

FINALE RÉGIONALE DES JEUX DU QUÉBEC

Régions

Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches

Organisé par

ARO Club de plongeon de Québec

Samedi 17 décembre 2022



Invitation – Finale régionale des Jeux du Québec

Date de l'événement : samedi 17 décembre 2022

Lieu : ARO Club de plongeon de Québec

Piscine Sylvie Bernier
3020, Boul. Hochelaga Québec,
Québec, G1V 3Y4

Installations et équipements :

2 tremplins 1m
2 tremplins 3m

Direction technique de la compétition : Andréanne Lafleur Caouette

Entraîneur responsable de la compétition : Olivier Duchesneau

Juge-arbitre de la compétition : À confirmer

Date limite d'inscription :

1^{er} décembre, via le lien vers le formulaire électronique suivant :

[Formulaire d'inscription FRJQ Décembre 2022](#)

Date limite pour envoyer les listes au comité organisateur le 14 décembre 2022

Envoyer à : oduchesneau@aroplungeon.ca

Frais :

Inscription : 15\$

Épreuves : 15\$ par épreuve

Les factures seront envoyées la semaine après la compétition.

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

Stationnement : Le stationnement à Sylvie Bernier est gratuit la fin de semaine

Annexe I

Horaire – Finale Régionale des Jeux du Québec samedi 17 décembre 2022

Horaire de la compétition

Horaire préliminaire

		Finale régionale des Jeux du Québec 2023				
		Horaire approximatif				
		Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches				
Début	Fin	Épreuve	Nbre d'athlètes	Nbre de plongeurs		
9:00	9:30	Échauffement				
9:30	10:00	Pratique pour tous				
10:00	10:10	Réunion				
10:10	10:49	FRJQ 12-14 1M	13	5		
10:49	11:09	Pratique réservé (20 min)				
11:09	11:21	FRJQ 15-17 3M	4	5		
11:26	11:47	Espoir 3M	7	5		
11:52	12:22	Pratique pour tous (30 min)				
12:22	13:01	FRJQ 12-14 3M	13	5		
13:01	13:21	Pratique réservé (20 min)				
13:21	13:33	FRJQ 15-17 1M	4	5		
13:38	13:59	Espoir 1M	7	5		
13:59	14:14	préparation remise de médailles (15 min)				
14:14	14:29	remise de médaille (15 min)				

Annexe II

Règlements 2022-Finale Régionale des Jeux du Québec, Régions de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches

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 Excellence, Élite, Relève ou athlètes s'étant qualifiés pour les championnats canadiens Junior ou Senior entre le 1er septembre **2021** et le 31 décembre **2022** sont exclus de la catégorie Espoir.

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

CATÉGORIE	AGE	SEXE	PLONGEON AVEC LIMITE DE CD	PLONGEON AU CHOIX	TOTAL
*Espoir	12-14 ans	F/G (1 mètre)	3 CD max 5,6	2	5
*Espoir	12-14 ans	F/G (3 mètres)	3 CD max 6,1	2	5
*Provincial	12-14 ans	F/G (1 mètre)	3 CD max 5,6	2	5
*Provincial	12-14 ans	F/G (3 mètres)	3 CD max 6,1	2	5
*Espoir	15-17 ans	F/G (1 mètre)	3 CD max 5,6	2	5
*Espoir	15-17 ans	F/G (3 mètres)	3 CD max 6,1	2	5
*Provincial	15-17 ans	F/G (1 mètre)	3 CD max 5,6	2	5
*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: Avoir 12 ans au 15 février de l'année de la finale provinciale

15-17 ans : Avoir 17 ans au 15 mars de l'année de la finale provinciale

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 et le CD de la chute arrière est de 1.1 au 1 mètre et au 3 mètres. La chute peut seulement être dans les plongeurs au choix (optionnels)

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION

Entraîneur – accompagnateur : 2 entraîneurs ou 1 entraîneur et 1 accompagnateur.

Athlètes : maximum 10 athlètes

Dans la catégorie 12-14 ans, les délégations seront 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 du 3m.

Advenant que la délégation d'une région est incomplète en raison d'un manque de participant 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.

Annexe III

Règlements des épreuves espoir 12 ans et moins hors FRJQ

<u>GROUPE D</u>		L'athlète doit exécuter les listes de plongeon suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. Les coefficients de difficulté sont de 1.6 pour tous les plongeurs sauf pour les chutes à 1.0. Chaque plongeon doit être de numéro différent.			
Tremplins					
1 mètre	1 ^e plongeon Faire un choix entre :	2 ^e plongeon Faire un choix entre :	3 ^e plongeon Faire un choix entre :	4 ^e plongeon Faire un choix entre :	5 ^e plongeon Faire un choix entre :
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	102C ou 402C ou 103C
3 mètres	1 ^e plongeon Faire un choix entre :	2 ^e plongeon Faire un choix entre :	3 ^e plongeon Faire un choix entre :	4 ^e plongeon Faire un choix entre :	5 ^e plongeon Faire un choix entre :
	101C ou 101B ou 101F*	201C ou 301C ou 201F*	201 C ou 301C	401C ou 401B	101C ou 101B ou 103C ou 403c ou 203c