

Sur la route des Jeux du Québec

FINALE RÉGIONALE DES JEUX DU QUÉBEC

Régions Capitale-Nationale, Chaudière-Appalaches et

Centre-du-Québec

Organisé par

ARO Club de plongeon de Québec

Samedi 9 décembre 2023



Invitation – Finale régionale des Jeux du Québec

Date de l'événement : Samedi 9 décembre 2023
Lieu : Piscine Sylvie Bernier
3020, Boul. Hochelaga Québec,
Québec, G1V 3Y4
Stationnement : Gratuit

Sur la route des Jeux du Québec

Installations et Équipements: 2 tremplins 1m & 2 tremplins 3
Directeur technique: Olivier Duchesneau
Entraîneure responsable: Andréanne Lafleur-Caouette
Juge Arbitre de la compétition: à déterminer
Date limite d'inscription: 24 novembre 2023
Formulaire d'inscription: Inscription Compétition FRJQ décembre 2023

Frais d'inscription : 45 \$

Les frais de compétition seront facturés sur le compte plongeur après la compétition, ou aux clubs des autres régions.

Date limite pour l'envoi des
listes par les entraîneurs: 4 décembre 2023
Envoyer à: alafleurc@aroplongeon.ca

Horaire de la compétition : Voir Annexe I
Règlements : Voir Annexe II
Récompenses : Médailles aux 3 premières positions
Rubans aux 4^e, 5^e et 6^e

Sur la route des Jeux du Québec

Annexe I - Horaire

Finale régionale des Jeux du Québec 2023



Horaire approximatif
Capitale-Nationale, Chaudière-Appalaches et
Centre-du-Québec
9 décembre 2023



Début	Fin	Épreuve	Nbre d'athlètes	Nbre de plongeurs
9:00	9:30	Échauffement		
9:30	9:40	Réunion Entraîneurs et officiels		
9:40	10:00	Pratique pour tous		
10:00	10:15	Pratique réservée pour les garçons 15-17 1M et filles 15-17 3M		
Épreuve 1 10h15		FRJQ 15-17 1M Garçons FRJQ 15-17 3m Filles		
		Pratique réservé (15 min)		
Épreuve 2		FRJQ 12-14 3M Garçons FRJQ 12-14 1M Filles		
		Pratique réservé (15 min)		
Épreuve 3		FRJQ 15-17 1M Filles FRJQ 15-17 3m Garçons		
		Pratique réservé (15 min)		
Épreuve 4		FRJQ 12-14 3M Filles FRJQ 12-14 1M Garçons		
		préparation remise de médailles (15 min)		
		remise de médaille (15 min)		

Sur la route des Jeux du Québec

Annexe II - Règlements 2024

Finale Régionale des Jeux du Québec

Régions de la Capitale-Nationale, de Chaudière-Appalaches et du Centre-du-Québec

EXCLUSIONS :

Les athlètes qui se sont classés premiers (médaille d'or) au 1m et/ou 3m au championnat canadien junior de l'année précédente sont exclus de la catégorie Provinciale et Espoir.

Les athlètes suivants sont exclus de la catégorie Espoir :

- Les athlètes identifiés Excellence, Élite ou Relève.
- Les athlètes s'étant qualifiés pour les championnats canadiens Junior ou Senior ou Festival national entre le 1er septembre 2022 et le 31 décembre 2023.
- Les athlètes ayant atteint 90% du standard canadien dans un provincial québécois entre le 1er septembre 2022 et le 31 décembre 2023.

Listes des plongeurs, aux tremplins de 1 mètre et de 3 mètres:

CATÉGORIE	ÂGE	SEXE	PLONGEON AVEC LIMITE DE CD	PLONGEON AU CHOIX	TOTAL
*Espoir & Provincial	12-14 ans	F/G (1mètre)	3 CD max 5,6	2	5
*Espoir & Provincial	12-14 ans	F/G (3 mètres)	3 CD max 6,1	2	5
*Espoir & Provincial	15-17 ans	F/G (1 mètre)	3 CD max 5,6	2	5
*Espoir & Provincial	15-17 ans	F/G (3 mètres)	3 CD max 6,1	2	5

C.D.: Coefficient de difficulté

L'âge des athlètes admissibles à la finale provinciale des Jeux du Québec est déterminé comme suit :

‡ 12-14 ans: Né entre le 01/01/2010 et le 15/02/2012

‡ 15-17 ans: Né entre le 15/03/2006 et le 31/12/2009

LISTES :

- ❖ Les plongeurs avec limite de CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents, à l'exception des chutes.
- ❖ Les plongeurs au choix (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents.
- ❖ Les sauts ne sont pas acceptés. Un athlète qui cherche à se qualifier pour la catégorie espoir peut effectuer une chute par épreuve.
- ❖ Le CD de la chute avant est de 1.0 (1m et 3m)
- ❖ Le CD de la chute arrière est de 1.1 (1m et 3m)
- ❖ La chute peut seulement être exécutée dans les plongeurs au choix (optionnels)

Sur la route des Jeux du Québec

QUALIFICATION AUX CATÉGORIES ESPOIR ET PROVINCIALE :

Au résultat combiné (1m-3m) pour les 12-14, les 3 premiers garçons et les 3 premières filles feront partie de l'équipe des jeux du Québec. Les athlètes seront répartis dans les catégories Espoir ou Provinciale* en suivant les normes d'opération de l'année 2024.

Au résultat combiné (1m-3m) pour les 15-17, les 2 premiers garçons et les 2 premières filles feront partie de l'équipe des jeux du Québec. Les athlètes seront répartis dans les catégories Espoir ou Provinciale* en suivant les normes d'opération de l'année 2024.

*Pour se qualifier dans la catégorie provinciale, l'athlète ne peut avoir exécuté une chute dans sa liste.

Au 1er février 2024, les athlètes devront fournir une preuve de leur capacité à exécuter la liste des plongeurs (préliminaire et finale) aux 2 épreuves, tel qu'exigé par les normes d'opération des Jeux du Québec 2024.

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION

- ❖ Entraîneur – accompagnateur : 2 entraîneurs ou 1 entraîneur et 1 accompagnateur.
- ❖ Athlètes : maximum 10 athlètes par région
- ❖ Dans la catégorie 12-14 ans, les délégations sont constituées de 3 athlètes garçons et 3 athlètes filles.
- ❖ Pour chacun des sexes, le maximum d'athlètes de niveau provincial est de 2. Il n'y a pas de minimum ni de maximum pour les athlètes de niveau Espoir.
- ❖ Dans la catégorie 15-17 ans, les délégations seront constituées de 2 athlètes garçons et de 2 athlètes filles.
- ❖ Pour chacun des sexes, le maximum d'athlètes de niveau provincial est de 2. Il n'y a pas de minimum ni de maximum pour les athlètes de niveau Espoir.
- ❖ Dans l'impossibilité de remplir les délégations selon les critères ci-haut, il n'y a plus de limite de nombre de garçons ou de filles. Cependant, la limite de 2 athlètes, par sexe, de la catégorie Provinciale s'applique toujours.
- ❖ Le choix de la délégation va s'effectuer avec l'addition des pointages du 1m et 3m.
- ❖ Advenant que la délégation d'une région est incomplète en raison d'un manque de participants dans une catégorie d'âge, l'athlète ayant obtenu le plus haut pointage sans être sélectionné, sans égard à la catégorie d'âge et au sexe, sera intégré à l'équipe des jeux du Québec.