



Invitation

Régionale Blainville &

Finale Régionale des Jeux du Québec



10 et 11 Décembre 2022

Centre Récréoaquatique de Blainville



Chères (Chers) Plongeurs, plongeurs, entraîneurs et 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 décembre 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 débiter le calendrier de compétitions 2022-2023. La qualification pour la final des Jeux du Québec 2022 aura aussi lieu pour les régions des Laurentides, Lanaudière, Laval, Bourassa, Lac Saint-Louis et Montréal. 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 portez 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 et organisateur



Date : 10 Décembre, Régionale Blainville et 11 Décembre Qualification JDQ 2022

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

Installations et équipements :

- 2 tremplins de 1m
- 2 tremplins de 3m
- Tour de 3m et 5m

Directeur de la compétition : Samuel Parent

Directeur technique de la rencontre : à déterminer

Juge arbitre : à déterminer

Date limite d'inscription : Au plus tard le 30 Novembre, par courriel à Samuel@plongeonlenvol.ca (veuillez Utiliser le Fichier Excel) Lors de l'inscription vous devriez joindre votre liste d'athlètes.

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 **au plus tard le lundi 5 décembre** 2022. Nous vous demandons de nous faire parvenir un fichier par club avec les listes de compétition.

Critères d'exclusion Régionale : Les plongeurs ayant obtenu leur passeport pendant la saison 2010-2021, de même que tous les athlètes ayant participé à la Super Finale Espoir 2022 et les compétitions provinciales 2021 et 2022. **Aucun sur classement ne sera permis.**

Frais par épreuve : 30,00\$ pour frais d'inscription et 30\$ par épreuve (Régional). Qualification JDQ 40,00\$ pour frais d'inscription et 40\$ par épreuve. Si un athlète fait les 2 évènements, l'athlète devra payer 1 fois les frais d'inscriptions de 40\$ plus chaque épreuve selon le coût de l'évènement.

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.



Notes Importantes

Règlement de l'établissement : Il est à noter qu'aucune nourriture ne sera tolérée sur la piscine et que seuls les entraîneurs et officiels pourront porter des souliers de piscine (souliers propres).

Des repas types Boites à lunches seront fournis pour les entraîneurs, Officiel et Bénévoles.

Noter bien qu'il est possible de Participer à la Régionale et aussi à la Qualification des Jeux du Québec. Ces deux compétitions se dérouleront samedi et dimanche, les 2 ensembles.

Veillez prendre note qu'il sera possible d'acheter un repas à la cantine. De plus, vous allez pouvoir payer par intérac.



RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION RÉGIONALE

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

-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.

Un tableau avec C.D. suit à la prochaine page.

Au Deuxième étage au fond à gauche se trouve deux locaux où les athlètes peuvent s'échauffer avant de faire la première pratique Générale.

TABLEAU DES PLONGEURS:

Plongeur	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
101A et 201A	Même DD que 101C et 201C
101C,B 401C,B 201C, ..Etc	FINA



Détails :

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

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs Bases	Plongeurs optionnels	Total de plongeur
F – 1m	7 ans et ---	F / G	2 (1.6 max)	2	4
F – 3m	7 ans et ---	F / G	2 (1.6 max)	2	4

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs avec limite	Plongeurs optionnels	Total de plongeur
E – 1m	8-9 ans	F / G	2 (2.1 Max)	2	4
E – 3m	8-9 ans	F / G	2 (2.1 Max)	2	4

RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION

Il est possible de 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



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

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs avec limite	Plongeurs optionnels	Total de plongeurs
Open – 1m	Tous	F / G	0	5	5
Open – 3m	Tous	F / G	0	5	5

Pour toute question concernant les listes de plongeur, veuillez contacter envol.samuelparent@gmail.com

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 2022).



Finale Régionale Jeux du Québec

EXCLUSION : 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.

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.

CATEGORIE	AGE	SEXE	PLONGEON AVEC LIMITE DE CD	PLONGEON AU CHOIX	TOTAL
*Espoir	12-14 ans	F / G (1 mètre)	3 CD max 5.4	2	= 5
*Espoir	12-14 ans	F / G (3 mètres)	3 CD max 5.7	2	= 5
*Provincial	12-14 ans	F / G (1 mètre)	3 CD max 5.4	2	= 5
*Provincial	12-14 ans	F / G (3 mètre)	3 CD max 5.7	2	= 5
*Espoir	15-17 ans	F / G (1 mètres)	3 CD max 5.4	2	= 5
*Espoir	15-17 ans	F / G (3 mètres)	3 CD max 5.7	2	= 5
*Provincial	15-17 ans	F / G (1 mètres)	3 CD max 5.4	2	= 5
*Provincial	15-17 ans	F / G (3 mètres)	3 CD max 5.7	2	= 5

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

Avoir 12 ans au 15 février de l'année de la Finale provincial.


Avoir 17 ans au 15 mars de l'année de la Finale provincial.

LISTES : Les 3 bases CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents, à l'exception des chutes. Les 2 plongeurs sans limite de CD (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.

Pour se qualifier dans la catégorie provinciale, l'athlète ne peut pas avoir effectué de chute dans sa liste.

QUALIFICATION À LA CATÉGORIE PROVINCIALE : Pour déterminer les 2 athlètes éligibles à se qualifier dans la catégorie provinciale, un classement des athlètes sera effectué avec le total des points accumulés au 1M et au 3M. Les athlètes qui se classent les 2 premiers sur le total de point sur les 2 épreuves de leur catégorie d'âge pour leur sexe auront le choix de représenter leur région dans la catégorie provinciale, s'ils n'ont pas effectué de chute dans leur liste. Si un ou les deux athlètes préfèrent être un représentant de la catégorie espoir, les athlètes suivants seront considérés selon leur classement final et s'ils n'ont pas effectué de chute dans leur liste.



ENTENTE ENTRE LES CLUBS : Lorsque plus d'un club participent à la Finale Régionale, les épreuves de la Finale Régionale doivent comporter le même nombre de plongeurs que la Finale des Jeux du Québec, à moins d'une entente signée de la part de l'entraîneur responsable de chacun des clubs présents. Les clubs présents seront CAMO, L'ENVOL PCDC et REPENTIGNY. L'entente sera signée avant la première journée de compétition.

Les clubs ont choisi les listes de préliminaires pour l'épreuve de qualification afin d'assurer une progression adéquate pour les athlètes en retour de pandémie. Pour une meilleure représentation au sein des régions, il y aura un processus de validation de liste complète et conforme aux règlements de la Finale des Jeux du Québec. La liste des athlètes sélectionnés pour représenter leur région aux différentes épreuves sera donc officielle suite au processus de validation.

PROCÉDURE DE VALIDATION : Au plus tard le 1^{er} février, les entraîneurs des athlètes qualifiés devront soumettre aux représentants de leur région un vidéo sans interruption de la liste complète et conforme à l'épreuve ou aux épreuves auxquelles l'athlète s'est qualifié lors de la Finale régionale. Si l'athlète n'est pas en mesure d'effectuer une liste complète et conforme de plongeurs, les athlètes suivants au classement de la Finale Régionale seront considérés. Si l'athlète suivant peut démontrer qu'il a une liste complète et conforme, il sera sélectionné avant l'athlète qui n'a pas été en mesure de valider sa liste. Si aucun athlète n'a de liste complète et conforme, les athlètes seront sélectionnés seulement en fonction du classement final de la Finale Régionale.



Horaires

Club de Plongeon L'Envol

Compétition Régionales & Qualifications Jeux du Québec 2022-2023

Jour 1	Event	Start	End	# Divers	Seconds/Dive	# Rounds or total minutes	Between Round	Change over	Total Minutes before change over
Samedi le 10 Décembre	Pratique Générale	7:30:00 AM	8:30:00 AM	1	60	75	0,00	15	75,00
	Pratique Réservee	8:45:00 AM	9:00:00 AM	1	60	15	0,00	3	15,00
	F 1m	9:03:00 AM	9:48:00 AM	17	40	4	0,00	0	45,33
	E 3m	9:03:00 AM	10:09:00 AM	25	40	4	0,00	0	66,67
	Pratique Réservee	10:09:00 AM	10:24:00 AM	1	60	15	0,00	3	15,00
	Filles D 1m	10:27:00 AM	11:12:00 AM	17	40	4	0,00	3	45,33
	Gars D 3m	10:27:00 AM	11:12:00 AM	17	40	4	0,00	3	45,33
	Pratique Réservee	11:15:00 AM	11:30:00 AM	1	60	15	0,00	3	15,00
	F 3m	11:33:00 AM	12:07:00 PM	13	40	4	0,00	3	34,67
	E 1m	11:33:00 AM	12:39:00 PM	25	40	4	0,00	3	66,67
	Remise des Médailles F & E	12:42:00 PM	1:02:00 PM	1	60	15	0,00	3	20,00
	Pratique Réservee	12:42:00 PM	12:57:00 PM	1	60	15	0,00	3	15,00
	Filles D 3m	1:00:00 PM	1:32:00 PM	12	40	4	0,00	0	32,00
	Gars D 1m	1:00:00 PM	1:50:00 PM	19	40	4	0,00	0	50,67
	Remise des Médailles D	1:50:00 PM	2:10:00 PM	1	60	15	0,00	3	20,00
	Pratique Réservee	1:50:00 PM	2:05:00 PM	1	60	15	0,00	3	15,00
	Maitres	2:08:00 PM	2:41:00 PM	10	40	5	0,00	0	33,33
	Maitres	2:08:00 PM	2:41:00 PM	10	40	5	0,00	0	33,33
	Pratique Réservee	2:41:00 PM	3:01:00 PM	1	60	15	0,00	3	20,00
	Remise des Médailles Maitres	3:04:00 PM	3:24:00 PM	1	60	15	0,00	3	20,00



Horaires

Club de Plongeon L'Envol
Compétition Régionales & Qualifications Jeux du Québec 2022-2023

DAY 2	Event	Start	End	# Divers	Seconds/Dive	# Rounds or total minutes	Between Round	Change over	Total Minutes before change over
Dimanche le 11 Décembre	Pratique Générale	7:30:00 AM	8:30:00 AM	1	60	75	0,00	15	75,00
	Pratique Réservee	8:45:00 AM	9:00:00 AM	1	60	15	0,00	3	15,00
	15-17 1m	9:03:00 AM	9:57:00 AM	15	40	5	1,00	0	54,00
	12-14 3m	9:03:00 AM	10:10:00 AM	19	40	5	1,00	0	67,33
	Pratique Réservee	10:13:00 AM	10:28:00 AM	1	60	15	0,00	3	15,00
	C 1m	10:31:00 AM	11:29:00 AM	22	40	4	0,00	3	58,67
	AB 3m	10:31:00 AM	11:27:00 AM	14	40	6	0,00	3	56,00
	Pratique Réservee	11:32:00 AM	11:47:00 AM	1	60	15	0,00	3	15,00
	15-17 3m	11:50:00 AM	12:40:00 PM	15	40	5	0,00	3	50,00
	12-14 1m	11:50:00 AM	12:53:00 PM	19	40	5	0,00	3	63,33
	Remise des Médailles 12-14 & 15-17	12:56:00 PM	1:16:00 PM	1	60		0,00	3	20,00
	Pratique Réservee	12:56:00 PM	1:11:00 PM	1	60	15	0,00	3	15,00
	AB 1m	1:14:00 PM	2:18:00 PM	16	40	6	0,00	0	64,00
	C 3m	1:14:00 PM	1:56:00 PM	16	40	4	0,00	0	42,67
	Remise des Médailles A & B & C	1:56:00 PM	2:16:00 PM	1	60		0,00	3	20,00
	Pratique Réservee	2:18:00 PM	2:33:00 PM	1	60	15	0,00	3	15,00
	Maitres 1m	2:36:00 PM	3:09:00 PM	10	40	5	0,00	0	33,33
	Maitres 3m	2:36:00 PM	3:09:00 PM	10	40	5	0,00	0	33,33
	Pratique Réservee	3:09:00 PM	3:29:00 PM	1	60		0,00	3	20,00
	Remise des Médailles Maîtres	3:32:00 PM	3:52:00 PM	1	60		0,00	3	20,00

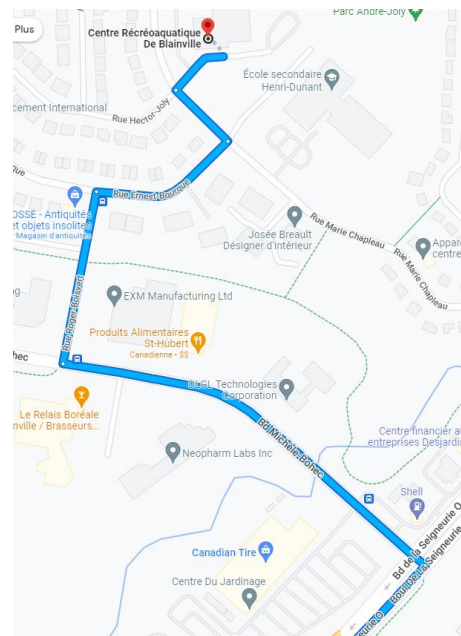
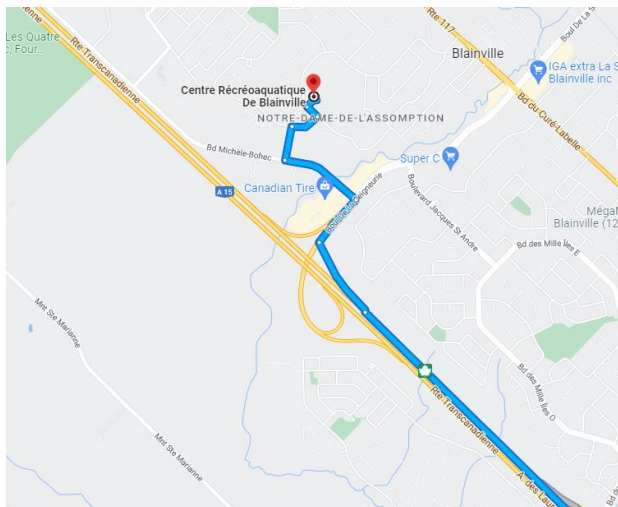


LOCALISATION

Nous sommes situés au Centre Récréoaquatique de Blainville



190 Rue Marie Chapleau, Blainville, Québec, J7C 0E7



Nous sommes situés à la sortie 25 de l'autoroute 15 nord.
À la sortie, continuez sur Boulevard de la Seigneurie Ouest.
Prendre Boulevard Michèle-Bohec jusqu'à Rue Roger-Boisvert.
A Rue Roger-Boisvert allez jusqu'à Rue Ernest-Bourque et tournez à la droite.
Prenez jusqu'à Rue Marie Chapleau à gauche.