

Sélection régionale du Sud-Ouest pour les jeux du Québec 2015

Bonjour, le club de plongeon Vaudreuil-Dorion est fier d'inviter les plongeurs résidents du Sud-Ouest du Québec à prendre part à la sélection pour la finale provinciale des Jeux du Québec qui aura lieu en mars 2015 à Drummunville.

Date : Dimanche le 14 décembre 2014

Heure : De 17h30 à 20h15 approximativement

Endroit : Piscine de la cité de jeunes de Vaudreuil-Dorion, 400 boul. St-Charles, Vaudreuil-Dorion

Coût : 10\$ par athlète (Paiement comptant)

Inscription : sur place

Informations : Isabelle D'Amour, 514-787-9330, www.cpvd.ca, idadamour@gmail.com

Horaire

17h30 : Arrivée inscription remise des listes

17h45 à 18h15 : Échauffement à sec

18h15 à 18h45 : Réchauffement général 1m et 3m

18h45 Début des épreuves :

Filles et gras D 1m

Filles et gars C 1m

Filles et gars B 1m

Réchauffement 15 min pour les épreuves au 3m

Filles et gras D 3m

Filles et gars C 3m

Filles et gars B 3m

Remise de médailles

Règlements :

Groupe d'âge	Année de naissance	Nombre de plongeon		
		Bases (avec limite)	Optionnels	Total
D (11 et moins)	2004 et plus	2 (CD 1m : 3,6 3m : 3,8)	2	4
C (12-13 ans)	2003-2002	2 (CD 1m : 3,6 3m : 3,8)	2	4
B (14-15 ans)	2001-2000	3 (CD 1m : 5,4, 3m : 5,7)	2	5

-Les plongeurs avec limite doivent être de numéros de lettres différents.

-Pour ce qui est des chutes : chute avant (001a ou 001b) c.d. 1.0 et arrière (002a ou 002c) c.d. 1.1 au 1m et au 3m.

-Une chute par épreuve est acceptée pour les groupes C et B. Le groupe D peut faire deux chutes, mais une dans les bases et une dans les optionnels en ayant conscience qu'à la finale provinciale une seule chute sera acceptée.

-Les plongeurs sans limites doivent être de numéros différents.

-Les sauts ne sont pas acceptés.

-Règlements FINA pour les CD

