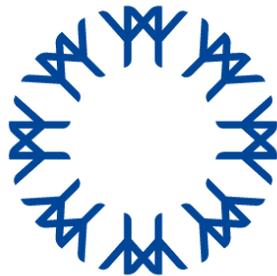




**SUPER FINALE**  
**ESPOIR**  
**AQUAM**



Parc  
**Jean-Drapeau**

**23 au 25 juin 2023**



## MOT DE LA PRÉSIDENTE

### **La Super Finale Espoir Aquam est de retour au parc Jean-Drapeau !**

C'est avec beaucoup de **plaisir** et **d'enthousiasme** que je vous invite tous et toutes à venir au parc Jean Drapeau pour la **Super Finale Espoir Aquam 2023** !

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

Plongeon Québec espère vous voir en grand nombre pour cette célébration exceptionnelle du plongeon!

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

Bienvenue à tous et toutes et surtout bon succès aux athlètes!

**ÉMILIE SÉNÉCAL**

Présidente de Plongeon Québec



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Dates :** 23 au 25 juin 2023

**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 :** Ariane Lalancette

**Juge-arbitre de la rencontre :** À venir

**Date limite d'inscription :** Au plus tard le **[jeudi 1er juin 2023](#)**

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 25 \$ par équipe sera facturée.

**Date limite des feuilles de plongeurs :** Au plus tard le **[lundi 19 juin 2023 avant 9h](#)**

Les feuilles de plongeurs doivent être remplies électroniquement via le programme générateur de feuilles (REZMAN) et envoyées **avant le lundi 19 juin 2023 à 9h le matin. Les entraîneurs doivent envoyer deux fichiers de listes différente : Prélim : catégorie espoir (E espoir, D espoir, C espoir, B espoir, A espoir). Finale : catégorie provincial ( "E", "D", "C", "B", "A" )**

Les changements aux feuilles de plongeur seront acceptés jusqu'à un maximum de 30 minutes après la fin de l'épreuve préliminaire. 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.



<b>Résultats :</b>	Les résultats seront disponibles sur le site de Plongeon Québec au <a href="http://www.plongeon.qc.ca">www.plongeon.qc.ca</a>
<b>Frais :</b>	75\$ (taxes incluses) pour <b>l'inscription</b> (inclus le dîner du vendredi, samedi et dimanche) 50\$ (taxes incluses) par <b>épreuve</b>
<b>Nourriture :</b>	Les déjeuners et repas du midi seront servis gratuitement aux entraîneurs, officiels et bénévoles en fonction. Les athlètes ont des lunchs les 3 jours. Aucun souper ne sera fourni, seulement des collations.
<b>Païement :</b>	SVP, faire des virements Interac à l'adresse suivante : <a href="mailto:direction@plongeon.qc.ca">direction@plongeon.qc.ca</a>
<b>Récompenses :</b>	Médailles aux 3 premières positions Épinglettes aux 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> positions Prix pour le concours de « rip » Prix pour le.a meilleur.e athlète (féminin et masculin) Prix pour le meilleur club
<b>Horaire de la compétition :</b>	<a href="#">Voir annexe I</a>
<b>Exigences/Règlements :</b>	<a href="#">Voir annexe II</a>
<b>Hébergement :</b>	<a href="#">Voir annexe III</a>
<b>Transports :</b>	<a href="#">Voir annexe IV</a>



## 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 à deux reprises, atteint le minimum de points Aquam requis, et ce, lors de deux championnats provinciaux Espoir différents. 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, en plus d'avoir atteint le minimum de points Aquam requis lors de la même épreuve.

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

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

*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 ou au Festival national junior de l'année en cours.



Chaque club peut inscrire un maximum de **quatre (4)** participant.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

Veuillez vous référer à la section **EXIGENCES** ci-dessous.

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 16 juin 2023** pour des questions d'assurances.



Le nom du représentant de chaque club devra être remis **au plus tard le samedi matin (24 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.*

### Vendredi – 23 juin 2023

ÉPREUVE	DATE	DÉBUT	FIN	SEXE	CATÉGORIE	TREMPLIN
ÉCHAUFFEMENT		9:45	10:30			
PRATIQUE GÉNÉRALE		10:30	11:30			
RÉUNION DES ENTRAÎNEURS		11:30	11:45			
PRATIQUE RÉSERVÉE 30 minutes		11:45	12:15			
1	2023-06-23	12:15	12:35	F et G	E	Tour
PRATIQUE RÉSERVÉE 30 MINUTES		12:35	13:05			
2	2023-06-23	13:05	13:43	F et G	D	Tour
PRATIQUE RÉSERVÉE 30 MINUTES		13:43	14:13			
3	2023-06-23	14:13	15:09	F et G	C	Tour
PRATIQUE RÉSERVÉE 20 MINUTES		15:09	15:29			
4	2023-06-23	12:15	12:29	G	B&A	Tour
PRATIQUE RÉSERVÉE 20 MINUTES		12:29	12:49			
5	2023-06-23	12:49	13:21	F	B	Tour
PRATIQUE RÉSERVÉE 20 MINUTES		13:21	13:41			
6	2023-06-23	15:29	15:55	F	A	Tour
REMISE DES MÉDAILLES		15:55	16:15			
T'ES PAS GAME DE SAUTER		16:15	17:15			
COCKTAIL T'ES PAS GAME DE SAUTER		17:15	20:15			



## Samedi 24 juin 2023

ÉPREUVE	DATE	DÉBUT	FIN	SEXE	CATÉGORIE	TREMPIN
ÉCHAUFFEMENT		7:30	08:00			
PRATIQUE GÉNÉRALE		8:00	09:00			
RÉUNION DES ENTRAÎNEURS		9:00	09:20			
PRATIQUE RÉSERVÉE 30 minutes		9:20	09:50			
	7 Prélím 2023-06-24	9:50	10:37	F et G	D	1M
	8 Prélím 2023-06-24	9:50	10:47	F et G	B(F) & AB(G)	3M
PRATIQUE RÉSERVÉE 30 MINUTES		10:47	11:17			
	9 Prélím 2023-06-24	11:17	11:37	F et G	E	1M
	10 Prélím 2023-06-24	11:17	12:07	F	A	3M
Dîner		12:07	12:37			
Concours de "rip"		12:37	13:07			
PRATIQUE RÉSERVÉE 20 MINUTES		13:07	13:27			
	11 Prélím 2023-06-24	13:27	14:05	F	C	1M
	12 Prélím 2023-06-24	13:27	14:01	G	C	3M
PRATIQUE RÉSERVÉE 15 MINUTES		14:05	14:20			
	13 Finale 2023-06-24	14:20	14:40	F et G	D	1M
	14 Finale 2023-06-24	14:20	14:46	F et G	B(F) & AB(G)	3M
PRATIQUE RÉSERVÉE 15 MINUTES		14:46	15:01			
	15 Finale 2023-06-24	15:01	15:17	F et G	E	1M
	16 Finale 2023-06-24	15:01	15:31	F	A	3M
PRATIQUE RÉSERVÉE 15 MINUTES		15:31	15:46			
	17 Finale 2023-06-24	15:46	16:10	F	C	1M
	18 Finale 2023-06-24	15:46	16:08	G	C	3M
REMISE DES MÉDAILLES		16:10	16:30			
	19 2023-06-24	16:30	16:55	F	Maître(45-&45+)	1M
	20 2023-06-24	16:30	16:49	G	Maître(45-&45+)	1M
REMISE DES MÉDAILLES		16:55	17:10			



## Dimanche 25 juin 2023

ÉPREUVE	DATE	DÉBUT	FIN	SEXE	CATÉGORIE	TREMPIN
ÉCHAUFFEMENT		7:30	08:00			
PRATIQUE GÉNÉRALE		8:00	09:00			
RÉUNION DES ENTRAÎNEURS		9:00	09:15			
PRATIQUE RÉSERVÉE 30 minutes		9:15	09:45			
	21 Prélím 2023-06-25	9:45	10:42	F et G	B(F) &AB(G)	1M
	22 Prélím 2023-06-25	9:45	10:32	F et G	D	3M
PRATIQUE RÉSERVÉE 30 MINUTES		10:42	11:12			
	23 Prélím 2023-06-25	11:12	12:02	F	A	1M
	24 Prélím 2023-06-25	11:12	11:32	F et G	E	3M
Dîner		12:02	12:32			
Parade des athlètes		12:32	13:02			
PRATIQUE RÉSERVÉE 20 MINUTES		13:02	13:22			
	25 Prélím 2023-06-25	13:22	13:56	G	C	1M
	26 Prélím 2023-06-25	13:22	14:00	F	C	3M
PRATIQUE RÉSERVÉE 15 MINUTES		14:00	14:15			
	27 Finale 2023-06-25	14:15	14:39	F et G	B(F) &AB(G)	1M
	28 Finale 2023-06-25	14:15	14:37	F et G	D	3M
PRATIQUE RÉSERVÉE 15 MINUTES		14:39	14:54			
	29 Finale 2023-06-25	14:54	15:18	F	A	1M
	30 Finale 2023-06-25	14:54	15:16	F et G	E	3M
PRATIQUE RÉSERVÉE 15 MINUTES		15:18	15:33			
	31 Finale 2023-06-25	15:33	15:57	G	C	1M
	32 Finale 2023-06-25	15:33	15:55	F	C	3M
REMISE DES MÉDAILLES		15:57	16:17			
	33 2023-06-25	16:17	16:42	F	Maître(45-&45+)	3M
	34 2023-06-25	16:17	16:36	G	Maître(45-&45+)	3M
REMISE DES MÉDAILLES		16:42	16:57			



## ANNEXE II : EXIGENCES

**Préliminaires :** Se référer aux règlements Espoir de la saison 2022-2023

### Finales : 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.

#### Règlements pour finale lors de la super finale espoir

Règlement Catégorie E Finale		
Les 2 bases doivent être de familles différentes. Les 2 optionnels doivent être de famille différente. Les 4 plongeurs doivent avoir un numéro différent.		
Tremplins		
	Bases (2) (avec CD imposé à 1,6) ordre au choix	2 optionnels (avec CD FINA) ordre au choix
1m	101CB, 401CB, 201AC, 301C (CD 1,4 201A)	102C, 103C, 402C, plus les bases (1,4 201A)
3m	001C, 200A avec cercle de bras (Atterrissage les bras en haut) 101CB, 401CB, 201C, 301C	<b>103C, plus les bases (pas de 001c et 200a)</b>
Plate-forme 3 mètres		
3m tour	Finale directe, sans élimination. Se référer aux règlements des espoirs.	
<p>*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).</p> <p>** Dans le cas de l'entrée avant groupée assise <b>avec ouverture carpée</b>, 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.</p> <p><b>Spécificités pour le jugement de la catégorie E :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Départ :</b> 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.</li> </ul> <p><i>Exemple :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>200A :</b> 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).</li> </ul>		

- **Exécution et entrée à l'eau** : Si l'exécution ou l'entrée à l'eau n'est pas conforme aux critères demander 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).

#### Règlement Catégorie D Finale

Les 3 bases doivent être de familles différentes. Les 2 optionnels doivent être de famille différente. Les 5 plongeurs doivent avoir un numéro différent à l'exception de 201a et 201c peuvent être utilisés dans la même liste.

#### Tremplins

	Bases (3) (avec CD imposé à 1,6) ordre au choix	2 optionnels (avec CD FINA) ordre au choix
1m	101CB, 401CB, 201AC, 301C	102cb, 103cb, 202c, 302c, 402c, 5221d, 5122d, plus bases à l'exception de 201a CD FINA
3m	101CB, 401CB, 201C, 201F, 301C CD 1,6 dans les bases (201F 1,0)	103cb, 203c, 303c, 403c, 5231d, 5132d, plus bases CD FINA

#### Plate-forme 3 mètres, 5 mètres

Tour	Finale directe, sans élimination. Se référer aux règlements des espoirs.
------	--

\*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

#### Règlement Catégorie C Finale

Les 4 bases doivent être de familles différentes. Les 2 optionnels doivent être de famille différente. Les 6 plongeurs doivent avoir un numéro différent.

#### Tremplins

	Bases (4) (avec limite de CD de 7,2) ordre au choix	2 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix

1m	101cb, 102cb, 103cb, 104cb, 401cb, 402c, 403c, 201cb, 202cb, 203c, 301cb, 302c, 303c, 5221d, 5231d, 5122d, 5132d. CD FINA	
	Bases (4) (avec limite de CD de 7,6) ordre au choix	2 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
3m	101cb, 103cb, 105cb, 401cb, 403c, 201cb, 203c, 301cb, 303c, 5231d, 5132d CD FINA	
<b>Plate-forme</b> <b>3 mètres, 5 mètres et 7mètres</b>		
	<del>Bases (4) (avec limite de CD de 7,6) ordre au choix</del>	<del>2 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix</del>
Tour	<b>Finale directe, sans élimination. Se référer aux règlements des espoirs avec l'ajout du 7m.</b>  Seulement ces plongeurs peuvent être fait au 7m : 7m: 101cb, 103cb, 201c, 301c, 401cb DD 1,6	
* Les plongeurs suivis d'une étoile (*) peuvent seulement être effectués sur la plate-forme de 5m **Les bases peuvent être effectuées au 7,5m		

<b>Règlement Catégorie B Finale</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. Les 7 plongeurs doivent avoir un numéro différent. Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, <b>à l'exception de :</b>		
<b>Tremplins</b>		
	Bases (4) (avec limite de CD de 7,2) ordre au choix	3 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
1m	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	Bases (4) (avec limite de CD de 7,6) ordre au choix	3 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
3m	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
<b>Plate-forme</b> <b>3 mètres, 5 mètres et 7mètres</b>		
<b>Finale directe, sans élimination. Se référer aux règlements des espoirs avec l'ajout du 7m.</b>		
	Bases (4) (avec limite de CD de 7,6) ordre au choix	3 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
Tour	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.

<b>Règlement Catégorie A Finale</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. Les 8 plongeurs doivent avoir un numéro différent. Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, <b>à l'exception de :</b>		
Tremplins		
	Bases (5) (avec limite de CD de 9,0) ordre au choix	3 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
1m	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	Bases (4) (avec limite de CD de 9,5)	3 optionnels (sans limite de CD)
3m	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
Plate-forme		
3 mètres, 5 mètres et 7mètres		
Finale directe, sans élimination. Se référer aux règlements des espoirs avec l'ajout du 7m.		
	Bases (4) (avec limite de CD de 9,5) ordre au choix	3 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
Tour	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 exécutées 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



## ANNEXE III : HÉBERGEMENT

Nous avons le plaisir de vous annoncer que **l'Hôtel Sandman Montréal-Longueuil** sera de nouveau notre partenaire hôtelier officiel pour l'édition 2023 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 199\$ plus taxes par nuit. L'occupation des chambres est de simple à quadruple. La date d'arrivée est le 22 juin 2023 et la date de départ est le 25 juin 2023.

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.** Le montant amassé grâce aux ristournes sera placé dans Placements Sports.

### Procédure de réservation de chambre :

Les participants devront réserver par téléphone au : **1-800-493-7303** sous le groupe **Plongeon Québec** en utilisant le code de réservation **#SFEA2023**. Un numéro de carte de crédit sera exigé afin de garantir la chambre lors de la réservation.

### Politiques d'annulation :

Les réservations individuelles doivent être faites 24 heures avant la date d'arrivée sans frais, sinon les frais la première nuit seront chargés en guise de pénalité.

### Date de relâche des chambres :

Veuillez prendre note que le tarif ainsi que le bloc de chambre sont garantis **jusqu'au 26 mai 2023**, après cette date, les chambres non réservées seront libérées et les demandes de réservations seront acceptées selon la disponibilité de l'hôtel au tarif du jour.

### Paiement :

Chaque participant devra défrayer les frais reliés à la chambre.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute question ou demande d'information.

## ANNEXE IV : TRANSPORTS

Pour des raisons d'accessibilité et de mesures écoresponsables, nous vous recommandons fortement de prioriser le transport en commun afin de vous déplacer vers l'événement. Pour vous rendre en métro, vous pouvez prendre la **ligne jaune en direction de Longueuil-U-de-Sherbrooke et sortir à la station Jean-Drapeau**, ce qui vous mènera directement au complexe aquatique. L'accès au site en voiture est non recommandé, considérant le nombre de places de stationnements limité.

