



Invitation

Régionale Blainville &
Finale Régionale des Jeux du Québec



2 et 3 Décembre
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 2 et 3 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 compétition 2023-2024. La qualification pour la finale des Jeux du Québec 2024 pour la région des Laurentides et la région de Lac-Saint-Louis. 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 : 2 et 3 Décembre, Régionale Blainville et 3 Décembre Qualification JDQ 2024

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 24 Novembre 2023, par courriel à Competition@plongeonlenvol.ca (veuillez Utiliser le Fichier Excel)

Date limite pour envoyer les listes :

Les feuilles de plongeon doivent être remplies électroniquement (**REZMAN**) et envoyées au Club de plongeon l'Envol à Competition@plongeonlenvol.ca **au plus tard le mercredi 29 Novembre 2023**. Nous vous demandons de nous faire parvenir un fichier par club avec les listes de compétition.

Critères d'exclusion : Les plongeurs ayant obtenu leur passeport pendant la saison 2022-2023, de même que tous les athlètes ayant participé à la Super Finale Espoir 2023 et les compétitions provinciales 2022 et 2023. **Aucun sur classement ne sera permis.**

Frais par épreuve : 30,00\$ par inscription (Régional) et/ou Qualification JDQ plus 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.



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).

Le Vendredi des collations seront fournis pour les entraîneurs, Officiel et Bénévoles et le Samedi et Dimanche il y aura de la nourriture pour les déjeuners ainsi que les dîners.

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 sur deux journées séparées.

Le 2 et 3 Décembre 2023, Il y aura que des épreuves de la Régionale L'Envol.

Le 3 Décembre 2023, Il y aura que des épreuves de la Qualification des Jeux du Québec pour la région des Laurentides.

Il n'y aura pas de compétition pour la Catégorie des maîtres.



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 avec de faire la première pratique Générale.

TABLEAU DES PLONGEONS:

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
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 (2.1 Max)	2	4
F – 3m	7 ans et --	F /G	2 (2.1 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	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 5.6)	2	5
A-1m	16-18 ans	F / G	3 (max 5.4)	3	6
A-3m	16-18 ans	F / G	3 (max 5.6)	3	6

Pour toute question concernant les listes de plongeur, veuillez contacter Competition@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 2024).



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.

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 1^{er} septembre 2022 et le 31 décembre 2023.
- Les athlètes ayant atteints 90% du standard dans un provincial québécois entre le 1^{er} septembre 2022 et le 31 décembre 2023.

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 mètres)	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 provinciale.
Avoir 17 ans au 15 mars de l'année de la Finale provinciale.

LISTES : Les 3 bases CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents, à l'exception des chutes. Les 3 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 : L'athlète qui gagne l'épreuve de sa catégorie d'âge pour son sexe aura le choix de représenter la région dans la catégorie provinciale, s'il n'a pas effectué de chute dans sa liste. Si l'athlète préfère 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 participe 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, 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.



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
Pratique 15 min			
1)	Garçons F-E*		Filles F-E*
Pratique 15 min			
2)	Filles D		Garçons D
Pratique du diner et Réservé 30 min			
3)	Filles F-E		Garçons F-E
Pratique 15 min			
4)	Garçons D		Filles D
Remise des médailles et Fin des épreuves			

* 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
Pratique 15 min			
1)	Gars C		Filles C
Pratique 15 min			
2)	Gars B et A		Filles B et A
Pratique 15 min			
3)	Hommes JDQ 12-17 Combiné		Femmes JDQ 12- 17 Combiné
Dîner 30 Min Pratique Réserve			
4)	Filles C		Gars C
Pratique 15 min			
5)	Filles B et A		Gars B et A
Pratique 15 min			
6)	Femmes 12-17 Combiné		Hommes 12-17 Combinés
Remise des médailles et Fin des épreuves			