



INVITATION

Compétition régionale et maîtres Repentigny

8-9 juin 2024

Centre Aquatique Jacques-Dupuis



Chers amis plongeurs,

C'est avec un immense plaisir que je vous envoie cette invitation au nom du Club Plongeon Repentigny pour notre compétition régionale et maîtres, qui se tiendra les 8 et 9 juin prochain au centre aquatique Jacques Dupuis à Repentigny. Nous sommes très ravis de vous accueillir et de partager avec vous deux jours de passion et d'excitation dans le monde enivrant du plongeon.

Cette compétition est l'occasion parfaite pour les plongeurs de catégorie régionale et maîtres de se mesurer, de repousser leurs limites et de célébrer ensemble ce sport que nous chérissons tant. Que vous soyez un compétiteur chevronné ou un novice désireux de découvrir les joies du plongeon en compétition, nous vous accueillons à bras ouverts et nous nous engageons à faire de cet événement une expérience mémorable pour tous.

Au-delà de la compétition, cet événement est également une opportunité précieuse de tisser des liens avec d'autres passionnés de plongeon, d'échanger des conseils et des astuces, et de créer des souvenirs inoubliables qui resteront gravés dans nos esprits pour longtemps.

Nous espérons sincèrement que vous accepterez notre invitation et que vous vous joindrez à nous pour ce week-end de compétition, de camaraderie et de plaisir aquatique.

Ensemble, faisons de cette compétition une réussite inoubliable!

Au plaisir de vous accueillir parmi nous,

David Robillard

Président du Club Plongeon Repentigny

| | |
|---|--|
| Date : | 8-9 juin 2024 |
| Endroit : | Centre Aquatique Jacques-Dupuis 130 Rue Valmont, Repentigny, Qc, J5Y 1N9 |
| Installations et équipements : | 2 tremplins de 1 mètre 1 tremplins de 3 mètres |
| Directeur de la compétition : | Ludovick Ian Giguère |
| Directeur technique : | Ludovick Ian Giguère |
| Juge arbitre : | Christian Savard |
| Date limite d'inscription : | <u>Au plus tard le 25 mai 2024 à minuit.</u> Envoi des inscriptions par courriel à info@clubplongeonrepentigny.com |
| Date limite d'envoi des listes : | Les feuilles de plongeon doivent être complétées électroniquement (REZMAN) et envoyé au Club de plongeon Repentigny ludovickian@clubplongeonrepentigny.com <u>avant le 4 juin 2024 à minuit.</u> |
| Critères de participation : | Être membre en règle de Plongeon Québec avec une affiliation minimal Récréatif pour les plongeurs et une affiliation Instructeur pour les entraîneurs. Sont exclus les plongeurs ayant atteint les points Aquam durant la saison 2023-24. |
| Frais d'inscription : | 30\$ (inclus un dîner BBQ, samedi et dimanche, voir information page 7) |
| Frais par épreuve : | 30\$ par épreuve individuelle et 20\$ par épreuve en équipe. |
| Paiement : | SVP faire les chèques ou virement à l'ordre du Club Plongeon Repentigny, en un paiement unique 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 position |

Règlement**de l'établissement :**

Aucun contenant de verre sur le bassin
(bouteille, verre, etc).

Aucun parent à l'exception des bénévoles sont
acceptés sur la piscine.

Notes légales

En participant à cette compétition, l'athlète autorise, conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, le Club plongeur Repentigny à filmer et/ou photographier les épreuves auxquelles il participe. Les bénéficiaires de la présente autorisation s'interdisent de procéder à une exploitation des images qui puisse porter atteinte à la vie privée ou à la réputation de la personne filmée dans tout contexte préjudiciable.

Règlements de compétition :*Tableau des listes de plongeur et coefficient de difficultés par catégorie d'âge*

| Catégorie d'âge | Âge au 31 déc. 2024 | Règlementation sur les sauts et chutes | 1 mètre | | 3 mètres | |
|-----------------|---------------------|--|--|------------------------|--|------------------------|
| | | | Plongeurs avec limite de CD ¹ | Plongeurs au choix | Plongeurs avec limite de CD ¹ | Plongeurs au choix |
| F | 7 ans et moins | Sauts et chutes permises | 2 (2,4) | 1 | 2 (2,4) | 1 |
| E | 8-9 ans | Sauts et chutes permises | 2 (2,6) | 2 | 2 (2,8) | 2 |
| D | 10-11 ans | 1 saut et chutes permises | 2 (3,6) | 2 | 2 (3,7) | 2 |
| C | 12-13 ans | 1 saut et chutes permises | 3 (5,4) | 2 | 3 (5,7) | 2 |
| B | 14-15 ans | Chutes permises | 3 (5,4) | 3 | 3 (5,7) | 3 |
| A | 16-18 ans | | | | | |
| Maîtres | Moins de 45 ans | Sauts et chutes permises | 3 (5,4) homme et femme | 3 (homme) 2 (femme) | 3 (5,7) | 3 (homme) 2 (femme) |
| | Plus de 45 ans | | | | | |

¹ C.D. = coefficient de difficulté

Notes : Lors de la régionale les plongeurs seront exécutés dans l'ordre choisi au préalable par l'athlète en exécutant d'abord les plongeurs avec limite de coefficient de difficulté.

Les F et E seront 2 épreuves distinct.

Les épreuves garçons et filles B et A seront 2 épreuves distinct.

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. Par exemple : Un athlète de la catégorie d'âge E peut faire 100A, 200A, 101F et 001C au 3m.

L'entrée à l'eau pourra être effectué les bras en hauts ou en bas pour les sauts. Les périlleux on demande les bras le long du corps. Une note maximum de 5.5 sera attribuée pour les bras en haut.

Les aides manuelle ou verbale sont acceptés, une déduction de 2 points par juges sera appliquée.

Les remises de médailles sont identifiées dans l'horaire préliminaire.

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 2024).

Exclusions : Pour les athlètes qui sont qualifié pour la SFEA ou les nationaux.

Il est permis de surclasser un athlète.

Tableau des coefficients de difficultés imposés

| | 1 mètre | 3 mètres |
|----------------------|---------|----------|
| 100 A / B / C | 0,5 | 0,5 |
| 200 A / B / C | 0,5 | 0,5 |
| 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. de Worlds Aquatics, à l'exception des plongeurs suivants qui sont interdit (1 mètre et 3 mètres) : 301a, X02a, X03a et 5X11x.

Aucun plongeur interdit pour la catégorie Maîtres

Le plongeur Maître peut choisir les plongeurs de la liste du manuel Worlds Aquatics avec les exigences suivantes :

- Pour le plongeur âgé entre 18 et 45 ans, peut choisir les plongeurs de la liste du manuel de Worlds Aquatics à condition que chaque plongeur exécuté ait un numéro différent.
- Pour le plongeur âgé entre 46 à 69 ans inclusivement, chaque plongeur exécuté doit être de numéro différent ;
- Pour le plongeur âgé de 70 ans et plus, des plongeurs avec le même numéro peuvent être exécutés dans des positions différentes (A, B, C ou D)

Épreuve en équipe

Une équipe peut comprendre 2 ou 4 plongeurs. Un plongeur sera exécuté par chacun des membres d'une équipe de 4 plongeurs et deux plongeurs seront exécutés par chacun des membres d'une équipe de 2 plongeurs.

Quatre (4) plongeurs seront exécutés. Quatre (4) groupes de plongeurs doivent être présentés parmi les 5 familles (100, 200, 300, 400 et 5000). Deux (2) plongeurs seront exécutés au 1 mètre et deux (2) au 3 mètres.

Les C.D. Aquatics Worlds seront utilisés.

Rezman

Pour les groupes d'âge A, B, C, D, E et F utiliser le groupe approprié.

Pour la catégorie Maître utiliser Open chez les moins de 45 ans et Senior espoir pour les 46 et plus.

Pour l'épreuve en équipe envoyez vos listes en utilisant votre nom d'équipe dans la catégorie Mixe dans Plateform pour identifier le 1 mètre et le 3 mètres.

HORAIRES DE COMPÉTITION**Samedi**

- 7h00 Échauffement à sec (salle polyvalente, 2^e étage)
 7h45 Pratique générale (1 h)
 8h45 Réunion des entraîneurs et des officiels
 9h00 Pratique réservée de la première épreuve de la journée
 9h15 Début des épreuves

Horaire préliminaire

| Épreuve | 1 mètre | 3 mètres |
|---|---|---|
| Pratique réservée de 20 minutes | | |
| 1 | Fille C | Fille D |
| Pratique réservée de 30 minutes | | |
| 2 | Garçon et Fille A | Maître Femme moins et plus de 45 ans |
| Pratique réservée de 30 minutes | | |
| 3 | Maître Homme moins et plus de 45 ans | Garçon et Fille B |
| Dîner et remise des médailles des 3 premières | | |
| Pratique réservée de 20 minutes et remise des médailles | | |
| 4 | Garçon D | Garçon C |
| Pratique réservée de 20 minutes et remise des médailles | | |
| 5 | Maître – épreuve par équipe | |
| Pratique réservée de 30 minutes | | |
| 6 | Maître Femme moins et plus de 45 ans | Maître Homme moins et plus de 45 ans |
| Remise des médailles | | |

Dimanche

- 7h00 Échauffement à sec (salle polyvalente, 2^e étage)
 7h45 Pratique générale (1 h)
 8h45 Réunion des entraîneurs et des officiels
 9h00 Pratique réservée de la première épreuve de la journée
 9h15 Début des épreuves

Horaire préliminaire

| Épreuve | 1 mètre | 3 mètres |
|---|-------------------|-------------------|
| Pratique réservée de 30 minutes | | |
| 1 | Fille E & F | Garçon E & F |
| Pratique réservée de 20 minutes | | |
| 2 | Fille D | Fille C |
| Pratique réservée de 20 minutes | | |
| 3 | Garçon C | Garçon D |
| Remise des médailles des 3 premières épreuves et période de dîner | | |
| Pratique réservée de 30 minutes | | |
| 4 | Garçon E & F | Fille E & F |
| Pratique réservée de 30 minutes | | |
| 5 | Garçon et Fille B | Garçon et Fille A |
| Remise des médailles | | |

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



BBQ SUR PLACE

Le Club de plongeon Repentigny offrira un service de BBQ sur l'heure du dîner pour les deux journées de compétition. Ce service est gratuit pour tous les athlètes inscrits à la compétition ainsi que les bénévoles.

Le dîner sera disponible pour toutes autres personnes. Le coût et le menu seront publiés avant la compétition.



SERVICE DE CANTINE

Un service de cantine sera aussi disponible sur place pour vous offrir des collations, des breuvages, du café et des viennoiseries simples pour le déjeuner. Ce service sera offert au deuxième étage de la piscine (niveau gradin).



ARTICLES PROMOTIONNELS

Vous pourrez vous procurer des chandails, des chamois et des maillots de bain sur place. Un kiosque sera installé au deuxième étage de la piscine (niveau gradin).

