



Parc
Jean-Drapeau

14 au 16 juin 2024



MOT DU PRESIDENT

Chers athlètes, entraîneurs, officiels et bénévoles,

C'est avec une immense joie que nous vous invitons à la Piscine du parc Jean Drapeau pour la Super Finale Espoir AQUAM 2024 qui promet d'être une célébration de talent, de dévouement et de passion pour le plongeon.

La grande famille du plongeon québécois aura l'occasion de se réunir autour d'une passion commune dans un environnement festif qui célèbre le talent et les accomplissements de nos jeunes athlètes. Que ce soit dans le frisson de la compétition, la camaraderie des échanges ou la chaleur des applaudissements, chaque moment passé au parc Jean Drapeau contribuera à faire de cette Super Finale Espoir AQUAM 2024 une expérience mémorable pour chacun d'entre nous.

Plongeon Québec espère vous voir en grand nombre pour cette célébration exceptionnelle du plongeon !

Bonne chance à tous les participants et toutes les participantes ! Que vos performances soient à la hauteur de vos aspirations.

Cordialement,

Bruno Fournier

Président de Plongeon Québec



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Dates : 14 au 16 juin 2024

Endroit : Complexe aquatique du parc Jean-Drapeau
130 Chemin du Tour de l'Isle,
Montréal, QC
H3C 4W7

**Installations
et équipement :**

- Tours de 3 m, 5 m, 7,5 m et 10 m
- 3 tremplins de 3 m
- 4 tremplins de 1 m

Directrice de la rencontre : Marie-Pier Pelletier-Millette

Directrice technique de la rencontre : Ariane Lalancette

Juge-arbitre de la rencontre : À venir

Date limite d'inscription : Au plus tard le **mercredi 22 mai 2024**

Si la date de courriel indique qu'un formulaire d'inscription a été envoyé en retard, celui-ci est accepté uniquement à la réception du paiement d'une amende de 15 \$ par jour ouvrable de retard jusqu'à concurrence de 150 \$. Plongeon Québec garde le montant total des amendes pour les inscriptions tardives. Si Plongeon Québec ne peut prouver que la demande a été envoyée en retard, l'équipe concernée ne sera pas assujettie à l'amende. Toutefois, si un athlète doit être ajouté à la liste après la date, l'ajout pourra se faire moyennant une pénalité de 5 \$ par athlète. Les frais d'inscription et d'épreuve(s) doivent être payés avant la fin des épreuves à Plongeon Québec. En cas de non-paiement, une amende de 25 \$ par équipe sera facturée.

Date limite des feuilles de plongeurs : Au plus tard le **mardi 11 juin 2024 avant 9h**

Les feuilles de plongeurs doivent être remplies électroniquement via le programme générateur de feuilles (REZMAN) et envoyées **avant le lundi 10 juin 2024 à 9h le matin**. **Les entraîneurs doivent envoyer deux fichiers de listes différentes : Prélim : catégorie espoir (E espoir, D espoir, C espoir, B espoir, A espoir). Finale : catégorie provinciale ("E", "D", "C", "B", "A")**

Les changements aux feuilles de plongeur seront acceptés jusqu'à un maximum de 30 minutes après la fin de l'épreuve préliminaire. Les feuilles de plongeurs envoyées électroniquement seront maintenant considérées signées par le plongeur et l'entraîneur. Quand des différences sont découvertes pendant la compétition, la feuille la plus récente envoyée sera considérée comme étant la feuille signée officiellement. L'entraîneur et le plongeur ont la responsabilité de confirmer que la bonne feuille est envoyée, en vérifiant avec les listes de plongeurs affichées et produites par l'organisateur.



Résultats :	Les résultats seront disponibles sur le site de Plongeon Québec au www.plongeon.qc.ca
Frais :	70\$ (taxes incluses) pour l'inscription (inclus le dîner du samedi et dimanche) 60\$ (taxes incluses) pour l'inscription de la catégorie Maîtres 60\$ (taxes incluses) par épreuve
Nourriture :	Les déjeuners et repas du midi seront servis gratuitement aux entraîneurs, officiels et bénévoles en fonction pendant les trois journées de compétition. Les athlètes auront des lunchs inclus le samedi et dimanche seulement. Veuillez donc prévoir apporter votre nourriture pour la journée du vendredi. Aucun souper ne sera fourni, seulement des collations.
Paiement :	Par virements Interac, à l'adresse suivante : direction@plongeon.qc.ca ou par dépôt direct.
Récompenses :	Médailles aux 3 premières positions Épinglettes aux 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e positions Prix pour le concours de « rip » Prix pour le.e meilleur.e athlète (masculin et féminin) Prix pour le meilleur club
Horaire de la compétition :	Voir annexe I
Exigences/Règlements :	Voir annexe II
Hébergement :	Voir annexe III
Transports :	Voir annexe IV
Mesures écoresponsables :	Voir annexe V
Règlements Espoir :	Voir annexe VI



OBJECTIFS



Permettre de prolonger la saison de compétitions pour les athlètes qui ne participeront pas aux Championnats nationaux.



Donner aux jeunes du circuit de compétition Espoir du Québec une occasion de démontrer leur talent.



Préparer un bassin d'athlètes pour la participation à d'éventuelles compétitions nationales.



Encourager les nouveaux plongeurs en leur permettant d'obtenir de bons résultats malgré leur expérience limitée.



Favoriser l'échange entre les intervenants.

CRITERES D'ADMISSIBILITE



Être membre en règle de Plongeon Québec ;



Être âgé.e de 18 ans et moins au 31 décembre de l'année en cours ;



Doit avoir à deux reprises, atteint le minimum de points Aquam requis, et ce, lors de deux championnats provinciaux Espoir différents. Les points Aquam requis peuvent être faits lors d'épreuves différentes ou non, qualifiant ainsi l'athlète pour les trois épreuves à la Super Finale Espoir Aquam.

OU

Doit avoir été médaillé.e une fois à un championnat provincial Espoir, en plus d'avoir atteint le minimum de points Aquam requis lors de la même épreuve.

Tableau des *Points Aquam* selon la catégorie exigée afin d'être éligible à la SFEA

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

N. B. Toute situation particulière d'admissibilité devra être soumise à la Commission des entraîneurs par écrit et sera analysée par cette dernière. Les décisions seront rendues 5 jours ouvrables après la dernière journée de compétition du Championnat provincial Espoir de l'Envol.



Doit concourir dans sa catégorie ; aucun surclassement n'est autorisé.



Doit être qualifié.e pour la catégorie dans laquelle il ou elle va concourir.



Ne doit pas être inscrit.e comme participant.e aux championnats nationaux juniors ou au Festival national junior de l'année en cours.



Chaque club qui a moins que 4 athlètes qualifiés peut inscrire un maximum de **quatre (4)** participant.e.s. Par exemple, si un club n'a aucun athlète qualifié.e, il peut inscrire un maximum de quatre (4) athlètes qui peuvent participer aux épreuves de 1m, 3m et tour. Si un club a un (1) athlète qualifié, il peut en inviter un maximum de trois (3) autres, et ainsi de suite.



PROGRAMME

Les épreuves de 1 mètre et les épreuves de 3 mètres consisteront en une session préliminaire et une session finale. L'épreuve tour quant à elle aura seulement une session finale.

Les catégories (hommes) B et (hommes) A sont fusionnés afin de former une seule catégorie. Les règlements se rapportant à la catégorie B seront utilisés. (Ils exécuteront le même nombre de plongeurs que dans la catégorie B.) Pour connaître les exigences et les plongeurs à effectuer, se référer aux règlements des championnats provinciaux Espoir (voir Q17) de la catégorie B.

PRÉLIMINAIRES

Lors des préliminaires au tremplin de 1 mètre et de 3 mètres, les athlètes exécuteront une liste de plongeurs conforme aux exigences décrites ci-dessous, dans la section **EXIGENCES**. Les six meilleurs plongeurs participeront à la finale et leur pointage sera remis à zéro pour la session finale.

FINALES

Veuillez-vous référer à la section **EXIGENCES** ci-dessous.

Chaque plongeur effectuera au moins ses deux premiers plongeurs. Par la suite, des plongeurs seront retranchés à chaque ronde (selon le tableau ci-dessous) jusqu'à ce que seulement deux plongeurs exécutent le dernier plongeur de leur liste. Lors des rondes éliminatoires, les plongeurs ayant les meilleurs pointages cumulatifs accéderont à la prochaine ronde.

Lors de **l'épreuve tour**, les athlètes exécuteront une liste de plongeurs conforme aux exigences décrites ci-dessous, dans la section **EXIGENCES**.

Les pratiques réservées avant chacune des finales sont de 15 minutes.



Tableau du nombre de plongeurs selon la catégorie à chacune des rondes des sessions finales de l'épreuve 1 mètre et 3 mètres.

Catégorie/ronde	1	2	3	4	5	6	7	8
E	6	6	3	2				
D	6	6	4	3	2			
C	6	6	5	4	3	2		
B	6	6	6	5	4	3	2	
A	6	6	6	6	5	4	3	2



CONCOURS DE « RIP »



NOUVEAUTÉ - Chaque club pourra désigner **un.e athlète inscrit.e à la SFEA** pour participer au concours, et l'inscrire sur le formulaire d'inscription ;



Le.la participant.e doit représenter son club ;



Chaque participant.e effectuera un plongeon (ne peut faire d'entrée/chute) ;



Les participants.es doivent effectuer leur plongeon sur les plateformes de 3m ou de 5m ;



Tous les participants.es doivent être affiliés.es à Plongeon Québec **au plus tard le vendredi 7 juin 2024** pour des questions d'assurances ;



Le nom de la personne représentante de chaque club devra être remis **au plus tard le samedi matin (15 juin)** à la réunion des entraîneurs.



ANNEXE I : HORAIRE PRÉLIMINAIRE DE LA COMPÉTITION

Cet horaire est sujet à changement, un horaire plus détaillé sera envoyé quelques jours avant la première journée de compétition.

Vendredi 14 juin 2024

Vendredi 14 juin 2024			
Échauffement : 9h45 à 10h15			
Pratique générale : 10h15 à 11h15			
Réunion des entraîneurs et des officiels : 11h15 à 11h30			
Pratique réservée de la première épreuve : 11h30 à 12h00			
	1m	3m	Plateforme
Épreuve 1			Filles et garçons E
Épreuve 2			Filles et garçons D
Épreuve 3			Filles et garçons C
Épreuve 4			Garçons B & A et filles A
Épreuve 5			Filles B
Épreuves 6	Maîtres Hommes et Femmes		



Samedi 15 juin 2024

Samedi 15 juin 2024			
Échauffement : 7h30 à 8h			
Pratique générale : 8h à 9h			
Réunion des entraîneurs et des officiels : 9h à 9h20			
Pratique réservée de la première épreuve : 9h20 à 9h50			
	1m	3m	Plateforme
Épreuve 7	Préliminaires – Filles et garçons D		
Épreuve 8		Préliminaires - Filles B & Garçons AB	
Épreuve 9	Préliminaires – Filles et garçons E		
Épreuve 10		Préliminaires – Filles A	
Dîner + Concours de RIP + Parade			
Épreuve 11	Préliminaires – Filles C		
Épreuve 12		Préliminaires – Garçons C	
Épreuve 13	Finales – Filles et garçons D		
Épreuve 14		Finales - Filles B & Garçons AB	
Épreuve 15	Finales – Filles et garçons E		
Épreuve 16		Finales – Filles A	
Épreuve 17	Finales – Filles C		
Épreuve 18		Finales – Garçons C	
Épreuve 19		Maîtres Hommes et Femmes	



Dimanche 16 juin 2024

Dimanche 16 juin 2024			
Échauffement : 7h30 à 8h			
Pratique générale : 8h à 9h			
Réunion des entraîneurs et des officiels : 9h à 9h15			
Pratique réservée de la première épreuve : 9h15 à 9h45			
	1m	3m	Plateforme
Épreuve 20	Préliminaires - Filles B & Garçons AB		
Épreuve 21		Préliminaires – Filles et garçons D	
Épreuve 22	Préliminaires – Filles A		
Épreuve 23		Préliminaires – Filles et garçons E	
Dîner + T'es pas game de sauter			
Épreuve 24	Préliminaires – Garçons C		
Épreuve 25		Préliminaires – Filles C	
Épreuve 26	Finales - Filles B & Garçons AB		
Épreuve 27		Finales – Filles et garçons D	
Épreuve 28	Finales – Filles A		
Épreuve 29		Finales – Filles et garçons E	
Épreuve 30	Finales – Garçons C		
Épreuve 31		Finales – Filles C	



ANNEXE II : EXIGENCES

Préliminaires : Se référer aux règlements Espoir de la saison 2023-2024

Finales : 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.

Règlement Catégorie E Finale		
Les 2 bases doivent être de familles différentes. Les 2 optionnels doivent être de famille différente. Les 4 plongeurs doivent avoir un numéro différent.		
Tremplins		
	Bases (2) (avec CD imposé à 1,6) ordre au choix	2 optionnels (avec CD FINA) ordre au choix
1m	101CB, 401CB, 201AC, 301C (CD 1,4 201A)	102C, 103C, 402C, plus les bases (1,4 201A)
3m	001C, 200A avec cercle de bras (Atterrissage les bras en haut) 101CB, 401CB, 201C, 301C	103C, plus les bases (pas de 001c et 200a)
Plate-forme 3 mètres		
3m tour	Finale directe, sans élimination. Se référer aux règlements des espoirs.	
<p>*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).</p> <p>** Dans le cas de l'entrée avant groupée assise 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.</p> <p>Spécificités pour le jugement de la catégorie E :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>Exemple :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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).

Règlement Catégorie D Finale

Les 3 bases doivent être de familles différentes. Les 2 optionnels doivent être de famille différente. Les 5 plongeurs doivent avoir un numéro différent à l'exception de 201a et 201c peuvent être utilisés dans la même liste.

Tremplins

	Bases (3) (avec CD imposé à 1,6) ordre au choix	2 optionnels (avec CD FINA) ordre au choix
1m	101CB, 401CB, 201AC, 301C	102cb, 103cb, 202c, 302c, 402c, 5221d, 5122d, plus bases à l'exception de 201a CD FINA
3m	101CB, 401CB, 201C, 201F, 301C CD 1,6 dans les bases (201F 1,0)	103cb, 203c, 303c, 403c, 5231d, 5132d, plus bases CD FINA

Plate-forme 3 mètres, 5 mètres

Tour Finale directe, sans élimination. Se référer aux règlements des espoirs.

*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

Règlement Catégorie C Finale

Les 4 bases doivent être de familles différentes. Les 2 optionnels doivent être de famille différente. Les 6 plongeurs doivent avoir un numéro différent.

Tremplins

	Bases (4) (avec limite de CD de 7,2) ordre au choix	2 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix



1m	101cb, 102cb, 103cb, 104cb, 401cb, 402c, 403c, 201cb, 202cb, 203c, 301cb, 302c, 303c, 5221d, 5231d, 5122d, 5132d. CD FINA	
	Bases (4) (avec limite de CD de 7,6) ordre au choix	2 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
3m	101cb, 103cb, 105cb, 401cb, 403c, 201cb, 203c, 301cb, 303c, 5231d, 5132d CD FINA	
Plate-forme 3 mètres, 5 mètres et 7mètres		
Tour	Finale directe, sans élimination. Se référer aux règlements des espoirs avec l'ajout du 7m. Seulement ces plongeurs peuvent être fait au 7m : 7m : 101cb, 103cb, 201c, 301c, 401cb DD 1,6	
Règlement Catégorie B Finale		
Utiliser les coefficients de difficulté de la FINA. Les 4 bases doivent être de familles différentes. Les 3 optionnels doivent être de famille différente. Les 7 plongeurs doivent avoir un numéro différent. Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, à l'exception de :		
Tremplins		
	Bases (4) (avec limite de CD de 7,2) ordre au choix	3 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
1m	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	Bases (4) (avec limite de CD de 7,6) ordre au choix	3 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
3m	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
Plate-forme 3 mètres, 5 mètres et 7mètres		
Finale directe, sans élimination. Se référer aux règlements des espoirs avec l'ajout du 7m.		
	Bases** (4) (avec limite de CD de 7,6) ordre au choix	3 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
Tour	5X11(X), X01A, X02A, X03A	
*Au 1 mètre le 401 A est permis. **Les bases peuvent être effectuées au 7,5m		
** 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.		

Règlement Catégorie A Finale		
Utiliser les coefficients de difficulté de la FINA.		
Les 4 bases doivent être de familles différentes. Les 3 optionnels doivent être de famille différente. Les 8 plongeurs doivent avoir un numéro différent. Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, à l'exception de :		
Tremplins		
	Bases (5) (avec limite de CD de 9,0) ordre au choix	3 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
1m	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	Bases (5) (avec limite de CD de 9,5)	3 optionnels (sans limite de CD)
3m	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
Plate-forme 3 mètres, 5 mètres et 7mètres		
Finale directe, sans élimination. Se référer aux règlements des espoirs avec l'ajout du 7m.		
	Bases** (5) (avec limite de CD de 9,5) ordre au choix	3 optionnels (sans limite de CD) ordre au choix
Tour	5X11(X), X01A, X02A, X03A	
<p>*Au 1 mètre le 401 A est permis.</p> <p>**Les bases peuvent être effectuées au 7,5m</p> <p>** 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.</p>		

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

Plongeur	CD
600A	1.4
611B	1.5
612C	1.6
612B	1.7
621A	1.6
622C	1.7
622B	1.8



ANNEXE III : HEBERGEMENT

Nous avons le plaisir de vous annoncer que **l'Hôtel Sandman Montréal-Longueuil** sera de nouveau notre partenaire hôtelier officiel pour l'édition 2024 de la Super Finale Espoir Aquam.

L'hôtel est situé à deux pas du métro Longueuil. Voici l'adresse : 999, rue de Sérigny, Longueuil (Québec) J4K 2T1.

Il offre un prix avantageux et concurrentiel de **199\$** plus taxes par nuit. L'occupation des chambres est de simple à quadruple. La date d'arrivée est le **13 juin 2024** et la date de départ est le **16 juin 2024**.

Le stationnement et l'accès Internet gratuitement, et ce, pour tous les membres de Plongeon Québec participants.

De plus, **Plongeon Québec bénéficiera d'une ristourne de 10 \$ pour chaque chambre louée**. Le montant amassé grâce aux **ristournes sera placé dans Placements Sports**.

Procédure de réservation de chambres :

Les participants devront réserver par téléphone au : **1-800-493-7303** sous le **groupe Plongeon Québec** en utilisant le **code de réservation #SFEA2024**. Un numéro de carte de crédit sera exigé afin de garantir la chambre lors de la réservation.

Politiques d'annulation :

Les annulations doivent être faites **24 heures avant la date d'arrivée sans frais**, sinon les frais la première nuit seront chargés en guise de pénalité.

Date de relâche des chambres :

Veuillez prendre note que le tarif ainsi que le bloc de chambre sont garantis **jusqu'au 22 mai 2024**, après cette date, les chambres non réservées seront libérées et les demandes de réservations seront acceptées selon la disponibilité de l'hôtel au tarif du jour.

Paiement :

Chaque participant devra défrayer les frais reliés à la chambre.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute question ou demande d'information.

ANNEXE IV : TRANSPORTS

Pour des raisons d'accessibilité et de mesures écoresponsables, nous vous recommandons fortement de prioriser le transport en commun afin de vous déplacer vers l'événement. Pour vous rendre en métro, vous pouvez prendre la ligne jaune en direction de Longueuil-U-de-Sherbrooke et sortir à la station Jean-Drapeau, ce qui vous mènera directement au complexe aquatique. L'accès au site en voiture est non recommandé, considérant qu'il n'y aura **pas de place de stationnement disponible**.





ANNEXE V : MESURES ECORESPONSABLES

Plongeon Québec vous partage son **plan de mesures écoresponsables** ainsi que la liste des actions écoresponsables mises en place afin que vous puissiez également suivre ce plan pour cette année :

- Encourager nos membres et notre communauté à apporter leur **bouteille d'eau réutilisable** à remplir sur le site ;
- Encourager nos membres et notre communauté à apporter leur **tasse à café** / boisson réutilisable à remplir sur le site ;
- Encourager nos membres et notre communauté à **réduire la présence des voitures et à utiliser les transports en commun**, le métro, l'autobus, la marche, le vélo, etc.
 - Bien informer les participants des différents modes de transport en commun et actif
- Établir un partenariat avec **l'hôtel le plus proche** du lieu de compétition pour les participants venant de l'extérieur de la région ;
- Favoriser des plateaux et gros formats avec le traiteur et **éviter les boîtes à lunches et emballages individuels** ;
- Favoriser un traiteur qui offre une **option végétarienne** sur le menu ;
- Faire produire des **affichages** « universels » qui pourront être **réutilisés** au cours des prochaines éditions de l'événement ;
- Utiliser l'application de l'événement ou le site web pour consulter le **programme officiel en version numérique** au lieu de l'imprimer.

ANNEXE VI - REGLEMENTS ESPOIR 2023-2024 POUR EPREUVES PRELIMINAIRES

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

<u>GRUPE E</u>		L'athlète doit exécuter les listes de plongeur suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. L'athlète a le choix entre une de trois options de liste pour chaque épreuve.			
Tremplins et plate-forme					
1 mètre	option 1	101C 1,6	201A 1,4	401C 1,6	102c 1,6
	option 2	101C 1,6	201C 1,6	401C 1,6	102C 1,6
	option 3	101C 1,6	201C 1,6	401C 1,6	301C 1,6
3 mètres	option 1	001C 1,6	200A avec cercle de bras (Atterissage les bras en haut) 1,6	101C 1,6	401C 1,6
	option 2	001C 1,6	200A avec cercle de bras (Atterissage les bras en haut) 1,6	101C ou 401C 1,6	201C ou 301C 1,6
3 mètre plate-forme	option 1	101F (Chute avant semi-carpée mains ensemble) 1,6	201F (Chute arrière mains ensemble, départ bras en haut) 1,6	101C 1,6	401C 1,6
	option 2	101F (Chute avant semi-carpée mains ensemble) 1,6	201F (Chute arrière mains ensemble, départ bras en haut) 1,6	101C ou 401C 1,6	201C ou 301C 1,6



*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.

GROUPE D		L'athlète doit exécuter les listes de plongeon suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. L'athlète a le choix entre une de trois options de liste pour chaque épreuve.				
Tremplins						
1 mètre	option 1	101C 1,6	201A 1,4	201C ou 301C 1,6	401C 1,6	102C 1,6
	option 2	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	102C ou 402C 1,6
	option 3	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	103C 1,6
3 mètres	option 1	101C 1,6	201F 1,00	201C ou 301C 1,6	401C 1,6	103C 1,6
	option 2	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	103C 1,6
	option 3	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	403c ou 203c 1,6
Plate-forme (3mt et/ou 5m) **ces plongeurs doivent obligatoirement être effectués au 5 mètres	option 1	101C 1,6	002C 1,00	201C ou 301C 1,6	401C 1,6	102C, 402C, 600A, 103C 1,6
	option 2	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	102C, 402C, 600A, 103C 1,6
	option 3	101C ou B 1,6	201C 1,6	301C 1,6	401C ou B 1,6	403c** ou 203c** 1,6

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.**

GROUPE C		L'athlète doit exécuter les listes de plongeon suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. Les 5e et 6e plongeon doivent être de familles différentes. Le coefficient de difficulté est le même pour les 4 premiers plongeurs soit: 1,6 et les coefficients sont de 1,6 ou 1,9 pour les 5e et 6e plongeon							
Tremplins									
1mètre	1 plongeon CD 1.6	2e plongeon	3e plongeon	4e plongeon	5e plongeon		6e 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 401A	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 plongeon CD 1.6	2e plongeon	3e plongeon	4e plongeon	5e plongeon		6e 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		
Plate-forme									
3 mètres et 5 mètres									
Plate-forme	1 plongeon CD 1.6	2e plongeon	3e plongeon	4e plongeon	5e plongeon		6e 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	102C*, 103C, 103B, 202C*, 302C*, 402C*, 600A, 5221D*, 5122D*	104C*, 105C**, 203C**, 303C**, 403C, 403B**, 612C**, 612B**, 5231D**, 5132D**	102C*, 103C, 103B, 202C*, 302C*, 402C*, 600A, 5221D*, 5122D*	104C*, 105C**, 203C**, 303C**, 403C, 403B**, 612C**, 612B**, 5231D**, 5132D**	

* Les plongeurs suivis d'une étoile (*) peuvent seulement être effectués sur la plate-forme de 3m.

** Les plongeurs suivis de deux étoiles (**) 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.

GROUPE 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, à l'exception de :	
	Tremplins	
	<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	
	Plate-forme 3 mètres et 5 mètres	
	<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.

GROUPE A	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, à l'exception de :	
	Tremplins	
	<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	
	Plate-forme 3 mètres et 5 mètres	
	<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

Plongeur	CD
600A	1.4
611B	1.5
612C	1.6
612B	1.7
621A	1.6
622C	1.7
622B	1.8