



Club de plongeon  
Gatineau

*Finale régionale*  
des Jeux du Québec  
*Région de l'Outaouais*

1<sup>er</sup> février 2015

Bonjour à toutes et à tous,

Le Club de plongeon Gatineau (CPG) est heureux de vous inviter à la finale régionale des Jeux du Québec 2015 – région de l'Outaouais. Cette compétition offrira une belle occasion aux jeunes de notre région de montrer leur savoir-faire et permettra aussi de qualifier la région pour la 49<sup>e</sup> finale des Jeux du Québec qui aura lieu à Drummondville en mars 2015.

Ce document présente l'information pertinente au sujet de cette compétition. Les athlètes qui seront sélectionnés sur l'équipe des Jeux du Québec recevront, la semaine suivante, toutes les informations pertinentes concernant leur participation aux Jeux du Québec. Du au règlement concernant le surclassement, l'équipe ne sera pas annoncée la journée même de la compétition.

N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir de plus amples renseignements.

Au plaisir de vous rencontrer,

*Mélanie Duff*

Entraîneure-chef  
Club de plongeon Gatineau  
(819) 246-7666

**Date :** 1<sup>er</sup> février 2015

**Heure :** 9h30 à 15h

**Endroit :** Centre sportif de Gatineau

**Adresse :** 850, Boul. de la Gappe, Gatineau

**Participants :** Tous les plongeurs résidents de la région de l'Outaouais

**Coût :** 10\$ inscription et 20 \$ par épreuve

**Inscriptions :** par courriel à [informations@plongeongatineau.org](mailto:informations@plongeongatineau.org) au plus tard le **vendredi 23 janvier 2015**

**Affiliation :** Niveau espoir pour la finale régionale des Jeux du Québec

## Horaire

9h30	Arrivée des athlètes et échauffement à sec
10h00	Pratique générale sur les tremplins
10h30	Début des épreuves <u>Ordre des épreuves</u> : À déterminer

\* Il y aura une pratique réservée de 10 minutes avant chaque bloc d'épreuves.

\*\* Les médailles seront remises à la fin de la journée.

### Récompenses :

3 premières positions : Médailles

4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> position : Rubans

## Règlements de la finale régionale des Jeux du Québec –

### Région de l'Outaouais

Catégorie garçons et filles	Année de naissance	Tremplin de 1m		Tremplin de 3m	
		Plongeon avec limite de CD	Plongeon au choix	Plongeon avec limite de CD	Plongeon au choix
D (11 ans et moins) ou surclassement	2004-2005	3 (5.4)	2	3 (5.7)	2
C (12-13 ans) ou surclassement	2002-2003	4 (5.4)	2	3 (5.7)	3
B (14-15 ans) ou surclassement	2000-2001	4 (7.2)	3	4 (7.6)	3

Les règlements concernant les championnats provinciaux Espoir ne s'appliquent pas pour les Jeux du Québec.

Les plongeurs avec limite de CD (coefficient de difficulté) doivent être de numéros différents et de lettres différents à l'exception des chutes.

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. Une seule chute par liste (par tremplin) sera acceptée. Les sauts ne sont pas acceptés.

**Surclassement** : Le surclassement d'une catégorie est autorisé. Pour participer aux Jeux du Québec dans une épreuve surclassée, l'athlète doit avoir participé à la finale régionale dans cette même épreuve. Tous ceux qui font partie des exclusions ne peuvent participer en surclassement.

**Exclusions** : Athlète Excellence, Élite, Relève ou athlètes s'étant qualifiés pour les Championnats canadiens junior ou senior entre le 1<sup>er</sup> septembre 2012 et le 31 décembre 2014.

\*À noter que dans la formule des Jeux du Québec, les athlètes devront effectuer un plongeon supplémentaire sans limite de CD lors de la finale.