
9h15	Pratique réservée pour les épreuves 1 et 2
9h35	Début des épreuves

Volet Régionale

Épreuves	1m (Estrades)	3m	1m (Fenêtres)
1 et 2	Filles et Garçons F		Filles et Garçons E
3 et 4	Filles et Garçons D		Filles et Garçons C
5 et 6		Garçons et Filles E et F	
Pause Dîner – Entraînement Général de 30 minutes			

COMPETITION REGIONALE ET FINALE REGIONALE POUR LES REGIONS DE BOURASSA,
LANAUDIERE, LAVAL ET MONTREAL – 20-21 JANVIER 2024

Volet Finale Régionale – Bourassa, Montréal, Laval, Lanaudière

Épreuves	1m	3m
7 et 8	Garçons 12-14 ans et 15-17 ans*	Filles 12-14 ans
9 et 10	Filles 12-14 ans	Filles 15-17 ans
10 et 11	Filles 15-17 ans	Garçons 12-14 ans et 15-17 ans*

* * En fonction du nombre de participants, nous ajusterons l'horaire en jumelant ou séparant les catégories 12-14 ans et 15-17 ans.

Autre possibilité d'horaire pour le Volet Finale Régionale :

Épreuves	1m	3m
7 et 8	Garçons 12-14 ans	Filles 12-14 ans
9 et 10	Garçons 15-17 ans	Filles 15-17 ans
10 et 11	Filles 12-14 ans	Garçons 12-14 ans
12 et 13	Filles 15-17 ans	Garçons 15-17 ans

Dimanche 20 JANVIER 2024

Si l'horaire le permet, le 3 mètre D et C sera ajouté à l'horaire du samedi après le dîner

8h00	Ouverture des vestiaires
8h30	Ouverture de l'accès à la piscine et à l'aire d'échauffement
9h30	Pratique pour tous
10h00	Réunion des entraîneurs et officiels
10h15	Pratique réservée pour les épreuves 1 et 2
10h35	Début des épreuves

Volet Régionale

Épreuves	3m (Estrades)	3m (fenêtres)
14 et 15	Filles et Garçons D	Filles et Garçons C

Notez bien :

- Il y a aura une pratique réservée de 20 minutes avant chaque épreuve.
- Les remises des médailles se feront après chaque épreuve, pendant la pratique réservée suivante

ANNEXE 3

HÔTELS

IMPERIA Hôtel Suites Terrebonne

2935 rue de la Pinière,
Terrebonne, QC, J6X 0A3
(450) 492-3336

L'Hôtel se situe à 4 minutes de la piscine.

Microtel Inn & Suite by Wyndham Boisbriand

3000 Rue d'Annemasse,
Boisbriand, QC, J7H 0H7
(450) 231-7052

L'hôtel se situe à approximativement 15 minutes de la piscine

ANNEXE 4

EMPLACEMENT

Cité du Sport de Terrebonne
2485 Boulevard des Entreprises
Terrebonne (Québec), J6X 4J9

