

Sélection régionale de l'Estrie et de Richelieu Yamaska pour les jeux du Québec 2015

Bonjour, le club de plongeon de l'Estrie est fier d'inviter les plongeurs résidents dans les régions de l'Estrie et de Richelieu Yamaska à prendre part à la sélection pour la finale provinciale des Jeux du Québec qui aura lieu en mars 2015 à Drummondville.

Date : Dimanche le 18 janvier 2015

Heure : De 8h45 à 12h approximativement

Endroit : Piscine de l'Université de Sherbrooke, 2500 boul. de l'Université à Sherbrooke

Coût : Gratuit

Inscription : Sur place

Informations : Emy Lavoie, 819-460-1711, lavoie.emy@hotmail.com

Horaire



8h45: Arrivée, inscription, remise des listes

9h à 9h30: Échauffement à sec

9h30 à 10h : Réchauffement général 1m et 3m

10h00 Début des épreuves :

Filles et gars D 1m

Filles et gars C 1m

Filles et gars B 1m

Filles et gars A 1m



Réchauffement 15 min pour les épreuves au 3m

Filles et gars D 3m

Filles et gars C 3m

Filles et gars B 3m

Filles et gars A 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