

Tête première

Compétition régionale et maîtres



23 et 24 mars 2024

Bienvenue à tous !

Le club de Plongeon Vaudreuil-Dorion est très heureux de vous accueillir à nouveau dans ses installations pour l'invitation annuelle 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 23 et 24 mars 2024 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 : 23-24 mars 2024

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 2024 à minuit

Paiement :

Faire le chèque au nom de : Club de plongeon Vaudreuil-Dorion, ou un virement Interac au germain@cpvd.ca. 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 **19 mars 2024** et envoyé par courriel à info@cpvd.ca

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 :

30 \$ (non-remboursable)

Frais par épreuve :

30\$

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 -)	2017 et +	2	1.6 Équivalent à un saut et une chute maximum		2	4
E (8-9 ans)	2016-2015	2	2.1 Equivalent à deux chutes maximum		2	4
D (10-11 ans)	2014-2013	2	3.7	3.8	2	4
C (12-13 ans)	2012-2011	2	3.7	3.8	2	4
B (14-15 ans)	2010-2009	3	5.4	5.7	2	5
A (16-18 ans)	2008-2006	3	5.4	5.7	3	6
Maîtres (né en 2005 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
- 8H45 Réunion des entraîneurs et officiels
- 9H00 Pratique réservée épreuve 1 et 7
- 9H15 Début des épreuves

Horaire sujet à changement. L'ordre des épreuve pourrait varier selon les inscriptions

SAMEDI

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

DIMANCHE

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

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 : la piscine sera ouverte pour pratiquer.

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

