

Régionale Plongeon Repentigny

4-5 février 2023

Centre Aquatique Jacques-Dupuis

Invitation

Club de plongeon Repentigny





RÉGIONALE PLONGEON REPENTIGNY

Chers plongeurs, entraîneurs, parents,

Le Club Plongeon Repentigny est très heureux de vous inviter à notre compétition régionale qui aura lieu les 4 et 5 février 2023. Cette compétition tend à accueillir des athlètes de partout dans la province dans une ambiance des plus amicales. Nous désirons offrir aux plongeuses et aux plongeurs qui débutent leurs parcours en compétition un très bel environnement qui leur permettra de poursuivre vers des niveaux supérieurs. Nous souhaitons également la bienvenue aux athlètes maîtres qui auront l'occasion de nous épater et de s'amuser durant cet événement d'envergure.

Le tout se déroulera au Centre aquatique Jacques-Dupuis à Repentigny.

Nous avons bien hâte de vous accueillir.

David Robillard

Président, Club Plongeon Repentigny



RÉGIONALE PLONGEON REPENTIGNY

Date : 4-5 février 2023

Endroit : Centre Aquatique Jacques-Dupuis

130 Rue Valmont, Repentigny, Qc, J5Y 1N9

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

Directeur de la compétition : Ludovick Ian Giguère

Directeur technique de la rencontre : Ludovick Ian Giguère

Juge arbitre : à déterminer

Date limite d'inscription : Au plus tard le 26 janvier par courriel à ludovickian@clubplongeonrepentigny.com.

Date limite pour envoyer les listes : Les feuilles de plongeon doivent être remplies électroniquement (**REZMAN**) et envoyé au Club de plongeon Repentigny ludovickian@clubplongeonrepentigny.com avant le **1er février, minuit**.

Critères de participation: Être membre en règle de plongeon Québec avec une affiliation minimal Récréatif pour les plongeurs et affilier Instructeur pour les entraîneurs. Sont exclus les plongeurs ayant obtenu un podium au moment du premier espoir de l'année.

Frais par épreuve : 25\$ de frais d'inscription et 25\$ par épreuve

Paiement : SVP faire les chèques ou virement à l'ordre du club plongeon Repentigny, en un seul paiement par club.

Résultats : Les résultats seront disponibles sur le site web de Plongeon Québec à la suite de la compétition.

Récompenses : Des médailles seront remises aux 3 premières positions et des rubans pour les 4^e, 5^e et 6^e positions.

Règlement de l'établissement :

- Nourriture et chaussures permises sur la promenade (utilisez des chaussures autres que celles pour l'extérieur).
- Aucun contenant de verre sur le bassin (bouteille, verre, etc).
- Aucun parent à l'exception des bénévoles sont acceptés sur la piscine.

RÉGIONALE PLONGEON REPENTIGNY

RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION

Liste des plongeurs et coefficients de difficultés par catégories d'âges

Catégorie (F et G)	Age au 31 décembre 2023	Règlementation sur les sauts et chutes	<u>1M</u>		<u>3M</u>	
			Plongeurs avec limite de CD	Plongeurs au choix	Plongeurs avec limite de CD	Plongeurs au choix
F	7 ans et moins	Saut et chute permise	2 (3,2)	1	2 (3,4)	1
E	8-9 ans	1 saut et 2 chutes permise	2 (3,6)	2	2 (3,8)	2
D	10-11 ans	1 saut et 2 chutes permise	3 (5,4)	2	3 (5,7)	2
C	12-13 ans	Saut interdit et 2 chutes permise	3 (5,4)	3	3 (5,7)	3
B&A	14-18 ans	Saut interdit et 1 chute permise	3 (5,4)	3	3 (5,7)	3
Maître	Moins de 45 ans et plus de 45 ans	Sauts et chutes permise	3 (5,4) Homme 3 (5,4) Femme	3 (Homme) 2 (Femme)	3 (5,7) 3 (5,7)	3 2

* C.D. = coefficient de difficulté

**Lors de la finale régionale les plongeurs seront exécutés dans l'ordre choisi par l'athlète en exécutant d'abord les plongeurs avec limite de CD.

Les F et E seront 2 épreuves distinct. Les B et A sera une épreuve jumeler.

Les règlements en ce qui concerne les championnats provinciaux Espoir ne s'appliquent pas. Les passeports ne peuvent être réussis lors de la Régionale de Repentigny.

Les plongeurs de base (avec limite de C.D) doivent être de familles différentes.

Les plongeurs optionnels (sans limites de C.D.) doivent être de familles différentes.

Les numéros des plongeurs de bases (sans limites de C.D.) doivent être différents des plongeurs optionnels (avec limite de C.D.).

EXCEPTIONS : 100abc, 200abc, 101f (chute avant) et 201f (chute arrière) sont considérés comme des plongeurs ayant des numéros et des familles différentes.

Ex : Un E peut faire 100A, 200A, 101F et 001C au 3m.

Exclusions : exclusion des plongeurs ayant obtenu un podium au moment du premier espoir de l'année.

RÉGIONALE PLONGEON REPENTIGNY

Les C.D. imposés

Plongeon	1m	3m
100 A/B/C	0,5	0,5
200 A/B/C	0,6	0,6
001C		1,0
101F	1,0	1,0
101A	1,2	1,4
201F	1,1	1,1
002C		1,1
201A	1,5	1,7

Tous les autres plongeurs de la liste sont permis selon les C.D. FINA, à l'exception des plongeurs suivants :

PLONGEONS INTERDITS (aucun plongeur interdit pour les maîtres)

- 1 mètre et 3 mètres 301a, 5X11(x), 5121d, 5131(x), 5222d, 5322d, 5421d, X02a et X03a.
- 3 mètres 5X2Xd, X02(abc) et X03a

HORAIRE DE COMPÉTITION

SAMEDI

- 7:00 Échauffement à sec (salle polyvalente)
7:45 Pratique générale
8:45 Réunion des entraîneurs et des officiels (salle de classe)
9:00 Pratique réservée pour la première épreuve
9:15 Début des épreuves
Exemple d'horaire

Épreuve #	1m	3m
Pratique réservée 15 min		
1)	Fille D	Fille C
Pratique réservée 15 min		
2)	Garçon C	Garçon D
Diner		
Pratique réservée 20 min		
3)	Maitre Homme (-&+ 45)	Maitre Femme (-&+ 45)
Pratique réservée 15 min		
4)	Fille B&A	Homme B&A
Pratique réservée 20 min		
5)	Maitre Femme (-&+ 45)	Maitre Homme (-&+ 45)
Remise des médailles		

RÉGIONALE PLONGEON REPENTIGNY



DIMANCHE

- 7:00 Échauffement à sec (salle polyvalente)
7:45 Pratique générale
8:45 Réunion des entraîneurs et des officiels (salle de classe)
9:00 Pratique réservée pour la première épreuve
9:15 Début des épreuves
- Exemple d'horaire

Épreuve #	1m	3m
Pratique réservée 20 min		
1)	Fille E&F	Garçon E&F
Pratique réservée 15 min		
2)	Fille C	Fille D
Pratique réservée 20 min		
3)	Garçon E&F	Fille E&F
Diner		
Pratique réservée 15 min		
4)	Garçon D	Garçon C
Pratique réservée 15 min		
5)	Homme B&A	Fille B&A
Remise des médailles		

L'horaire officiel sera présenté lorsque nous aurons la liste complète des athlètes.

Les remises de médailles auront lieu avant le diner et après chaque épreuve en après-midi.

La catégorie d'âge est déterminée par l'âge que l'athlète aura à la fin de l'année de la compétition (le 31 décembre 2023).

Un surclassement sera permis à un athlète que l'entraîneur considère vouloir faire le même nombre de plongeon que l'espoir.

POUR SE RENDRE AU CENTRE AQUATIQUE JACQUES-DUPUIS

130 Rue Valmont, Repentigny, QC J5Y 1N9

1. Prendre Autoroute 40 E en direction de Rue Valmont à Repentigny.
2. Prendre la sortie 100 de l'autoroute 40 E
3. Tourner à droite sur Rue Valmont
4. 2^e lumière à droite pour l'accès au Stationnement

