



INVITATION

Finale Régionale des Jeux du Québec - Plongeon
Région Côte-Nord

Dimanche, 7 décembre 2014



Date :	Dimanche, 7 décembre 2014, 8h00
Endroit :	Piscine de l'École Secondaire Serge Bouchard 640, boul. Blanche Baie-Comeau Québec G5C 2B3
Date limite d'inscription :	Jeudi le 26 novembre 2014
Pratique générale:	8 h à 8 h 45
Réunion des entraîneurs/officiels:	8 h 45 à 9 h 00
Début des épreuves:	9 h 00 1 épreuve à la suite de l'autre
Coût d'inscription:	10\$ pour la Finale régionale des Jeux du Québec 5\$ pour le volet Mes premiers jeux du Québec
Médailles/récompenses:	Médaille d'or 1 ^{ère} position Médaille d'argent 2 ^e position Médaille de bronze 3 ^e position

«Finale régionale des Jeux du Québec»

Catégories filles et garçons (âge au 31 décembre 2015)	Tremplin de 1m		Tremplin de 3m	
	Plongeon avec limite de coefficient de difficulté	Plongeon au choix	Plongeon avec limite de coefficient de difficulté	Plongeon au choix
D (11 ans et moins) (2004-01-01 et après)	3	2	3	2
Total	5		5	
C (12-13 ans) (2002-01-01 et 2013-12-31)	3	3	3	3
Total	6		6	
B (14-15 ans) (2000-01-01 et 2001-12-31)	4	3	4	3
Total	7		7	

**Lors de la finale régionale des Jeux du Québec, les plongeurs seront exécutés dans l'ordre choisi par l'athlète en exécutant d'abord les plongeurs avec limite de CD.

Les règlements en ce qui concerne les championnats provinciaux Espoir ne s'appliquent pas pour les Jeux du Québec. Les passeports ne peuvent être réussis lors de la Finale provinciale des Jeux du Québec.

Les sauts sont acceptés avec un coefficient de difficulté de 0.5 au 1 mètre et au 3 mètres.

Chute avant acceptée avec un coefficient de difficulté de 1.0 au 1 mètre et au 3 mètres.

Chute arrière acceptée avec un coefficient de difficulté de 1.1 au 1 mètre et au 3 mètres.

Surclassement : Le surclassement d'une catégorie est autorisé. Cependant, l'athlète doit être inscrit dans la même catégorie à la Finale provinciale qu'à la finale régionale.

Composition de l'équipe pour la finale provinciale : 12 athlètes

2 participants par épreuve, par catégorie, par sexe, 2 entraîneurs ou 1 entraîneur et 1 accompagnateur.

Sélection des athlètes pour la finale provinciale : Les deux plongeurs (euses) ayant accumulé le plus de points en additionnant le 1m et le 3m par catégorie, par sexe.

«Mes premiers jeux du Québec»

N.B : Cette compétition s'adresse aux plongeurs des niveaux récréatifs et d'introduction à la compétition et aux plongeurs qui n'ont pas le nombre de plongeurs pour participer à la compétition de la finale régionale des jeux du Québec et aux plongeurs des autres groupes d'âge (E-F et A).

Catégories filles et garçons (âge au 31 décembre 2015)	Tremplin de 1m		Tremplin de 3m	
	Plongeur avec limite de coefficient de difficulté	Plongeur au choix	Plongeur avec limite de coefficient de difficulté	Plongeur au choix
F (7 ans et moins) (2008 et après)	2	1	2	1
Total	3		3	
E (8-9 ans) (2006-2007)	2	2	2	2
Total	4		4	
D (10-11 ans) (2004-2005)	3	2	3	2
Total	5		5	
C (12-13 ans) (2002/2003)	3	3	3	3
Total	6		6	
B (14-15 ans) (2000/2001)	4	3	4	35
3Total	7		7	
A (16-18 ans) (1997/1998/1999)	5	3	5	3
Total	8		8	

Les sauts sont acceptés avec un coefficient de difficulté de 0.5 au 1 mètre et au 3 mètres.

Chute avant acceptée avec un coefficient de difficulté de 1.0 au 1 mètre et au 3 mètres.

Chute arrière acceptée avec un coefficient de difficulté de 1.1 au 1 mètre et au 3 mètres.

Spécification : Les plongeurs participant à cette compétition ne sont pas éligibles à participer à la finale provinciale des jeux du Québec 2015.

FINALE DES JEUX DU QUÉBEC À DRUMMONDVILLE, HIVER 2015

A) CATÉGORIES

D =11 ans et moins Masculin et féminin

Né le 01/01/2004 et après

ÉPREUVES 1m / 3 m

Préliminaires

*2 plongeurs avec limite de C.D. (bases)

**2 plongeurs sans limite de C.D. (optionnels)

TOTAL : 4 plongeurs

Finales

*1 plongeur avec limite de C.D. (bases)

**1 plongeur sans limite de C.D. (optionnels)

TOTAL : 2 plongeurs

* La limite de C.D. des 3 plongeurs avec limite de C.D. (bases) est de 5.4 au 1 mètre et 5.7 au 3 mètres. Les 3 plongeurs avec limite de C.D. (bases) doivent être de **numéros et de lettres** différents à l'exception des chutes.

**2 des 3 plongeurs sans limite de C.D. (optionnels) doivent être de numéros différents à l'exception des chutes. Il est donc possible de répéter un plongeur dans les optionnels. Par contre, il doit être répété en finale. La chute peut être exécutée en finale.

C=12-13 ans Masculin et féminin

Né entre le 01/01/2002 et le 31/12/2003

ÉPREUVES 1m / 3 m

Préliminaires

*2 plongeurs avec limite de C.D. (bases)

**2 plongeurs sans limite de C.D. (optionnels)

TOTAL : 4 plongeurs

Finales

*2 plongeurs avec limite de C.D. (bases)

1** plongeur sans limite de C.D. (optionnels)

TOTAL : 3 plongeurs

* La limite de C.D. des 4 plongeurs avec limite de C.D. (bases) est de 7.2 au 1 mètre et de 7.6 au 3 mètres. 3 des 4 plongeurs avec limite de C.D. (bases) doivent être de **numéros et de lettres** différents à l'exception des chutes. Il est donc possible de répéter un plongeur dans les bases. Par contre, il doit être répété en finale. La chute peut être exécutée en finale.

** Les 3 plongeurs sans limite de C.D. (optionnels) doivent être de numéros différents.

B=14-15 ans Masculin et

Né entre le 01/01/2000 et le 31/12/2001 féminin

ÉPREUVES 1m / 3 m

Préliminaires

*3 plongeurs avec limite de C.D. (bases)

**2 plongeurs sans limite de C.D. (optionnels)

TOTAL : 5 plongeurs

Finales

*2 plongeurs avec limite de C.D. (bases)

**1 plongeur sans limite de C.D. (optionnels)

TOTAL : 3 plongeurs

* La limite de C.D. des 5 plongeurs avec limite de C.D. (bases) est de 9.0 au 1 mètre et de 9.5 au 3 mètres. 4 des 5 plongeurs avec limite de C.D. (bases) doivent être de **numéros et de lettres** différents à l'exception des chutes. Il est donc possible de répéter un plongeur dans les bases. Par contre, il doit être répété en finale. La chute peut être exécutée en finale.

** Les 3 plongeurs sans limite de C.D. (optionnels) doivent être de numéros différents.

Plongeur : Lors de la finale régionale et de la finale provinciale des Jeux du Québec, les plongeurs seront réalisés dans l'ordre choisi par l'athlète en exécutant d'abord les plongeurs avec limite de C.D. (bases).

Les règlements concernant les championnats provinciaux Espoir ne s'appliquent pas pour les Jeux du Québec. Les passeports ne peuvent être réussis lors de la finale provinciale des Jeux du Québec.

L'athlète peut exécuter une chute par épreuve. Le C.D. de la chute avant est de 1.0 et le C.D. de la chute arrière est de 1.1 au 1 mètre et 3 mètres

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a final horizontal stroke.

Joëlle Bernier, Entraîneure-chef
Club de plongeon de la Manicouagan
418-297-2697