

Tête première

Compétition régionale et maîtres



25 et 26 mars 2023

Bienvenue à tous !

Le club de Plongeon Vaudreuil-Dorion est vraiment très heureux de vous accueillir pour la 14^{ème} année dans ses installations pour l'invitation régionale et maîtres.

Cette compétition de niveau régional tend à accueillir des athlètes de partout au Québec dans une ambiance amicale et chaleureuse. Nous désirons offrir aux plongeurs et plongeuses qui débutent une belle expérience de compétition afin de les propulser dans les compétitions de niveau espoir et provincial. Nous désirons aussi donner une occasion aux plongeurs maîtres de nous épater tout en s'amusant.

Cette compétition se tiendra les 25 et 26 mars 2023 à la piscine du Campus de la Cité des Jeunes de Vaudreuil-Dorion.

Vous trouverez ci-joint tous les détails relatifs à cette invitation dont le succès ne dépend que de votre participation.

Isabelle D'Amour

Isabelle D'Amour, présidente

Date : 25-26 mars 2023

Endroit : Piscine du
Campus de la Cité des Jeunes pavillon J
400 Avenue Saint-Charles
Vaudreuil-Dorion, Québec
(514) 477-7000 POSTE 856101

Site Web : www.cpvd.ca

Installation et équipements : 2 tremplins 1m
1 tremplin 3m
1 tour 5m

Profondeur de la piscine **3,8m**

Directrice de la compétition : Isabelle D'Amour, 450-319-0355
info@CPVD.ca

Directrice technique : Geneviève Landry,
info@CPVD.ca

Juge-arbitre de la compétition : À déterminer

Plongeurs : Doivent être affiliés à Plongeon Québec;
au minimum plongeur récréatif assuré

Entraîneurs : Doivent être au minimum instructeur Certifié

Inscription : Faire parvenir le formulaire d'inscription par courriel
à info@cpvd.ca

Date limite d'inscription : **10 mars 2023 à minuit**

Paiement : Faire le chèque au nom de : Club de plongeon Vaudreuil-Dorion, un paiement par club

Règlements : Manuels des règlements de la FINA de l'A.C.P.A. et de la F.P.A.Q.
* Chutes et sauts acceptés
Voir règlements spécifiques et degrés de difficulté

Feuilles de plongeon : Les feuilles devront être remis par le générateur de feuilles **Rezman** au plus tard le **21 mars 2022** et envoyé par courriel à info@cpvd.ca
Si vous n'avez pas Rezman vous pouvez le télécharger sur http://www.integratedsports.net/iss_mms_diving_download.asp

Les listes des plongeurs de la journée seront affichées tôt le matin afin que tous les entraîneurs vérifient la liste de chacun de leurs plongeurs le plus rapidement possible.
Pour tout changement, l'entraîneur doit aller faire les changements au secrétariat. Aucun changement ne sera toléré à moins de 30 minutes de l'épreuve (pratique réservée) sauf pour la première épreuve où ce sera 10 minutes.

Merci de votre collaboration.

Frais d'inscription : 25 \$ (non-remboursable)
Frais par épreuve : 25\$
15\$ pour la 3^e épreuve maître

Récompenses :
-Médailles aux 3 premières positions
-Rubans aux 4^e, 5^e, 6^e
-Rubans de participations aux autres

Règlements et restrictions

Catégorie d'âge	Année de naissance	Nombre de bases et limite de D.D.		Nombre d'optionnels	Total	
		1m	3m			
F (7 ans et -)	2016 et +	2	1.6 Équivalent à un saut et une chute maximum		2	4
E (8-9 ans)	2015-2014	2	2.1 Equivalent à deux chutes maximum		2	4
D (10-11 ans)	2013-2012	2	3.7	3.8	2	4
C (12-13 ans)	2011-2010	2	3.7	3.8	2	4
B (14-15 ans)	2009-2008	3	5.4	5.7	2	5
A (16-18 ans)	2007-2005	3	5.4	5.7	3	6
Maîtres (né en 2004 et -)	18 à 45 ans		-	-	6	6
	46 et plus		-	-	5	5
	18 et plus		- (Tour 5m)		5	5

Plongeurs	Degré de difficulté	
	Catégorie A à F	Maitres
100 A/B/C	0.5	0.5
200 A/B/C	0.5	0.5
101F (chute avant)	1.0	1.0
201F (chute arrière)	1.1	1.1
001C (chute avant groupé au 3m)	1.0	1.0
002C (chute arrière groupé au 3m)	1.1	1.1
101A et 201A	Même DD que 101C et 201C	
Autres plongeurs	DD Fina	

PLONGEURS INTERDITS (aucun plongeur interdit pour les maîtres)

- 1 mètre et 3 mètres 301a, 401a, 102a ,5X11(x)

Règlements spécifiques :

- Les participants ayant obtenu un pointage équivalent au passeport espoir sont exclus.
- Si vous êtes incertain de l'éligibilité de votre liste veuillez communiquer avec nous rapidement
 - Les plongeurs avec et sans limite de D.D. doivent être de familles différentes.
 - Les chutes avant et les chutes arrière sont considérées comme étant des départs de familles différentes.
 - Un saut peut être répété, mais dans une position différente de même que les chutes au 3m.
- Pour les sauts, l'entrée à l'eau peut se faire bras en haut ou en bas, l'important étant de démontrer le contrôle du saut.
- Toute aide physique ou verbale donnée au plongeur sera jugée en fonction de l'aide reçue et une pénalité de 2 points par juge sera faite.
- Seulement les plongeurs des groupes E et F qui exécutent le mauvais plongeur annoncé pourront le reprendre et une déduction de 2 points par juge sera faite.

Règlements pour les groupes maîtres

- Il n'y a pas de restrictions au niveau des listes de plongeurs, cependant les plongeurs doivent être différents (numéros et de lettres différents). Exception : il est possible au 1m, 3m et au 5m de répéter un saut ou une chute (3m, 5m) mais dans une position différente.

Horaire de la compétition

Compétition simultanée 1m et 3m

- 7H15 Ouverture de la piscine, échauffement à sec
- 7H45 Pratique pour tous
- 8H30 Réunion des entraîneurs et officiels
- 8H45 Pratique réservée épreuve 1 et 7
- 9h00 Début des épreuves

SAMEDI

	1m (côté mur)	3m (côté estrades)
Épreuve 1	Garçons F-E	Filles D
	Remise de médailles	
Épreuve 2	Garçons C	Filles C
Épreuve 3	Tour 5m hommes et femmes	
	Remise de médailles	
	Dîner	
Épreuve 4	Garçons D	Garçons F-E
	Remise de médailles	
Épreuve 5	Garçons B-A	Filles B-A
Épreuve 6	Maîtres Hommes	Maîtres Femmes
	Remise de médailles	

DIMANCHE

	1m (côté mur)	3m (côté estrades)
Épreuve 7	Filles F-E	Garçons D
	Remise de médailles	
Épreuve 8	Filles C	Garçons C
	Remise de médailles	
	Dîner	
Épreuve 9	Filles D	Filles F-E
	Remise de médailles	
Épreuve 10	Filles B-A	Garçons B-A
Épreuve 11	Maîtres Femmes	Maîtres Hommes
	Remise de médailles	

Horaire sujet à changement. Un horaire détaillé sera fourni aux clubs quelques jours avant la compétition.

- Il y aura une pratique réservée de 15 minutes avant chaque épreuve.
- À noter qu'il y aura une pause de 30 à 45 minutes pour le dîner **probablement** après l'épreuve 3 et 8, la piscine sera ouverte.

Pour se rendre à Vaudreuil-Dorion

La piscine se situe à l'arrière du Campus de la Cité des Jeunes sur la rue Paul-Gérin-Lajoie

Par l'autoroute 40 ouest

- Sortir à la sortie 35 Avenue St-Charles Vaudreuil-Dorion
- À la lumière, tournez à gauche sur St-Charles
- Tournez à droite sur Chemin Paul-Gérin-Lajoie
- La piscine se trouve derrière le campus, au pavillon J

Par l'autoroute 20 ouest

- Après le pont Taschereau, tournez à droite au restaurant Poulet Frit Kentucky sur avenue St-Henri
- Tournez à droite sur St-Charles
- Tournez à gauche sur Chemin Paul-Gérin-Lajoie
- La piscine se trouve derrière le campus, au pavillon J

