



## ANNEXE 2 – Q17

### Règlements Espoir Plongeon Québec - exemple pour saison 2021-2022 à jour :

#### Admissibilité

Lors de toutes les compétitions sanctionnées par Plongeon Québec, les entraîneurs doivent être certifiés au moins niveau Instructeur du PNCE pour avoir la permission de se retrouver sur le plan d'eau.

Les athlètes participant aux championnats provinciaux Espoir doivent minimalement être affiliés comme plongeur Espoir.

#### Listes de plongeurs

Pour les catégories d'âge C, B et A, il est impossible de répéter le même numéro de plongeur avec une position différente dans la liste.

**Tableau 1 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie E selon les épreuves.**

<b>GROUPE E</b>				
L'athlète doit exécuter les listes de plongeur suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. Les coefficients de difficulté sont les mêmes pour tous les plongeurs soit : 1.6				
<b>Tremplins</b>				
1 mètre	1 <sup>e</sup> plongeur CD 1.6	2 <sup>e</sup> plongeur CD 1.6	3 <sup>e</sup> Plongeur CD 1.6	4 <sup>e</sup> Plongeur CD 1.6 Faire un choix entre :
	101C*	401C	201C	102C* ou 301C*
3 mètres	1 <sup>e</sup> plongeur CD 1.6	2 <sup>e</sup> plongeur CD 1.6	3 <sup>e</sup> Plongeur CD 1.6	4 <sup>e</sup> Plongeur CD 1.6
	001C** (Entrée avant groupé assis avec ouverture droite ou carpée)	200A avec cercle de bras (Atterrissage les bras en haut)	101C*	401C
<b>Plate-forme 3 mètres seulement</b>				
Plate- forme (3m)	1 <sup>e</sup> plongeur CD 1.6	2 <sup>e</sup> plongeur CD 1.6	3 <sup>e</sup> Plongeur CD 1.6	4 <sup>e</sup> Plongeur CD 1.6
	101F (Chute avant semi- carpée mains ensemble)	201F (Chute arrière mains ensemble, départ bras en haut)	101C	401C

\*Le saut d'appel n'est pas recommandé à cet âge par la commission des entraîneurs. Si l'athlète désire l'effectuer, le saut d'appel doit contenir au maximum un pas sans sauter sur deux pieds avant la fente (saut d'appel traditionnel avec un pas et avec ou sans cercle de bras).



\*\* Dans le cas de l'entrée avant groupé assis **avec ouverture carpée**, la rotation doit être initiée avant de commencer l'ouverture, les pieds doivent être sous la ligne horizontale. Si cela n'est pas le cas, se référer au point « départ » des spécificités pour le jugement de la catégorie E.

### **Spécificités pour le jugement de la catégorie E :**

- **Départ** : Si l'action de départ n'est pas conforme aux critères demandés dans le tableau ci-dessus, la note maximale accordée sera de 2 par juge.

Exemple :

- **200A** : Si l'athlète effectue son départ sans cercle de bras, un maximum de 2 points par juge sera attribué (auquel cas, le juge-arbitre devra donner des directives aux autres juges sur le panel).
- **Exécution et entrée à l'eau** : Si l'exécution ou l'entrée à l'eau n'est pas conforme aux critères demandés dans le tableau ci-dessus, la note maximale accordée sera de 4,5 par juge.

Exemple :

- **200A** : Si l'athlète effectue son départ avec cercle de bras et effectue un deuxième cercle dans les airs, un maximum de 4,5 points par juge sera attribué (auquel cas, le juge-arbitre devra donner des directives aux autres juges sur le panel).





**Tableau 2 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie D selon les épreuves.**

<b>GROUPE D</b>		L'athlète doit exécuter les listes de plongeur suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. Les coefficients de difficulté sont les mêmes pour les quatre premiers plongeurs soit : 1.6 et le coefficient est 1.6 ou de 1.9 pour le dernier plongeur.					
		<b>Tremplins</b>					
1 mètre	1 <sup>e</sup> plongeur CD 1.6  Faire un choix entre :	2 <sup>e</sup> plongeur Faire un choix entre :  CD 1.2    CD 1.6		3 <sup>e</sup> Plongeur  CD 1.6	4 <sup>e</sup> Plongeur CD 1.6  Faire un choix entre :	5 <sup>e</sup> Plongeur Faire un choix entre :  CD 1.6    CD 1.9	
	101C ou 101B	201A	201C	201C ou 301C	401C ou 401B	102C ou 402C	103C
3 mètres	1 <sup>e</sup> plongeur CD 1.6 Chute 1.0  Faire un choix entre :	2 <sup>e</sup> plongeur CD 1.6 Chute 1.0  Faire un choix entre :	3 <sup>e</sup> Plongeur CD 1.6  Faire un choix entre :	4 <sup>e</sup> Plongeur CD 1.6  Faire un choix entre :	5 <sup>e</sup> plongeur : CD 1.6  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		
		<b>Plate-forme 3 mètres et 5 mètres</b>					
Plate-forme  (3m et 5m)	1 <sup>e</sup> plongeur CD 1.6 Chute 1.0  Faire un choix entre :	2 <sup>e</sup> plongeur CD 1.6 Chute 1.0  Faire un choix entre :	3 <sup>e</sup> Plongeur CD 1.6  Faire un choix entre :	4 <sup>e</sup> Plongeur CD 1.6  Faire un choix entre :	5 <sup>e</sup> plongeur : CD 1.6  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 600A		

\*101F : Départ debout semi carpé bras en croix

201 F : Départ debout bras en bas



- Le saut d'appel n'est pas recommandé à cet âge par la commission des entraîneurs. Cependant si l'athlète désire l'effectuer, celui-ci doit contenir au maximum un pas sans sauter sur deux pieds avant la fente (saut d'appel traditionnel avec un pas et avec ou sans cercle de bras).

**Spécificités pour le jugement de la catégorie D :**

- **Départ :** Si l'action de départ n'est pas conforme aux critères demandés dans le tableau ci-dessus, la note maximale accordée sera de 2 par juge



**Tableau 3 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie C selon les épreuves.**

<b>GROUPE C</b>		L'athlète doit exécuter les listes de plongeon suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. Les 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> plongeon doivent être de familles différentes. Le coefficient de difficulté est le même pour les quatre premiers plongeurs soit : 1.6 et les coefficients sont de 1.6 ou 1.9 pour le 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> plongeon.								
<b>Tremplins</b>										
1 mètre	1 <sup>er</sup> plongeon CD 1.6	2 <sup>e</sup> plongeon	3 <sup>e</sup> Plongeon	4 <sup>e</sup> Plongeon	5 <sup>e</sup> Plongeon			6 <sup>e</sup> Plongeon		
	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	CD 1.6	CD si dessous			CD si dessous		
				Faire un choix entre :	Faire un choix entre :			Faire un choix entre :		
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B ou 401 A	CD 1.6	CD 1.9	CD 1.6	CD 1.9		
				103C, 103B, 402C	104C, 203C, 403C, 5221D, 5122D	103C, 103B, 402C	104C, 203C, 403C, 5221D, 5122D			
3 mètres	1 <sup>er</sup> plongeon CD 1.6	2 <sup>e</sup> plongeon	3 <sup>e</sup> Plongeon	4 <sup>e</sup> Plongeon	5 <sup>e</sup> Plongeon			6 <sup>e</sup> Plongeon		
	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	CD 1.6	CD si dessous			CD si dessous		
				Faire un choix entre :	Faire un choix entre :			Faire un choix entre :		
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	CD 1.6	CD 1.9	CD 1.6	CD 1.9		
				103C, 103B	105C, 203C, 303C, 403C, 403B, 5231D, 5132D	103C, 103B	105C, 203C, 303C, 403C, 403B, 5231D, 5132D			
<b>Plate-forme</b>										
<b>3 mètres et 5 mètres</b>										
Plate-forme	1 <sup>er</sup> plongeon CD 1.6	2 <sup>e</sup> plongeon	3 <sup>e</sup> Plongeon	4 <sup>e</sup> Plongeon CD 1.6	5 <sup>e</sup> Plongeon			6 <sup>e</sup> Plongeon		
(3m et 5m)	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	Faire un choix entre :	CD si dessous			CD si dessous		
					Faire un choix entre :			Faire un choix entre :		
					CD 1.6	CD 1.9	CD 1.6	CD 1.9		
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	103C, 103B, 600A	105C*, 203C*, 303C*, 403C*, 403B*, 612C*, 612B*, 5231D*, 5132D*	103C, 103B, 600A	105C*, 203C*, 303C*, 403C*, 403B*, 612C*, 612B*, 5231D*, 5132D*		

\* Les plongeurs suivis d'une étoile (\*) peuvent seulement être effectués sur la plate-forme de 5m



**Tableau 4 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie B selon les épreuves.**

<b>GROUPE B</b>	Utiliser les coefficients de difficulté de la FINA. Les 4 bases doivent être de familles différentes. Les 3 optionnels doivent être de famille différente Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, <b>à l'exception de :</b>	
<b>Tremplins</b>		
	<i>Bases (4) (avec limite de CD de 7.2)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
1 mètre	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	<i>Bases (4) (avec limite de CD de 7.6)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
3 mètres	5X11(X), X01A, X02A, X03A	
<b>Plate-forme 3 mètres et 5 mètres</b>		
	<i>Bases (4) (avec limite de CD de 7.6)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
Plate-forme (3m et 5 m)	5X11(X), X01A, X02A, X03A	

\*Au 1 mètre le 401 A est permis.

\*\* Le CD des plongeurs exécutés de la tour de 3 mètres doit être celui des plongeurs exécutés au tremplin 1 mètre. Dans le cas des départs en équilibre sur les mains exécutés à partir de la tour de 3 mètres, se référer aux CD du tableau 6.

**Tableau 5 : Liste des plongeurs et coefficients de difficulté (CD) de la catégorie A selon les épreuves.**

<b>GROUPE A</b>	Utiliser les coefficients de difficulté de la FINA. Les 5 bases doivent être de familles différentes. Les 3 optionnels doivent être de famille différente Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, <b>à l'exception de :</b>	
<b>Tremplins</b>		
	<i>Bases (5) (avec limite de CD de 9.0)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
1 mètre	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	<i>Bases (5) (avec limite de CD de 9.5)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
3 mètres	5X11(X), X01A, X02A, X03A	
<b>Plate-forme 3 mètres et 5 mètres</b>		
	<i>Bases (5) (avec limite de CD de 9.5)</i>	<i>Optionnels (3) (sans limite de CD)</i>
Plate-forme (3m et 5m)	5X11(X), X01A, X02A, X03A	

\*Au 1 mètre le 401 A est permis.

\*\* Le CD des plongeurs exécutés de la tour de 3 mètres doit être celui des plongeurs exécutés au tremplin 1 mètre. Dans le cas des départs en équilibre sur les mains exécutés à partir de la tour de 3 mètres, se référer aux CD du tableau 6.



**Tableau 6 : CD des plongeurs avec départ en équilibre sur les mains exécutés à partir de la tour de 3 mètres pour les catégories A et B garçons et filles**

<b>Plongeur</b>	<b>CD</b>
600A	1.4
611B	1.5
612C	1.6
612B	1.7
621A	1.6
622C	1.7
622B	1.8



**Tableau 7 : Passeports Espoir exigés pour participer aux championnats provinciaux juniors.**

Catégorie	Sexe	1m	3m	Tour (3m et 5m)	Tour (3m seulement)*
E	Filles et Garçons	s/o	s/o	s/o	s/o
<b>D</b>	<b>Filles et Garçons</b>	<b>130 pts</b>	<b>130 pts</b>	<b>130 pts</b>	<b>s/o</b>
<b>C</b>	<b>Filles et Garçons</b>	<b>175 pts</b>	<b>175 pts</b>	<b>175 pts</b>	<b>s/o</b>
<b>B</b>	<b>Filles et Garçons</b>	<b>225 pts</b>	<b>225 pts</b>	<b>225 pts</b>	<b>195 pts</b>
<b>A</b>	<b>Filles et Garçons</b>	<b>275 pts</b>	<b>270 pts</b>	<b>275 pts</b>	<b>220 pts</b>

\*Lorsqu'un championnat provincial Espoir a lieu dans une piscine avec uniquement une tour de 3m, les passeports en vigueur sont ceux dans la colonne Tour (avec 3m seulement). Autrement, le passeport en vigueur est celui de la Tour, indépendamment du choix des plongeurs de la liste de l'athlète.

\*La commission des entraîneurs se réserve le droit d'apporter tout changement au tableau des passeports en cours de saison au besoin.

L'athlète doit réussir son ou ses passeports provinciaux dans la catégorie dans laquelle il participera au championnat provincial junior.

Le passeport obtenu lors d'une épreuve seulement, permet à l'athlète de participer seulement à cette même épreuve lors du championnat provincial junior. (Exemple : Un athlète obtient son passeport au 3 mètres, celui-ci peut seulement faire l'épreuve 3 mètres au championnat provincial junior).

Les passeports obtenus lors de deux épreuves sur trois, permettent à l'athlète de participer aux trois épreuves au championnat provincial junior. (Exemple, un athlète obtient son passeport au 1 mètre et son passeport à la tour, celui-ci peut alors participer aux trois épreuves lors du championnat provincial junior).

Le passeport doit être renouvelé chaque année tant que l'athlète n'est pas qualifié pour le championnat canadien junior élite ou développement.

S'il y a un championnat provincial Espoir après tous les championnats provinciaux juniors de l'année, le passeport réalisé pourra compter l'année suivante si l'athlète compétitionne dans le même groupe d'âge. Autrement, il doit refaire le passeport.

À chaque année, la commission des entraîneurs base ses discussions sur le nombre moyen de participants par épreuve lors des championnats provinciaux junior pour modifier les passeports.

Toute situation particulière devra être soumise par écrit à la commission des entraîneurs et sera analysée par cette dernière. Une décision sera rendue dans les **2 semaines suivant la réception de la demande.**





**Tableau 8 : Tableau des points Aquam selon la catégorie exigée afin d'être éligible à la Super Finale Espoir Aquam**

**Points Aquam**

Catégorie	Sexe	1m	3m	Tour	Tour (avec 3m seulement)
<b>E</b>	<b>Filles et Garçons</b>	<b>105 pts</b>	<b>105 pts</b>	<b>105 pts</b>	<b>s/o</b>
<b>D</b>	<b>Filles et Garçons</b>	<b>120 pts</b>	<b>120 pts</b>	<b>120 pts</b>	<b>s/o</b>
<b>C</b>	<b>Filles et Garçons</b>	<b>165 pts</b>	<b>165 pts</b>	<b>165 pts</b>	<b>s/o</b>
<b>B</b>	<b>Filles et Garçons</b>	<b>200 pts</b>	<b>200 pts</b>	<b>200 pts</b>	<b>175 pts</b>
<b>A</b>	<b>Filles et Garçons</b>	<b>225 pts</b>	<b>225 pts</b>	<b>225 pts</b>	<b>200 pts</b>

Exclusivement pour la saison 2021-2022, les athlètes devront faire leurs points AQUAM, ou être sur le podium, à seulement un Championnat Espoir plutôt que deux afin d'être qualifié à la Super Final Espoir Aquam (SFEA). La qualification sur une épreuve donne accès aux trois épreuves pour la SFEA.

**Exclusion**

**Sont exclus à vie :**

Tous les athlètes ayant terminé parmi les 6 premières positions lors d'un championnat canadien.

Lorsqu'un athlète est qualifié pour le championnat canadien junior, il ne peut plus participer aux championnats provinciaux Espoir jusqu'à la fin de la saison en cours et pour une durée de 24 mois à partir de la date du championnat canadien pour lequel l'athlète s'était qualifié. Il obtient automatiquement les passeports sur toutes les épreuves.

**Définitions**

**Passeport :**

Pointage pour pouvoir participer aux championnats provinciaux juniors. Il s'obtient lors des championnats provinciaux Espoir.

**Standard canadien :**

Pointage pour pouvoir participer aux championnats nationaux juniors. Il s'obtient dans les championnats provinciaux juniors et seniors.

**Qualification junior :**

Se référer aux règlements nationaux afin de participer aux championnats nationaux junior.

