

# Invitation

## Compétition régionale L'Envol Juin 2023



Les 10 et 11 juin au  
Centre Récréo-aquatique de Blainville

Chers plongeurs, entraîneurs, parents,

Le club de plongeon l'Envol est fier de vous inviter à cette nouvelle compétition régionale annuelle qui aura lieu les 10 et 11 juin prochains. Le but de cette compétition est de permettre aux jeunes plongeurs de participer à une compétition amicale dans le cadre de leur développement pour bien terminer leur l'année. Cet événement se déroulera au Centre Récréoaquatique de Blainville.

Pour assurer une compétition juste et équitable, veuillez revoir les exigences des listes de plongeon et porter une attention particulière à cette version simplifiée.

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

**Samuel Parent,**  
*Entraîneur Chef*

**Date :** 10 et 11 juin

**Endroit :** Centre Récréoaquatique de Blainville, 190 Marie-Chapleau, Blainville, QC, J7C 0E7

**Installations et équipement :** 2 tremplins de 1m  
2 tremplins de 3m  
Tour de 3m et 5m

**Directeur de la compétition :** Samuel Parent

**Directeur technique de la rencontre :** Samuel Parent

**Juge arbitre :** à déterminer

**Date limite d'inscription :** Au plus tard le Vendredi 26 Mai, par courriel à [Samuel@plongeonlenvol.ca](mailto:Samuel@plongeonlenvol.ca)

**Date limite pour envoyer les listes :**

Les feuilles de plongeon doivent être remplies électroniquement (**REZMAN**) et envoyées au Club de plongeon l'Envol à [samuel@plongeonlenvol.ca](mailto:samuel@plongeonlenvol.ca) au **plus tard le 6 Juin 2023**. Nous vous demandons de nous faire parvenir **un fichier par club** avec les listes de compétition.

**Pénalités:** Des frais de 5\$ par jours par athlètes seront facturés pour les retards d'inscriptions et retard sur les listes de plongeurs des participants.

**Critères d'exclusion :** Les plongeurs ayant obtenu leur passeport pendant la saison 2021-2022, de même que tous les athlètes ayant participé à la Super Finale Espoir 2022. **Aucun surclassement ne sera permis.**

**Frais par épreuve :** 30,00\$ par inscription, 30,00\$ par épreuve.

**Paiement:** SVP faire les chèques à l'ordre de Plongeon l'Envol, en un seul paiement par club.

**Résultats :** Les résultats seront disponibles sur le site web de Plongeon Québec quelques jours après la compétition.

## Règlements

**Règlement de l'établissement** : L'Envol aura sur place une cantine avec repas et collations. Il est à noter qu'aucune nourriture ne sera tolérée sur la piscine et que seul les entraîneurs et officiels pourront porter des souliers de piscine (souliers propres).

**Catégorie Open** : Cette catégorie s'adresse autant aux maîtres qui voudraient participer à la compétition qu'aux athlètes de niveau régional désirant effectuer une liste de 5 plongeurs sans limite. Afin de conserver une certaine homogénéité du niveau de plongeur pour cette catégorie, l'âge minimum est de 18 ans à la date de la compétition.

### **RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION**

**Règlements pour tous**: Il est accepté pour toutes les catégories d'âge de faire plus d'un saut et d'une chute, mais doit être d'une position différente. Les plongeurs droits auront le même DD que le plongeur groupé de la même famille, sauf pour la catégorie des maîtres.

-Les plongeurs exécutés avec aide seront déduits de deux points par juge. Un athlète qui exécute, par erreur, le mauvais plongeur pourra le refaire mais sera déduit de deux points par juge.

**Pour la catégorie E et F**: le Plongeur renversé est interdit 301C.

Pour toute question concernant les listes de plongeur, veuillez contacter  
[Samuel@plongeonlenvol.ca](mailto:Samuel@plongeonlenvol.ca)

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).

**Tableau des sauts et plongeurs:**

Plongeon	Degré de difficulté
100A/C/B	0,5
200A/C/B	0,5
101F (chute avant)	1,0
201F (chute arrière)	1,1
001C (chute avant groupé) (seulement au 3m)*	1,0
002C (Chute Arrière groupé seulement au 3m)*	1,1
101C,B 401C,B 201C, 301C..Etc	FINA

**Détails :**

**le Plongeon renversé est interdit (301C) Pour les catégories F et E**

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs Bases	Plongeurs optionnels	Total de plongeon
F – 1m	7 ans et -	F / G	2 (max 3.7)	2	4
F – 3m	7 ans et -	F / G	2 (max 3.8)	2	4

#### RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION

Il est possible de faire plus d'un saut et d'une chute mais de position différente. Les plongeurs droits auront le même CD que le plongeur groupé de la même famille

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs avec limite	Plongeurs optionnels	Total de plongeur
E – 1m	8-9 ans	F / G	2 (max 3.7)	2	4
E – 3m	8-9 ans	F / G	2 (max 3.8)	2	4

#### RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION

Il est possible de faire plus d'un saut et d'une chute mais de position différente. Les plongeurs droits auront le même CD que le plongeur groupé de la même famille.

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs avec limite	Plongeurs optionnels	Total de plongeurs
D – 1m	10-11 ans	F / G	2 (max 3.7)	2	4
D – 3m	10-11 ans	F / G	2 (max 3.8)	2	4

### RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION

Il est possible de faire plus d'un saut et d'une chute mais de position différente. Les plongeurs droits auront le même CD que le plongeur groupé de la même famille.

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs avec limite	Plongeurs optionnels	Total de plongeurs
C – 1m	12-13 ans	F / G	2 (max 3.7)	2	4
C – 3m	12-13 ans	F / G	2 (max 3.8)	2	4
B – 1m	14-15 ans	F / G	3 (max 5.4)	2	5
B – 3m	14-15 ans	F / G	3 (max 5.7)	2	5
Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs avec limite	Plongeurs optionnels	Total de plongeurs
A – 1m	16-18 ans	F / G	3 (max 5.4)	3	6
A – 3m	16-18 ans	F / G	3 (max 5.7)	3	6
Open – 1m	18 ans et +	F / G	Aucune limite	5	5
Open – 3m	18 ans et +	F / G	Aucune limite	5	5

## HORAIRE DE COMPÉTITION Samedi

- 8h00          Pratique générale
- 9h00          Réunion des entraîneurs et des officiels
- 9h15          Pratique réservée pour la première épreuve
- 9h30          Début des épreuves

Épreuve #	1m		3m
<b>Pratique 15 min</b>			
1)	Garçons F-E*		Filles F-E*
<b>Pratique 15 min</b>			
2)	Filles D		Garçons D
<b>Pratique du diner et Réservé 30 min</b>			
3)	Filles F-E		Garçons F-E
<b>Pratique 15 min</b>			
4)	Garçons D		Filles D
<b>Remise des médailles et Fin des épreuves</b>			

\* L'horaire est sujet à changement



## HORAIRE DE COMPÉTITION

### DIMANCHE

8h00	Pratique générale
9h00	Réunion des entraîneurs et des officiels
9h15	Pratique réservée pour la première épreuve
9h30	Début des épreuves

Épreuve #	1m		3m
<b>Pratique 15 min</b>			
1)	Gars C		Filles C
<b>Pratique 15 min</b>			
2)	Gars B et A		Filles B et A
<b>Pratique 15 min</b>			
3)	OPEN hommes		Open Femmes
<b>Dîner 30 Min Pratique Réserve</b>			
4)	Filles C		Gars C
<b>Pratique 15 min</b>			
5)	Filles B et A		Gars B et A
<b>Pratique 15 min</b>			
6)	Open Femmes		OPEN hommes
<b>Remise des médailles et Fin des épreuves</b>			







