

Championnat provincial Espoir

24 au 26 novembre 2023



Championnat provincial Espoir
24 au 26 novembre 2023

Bonjour à tous,

Le Club de plongeon Agami est heureux de vous inviter à la première compétition Espoir de la saison 2023-2024. La compétition se déroulera du 24 au 26 novembre 2023 au complexe aquatique de Brossard.

Nous souhaitons la bienvenue aux athlètes, parents, entraîneurs et officiels à la première compétition Espoir de l'année. Nous sommes très honorés de vous recevoir et nous allons mettre tous nos efforts pour que l'expérience de chacun et chacune soit à la hauteur de vos attentes.

Vous trouverez ci-joint les informations relatives à cette compétition dont le succès ne dépend que de votre participation.

Au plaisir de vous voir en grand nombre et bonne chance à tous les plongeurs !

Jared Bitner & Nicholas Lachance
Club de plongeon Agami



Championnat provincial Espoir
24 au 26 novembre 2023

Dates de la compétition :	24 au 26 novembre 2023
Endroit :	Complexe Aquatique de Brossard 3075, boulevard Rome Brossard, QC J4Y 1R2
Club hôte :	Club de plongeon Agami
Installations et équipement :	2 tremplins de 1m 1 tremplin de 1.5m 2 tremplins de 3m 1 plate-forme de 3m 1 plate-forme de 5m
Directeur de la compétition :	Nicholas Lachance
Directeur technique de la rencontre :	Dominic Blier
Juge arbitre de la compétition :	A déterminer
Date limite d'inscription :	<u>Au plus tard le vendredi 10 novembre 2023</u> Faire parvenir votre formulaire d'inscription à Plongeon Québec Par courriel : technique@plongeon.qc.ca
Frais d'inscription :	60\$ taxes incluses par inscription 60\$ 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**

Listes de plongeon : Date limite : Au plus tard le **lundi 20 novembre 2023**

Les feuilles de plongeurs doivent être remplies électroniquement avec le « Dive Sheet Generator » de REZMAN et envoyées via le logiciel ou par courriel à nick.lachance@hotmail.com



Championnat provincial Espoir
24 au 26 novembre 2023

Règlements : Manuel de règlements de la FINA, de Diving Plongeon Canada et de Plongeon Québec.

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 25 \$ 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.



Championnat provincial Espoir
24 au 26 novembre 2023

Résultats :	Les résultats seront disponibles sur le site de Plongeon Québec.
Récompenses :	Médailles aux 3 premières positions Rubans aux 4e, 5e et 6e position Prix pour le meilleur athlète féminin et masculin Prix pour le meilleur club
Nourriture :	Cantine pour les participants et spectateurs Déjeuner et dîner fournis pour les entraîneurs et officiels Aucune nourriture n'est admise au bord de la piscine et dans les vestiaires
Souliers :	Seuls les entraîneurs et les officiels sont autorisés à porter des souliers propres au bord de la piscine.
Stationnement :	Le stationnement du complexe aquatique sera disponible.
Horaire de la compétition :	Voir annexe 1
Emplacement :	Voir annexe 2
Hôtels :	Voir annexe 3
Règlements :	Voir annexe 4



Annexe 1

Horaire

Vendredi 24 novembre 2023

11h00 Ouverture des vestiaires et entraînement à sec

11h30 Pratique générale

12h30 Réunion des entraîneurs et officiels

12h45 Pratique réservée pour les premières épreuves

13h05 Début des épreuves

1m	3m	Tour
		Filles et Garçons E
Garçons D	Filles D	
		Filles et Garçons C
Filles B	Garçons B	
Filles A	Garçons A	

Samedi 25 novembre 2023

7h00 Ouverture des vestiaires et entraînement à sec

7h30 Pratique générale

8h30 Réunion des entraîneurs et officiels

8h45 Pratique réservée les premières épreuves

9h05 Début des épreuves

1m	3m	Tour
Garçons E	Filles E	
		Filles et Garçons D
Filles C	Garçons C	
Garçons B	Filles B	
		Filles et Garçons A

Championnat provincial Espoir
24 au 26 novembre 2023

Dimanche 26 novembre 2023

7h00 Ouverture des vestiaires et entraînement à sec

7h30 Pratique générale

8h30 Réunion des entraîneurs et officiels

8h45 Pratique réservée les premières épreuves

9h05 Début des épreuves

1m	3m	Tour
Filles E	Garçons E	
Filles D	Garçons D	
Garçons C	Filles C	
		Filles et Garçons B
Garçons A	Filles A	

Notez bien :

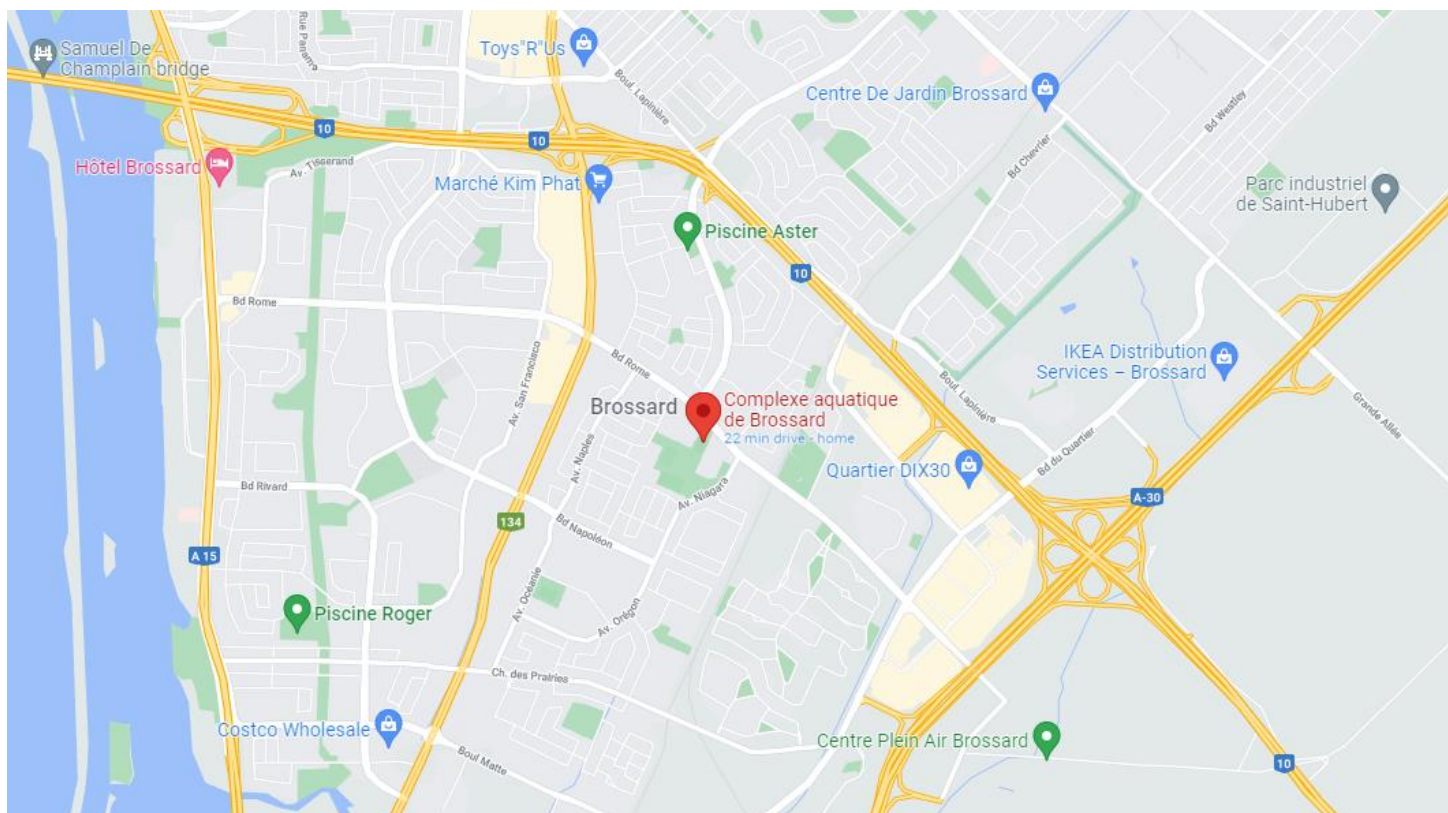
- SVP prendre note que l'ordre des épreuves sera modifié selon le nombre d'inscriptions reçues. Un horaire officiel sera envoyé à tous les clubs la semaine de la compétition.
- Il y aura une pratique réservée de 20 minutes avant chaque épreuve ou 30 minutes pour les épreuves combinées.
- Les remises de médailles se feront après chaque épreuve, pendant la pratique réservée suivante.



Championnat provincial Espoir
24 au 26 novembre 2023

Annexe 2
Emplacement

Complexe Aquatique de Brossard
3075, boulevard Rome
Brossard, QC
J4Y 1R2



De la 10, direction sud (Pont Samuel de Champlain) – Sortie 8 (boul. Taschereau) ou
Sortie 9 (boul. de Milan)

De la 30, direction Ouest – Sortie 67 (boul. de Rome)

De la 30, direction Est – Sortie 65 (boul. de Rome)



Championnat provincial Espoir
24 au 26 novembre 2023

Annexe 3
Hôtels

Plusieurs hôtels et restaurants sont disponibles à moins de 10 minutes, incluant le Quartier Dix-30.

Alt Hôtel – 6500, boul. Rome, Brossard, Québec, J4Y 0B6

Best Western Brossard – 7746, boul. Taschereau, Brossard, Québec, J4X 1C2

Comfort Inn – 7863, boul. Taschereau, Brossard, Québec, J4Y 1A4

Hôtel Escad Quartier DIX30 – 9156, Boul. Leduc, Brossard, Québec, J4Y 0L2

Hôtel Brossard – 7365, boul. Marie-Victorin, Brossard, QC J4W 1A6



Annexe 4 Règlements

Admissibilité

Lors de toutes les compétitions sanctionnées par Plongeon Québec, les entraîneurs doivent être certifiés au moins niveau Instructeur du PNCE pour avoir la permission de se retrouver sur le plan d'eau.

Les athlètes participant aux championnats provinciaux Espoir doivent minimalement être affiliés comme plongeur Espoir.

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.



Tableau 1 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie E selon les épreuves.

Championnat provincial Espoir 24 au 26 novembre 2023

GRUPE E		L'athlète doit exécuter les listes de plongeon suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. L'athlète a le choix entre une de trois options de liste pour chaque épreuve.			
Tremplins et plate-forme					
1 mètre	option 1	101C 1,6	201A 1,4	401C 1,6	102c 1,6
	option 2	101C 1,6	201C 1,6	401C 1,6	102C 1,6
	option 3	101C 1,6	201C 1,6	401C 1,6	301C 1,6
3 mètres	option 1	001C 1,6	200A avec cercle de bras (Atterrissage les bras en haut) 1,6	101C 1,6	401C 1,6
	option 2	001C 1,6	200A avec cercle de bras (Atterrissage les bras en haut) 1,6	101C ou 401C 1,6	201C ou 301C 1,6
3 mètre plate-forme	option 1	101F (Chute avant semi- carpée mains ensemble) 1,6	201F (Chute arrière mains ensemble, départ bras en haut) 1,6	101C 1,6	401C 1,6
	option 2	101F (Chute avant semi- carpée mains ensemble) 1,6	201F (Chute arrière mains ensemble, départ bras en haut) 1,6	101C ou 401C 1,6	201C ou 301C 1,6

*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).

** Dans le cas de l'entrée avant groupé assis **avec ouverture carpée**, 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.

Spécificités pour le jugement de la catégorie E :

- **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.

Exemple :



Championnat provincial Espoir 24 au 26 novembre 2023

- **200A** : 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).
- **Exécution et entrée à l'eau** : Si l'exécution ou l'entrée à l'eau n'est pas conforme aux critères demandés 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).



Championnat provincial Espoir
24 au 26 novembre 2023



Tableau 2 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie D selon les épreuves.

GROUPE D		L'athlète doit exécuter les listes de plongeon suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. L'athlète a le choix entre une de trois options de liste pour chaque épreuve.				
Tremplins						
1 mètre	option 1	101C 1,6	201A 1,4	201C ou 301C 1,6	401C 1,6	102C 1,6
	option 2	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	102C ou 402C 1,6
	option 3	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	103C 1,6
3 mètres	option 1	101C 1,6	201F 1,00	201C ou 301C 1,6	401C 1,6	103C 1,6
	option 2	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	103C 1,6
	option 3	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	403c ou 203c 1,6
Plate-forme (3mt et/ou 5m) **ces plongeurs doivent obligatoirement être effectués au 5 mètres	option 1	101C 1,6	002C 1,00	201C ou 301C 1,6	401C 1,6	102C, 402C, 600A, 103C 1,6
	option 2	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	102C, 402C, 600A, 103C 1,6
	option 3	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	403c** ou 203c** 1,6

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



Championnat provincial Espoir 24 au 26 novembre 2023



Tableau 3 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie C selon les épreuves.

GROUPE C		L'athlète doit exécuter les listes de plongeon suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. Les 5e et 6e plongeon doivent être de familles différentes. Le coefficient de difficulté est le même pour les 4 premiers plongeurs soit: 1,6 et les coefficients sont de 1,6 ou 1.9 pour les 5e et 6e plongeon							
Tremplins									
1 mètre	1 plongeon CD 1.6	2e plongeon	3e plongeon	4e plongeon	5e plongeon		6e plongeon		
	Faire un choix entre:	CD 1.6	CD 1.6	CD 1.6	CD si dessous		CD si dessous		
				Faire un choix entre:	Faire un choix entre :		Faire un choix entre :		
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B ou 401A	CD1.6 103C, 103B, 402C	CD1.9 104C, 203C, 403C, 5221D, 5122D	CD1.6 103C, 103B, 402C	CD1.9 104C, 203C, 403C, 5221D, 5122D	
3 mètres	1 plongeon CD 1.6	2e plongeon	3e plongeon	4e plongeon	5e plongeon		6e plongeon		
	Faire un choix entre:	CD 1.6	CD 1.6	CD 1.6	CD si dessous		CD si dessous		
				Faire un choix entre:	Faire un choix entre:		Faire un choix entre:		
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	CD 1.6 103C, 103B	CD 1.9 105C, 203C, 303C, 403C, 403B, 5231D, 5132D	CD 1.6 103C, 103B	CD 1.9 105C, 203C, 303C, 403C, 403B, 5231D, 5132D	
Plate-forme									
3 mètres et 5 mètres									
Plate-forme	1 plongeon CD 1.6	2e plongeon	3e plongeon	4e plongeon	5e plongeon		6e plongeon		
(3m et 5m)	Faire un choix entre:	CD 1.6	CD 1.6	Faire un choix entre:	CD si dessous		CD si dessous		
					Faire un choix entre:		Faire un choix entre:		
					CD 1.6	CD 1.9	CD 1.6	CD 1.9	
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	102C*, 103C, 103B, 202C*, 302C*, 402C*, 600A, 5221D*, 5122D*	104C*, 105C**, 203C**, 303C**, 403C, 403B**, 612C**, 612B**, 5231D**, 5132D**	102C*, 103C, 103B, 202C*, 302C*, 402C*, 600A, 5221D*, 5122D*	104C*, 105C**, 203C**, 303C**, 403C, 403B**, 612C**, 612B**, 5231D**, 5132D**	



Championnat provincial Espoir 24 au 26 novembre 2023

- * Les plongeurs suivis d'une étoile (*) peuvent seulement être effectués sur la plate-forme de 3m.
 ** Les plongeurs suivis de deux étoiles (**) peuvent seulement être effectués sur la plate-forme de 5m

Tableau 4 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie B selon les épreuves.

GROUPE 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 Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, à l'exception de :	
	Tremplins	
	<i>Bases (4) (avec limite de CD de 7.2)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
1 mètre	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	<i>Bases (4) (avec limite de CD de 7.6)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
3 mètres	5X11(X), X01A, X02A, X03A	
Plate-forme 3 mètres et 5 mètres		
	<i>Bases (4) (avec limite de CD de 7.6)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
Plate-forme (3m et 5 m)	5X11(X), X01A, X02A, X03A	

*Au 1 mètre le 401 A est permis.

** 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 5 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie A selon les épreuves.

GROUPE A	Utiliser les coefficients de difficulté de la FINA. Les 5 bases doivent être de familles différentes. Les 3 optionnels doivent être de famille différente Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, à l'exception de :	
	Tremplins	
	<i>Bases (5) (avec limite de CD de 9.0)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
1 mètre	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	<i>Bases (5) (avec limite de CD de 9.5)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
3 mètres	5X11(X), X01A, X02A, X03A	
Plate-forme 3 mètres et 5 mètres		
	<i>Bases (5) (avec limite de CD de 9.5)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
Plate-forme (3m et 5m)	5X11(X), X01A, X02A, X03A	



Championnat provincial Espoir
24 au 26 novembre 2023

*Au 1 mètre le 401 A est permis.

** 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 exécutés 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

