

Championnat Espoir

24 au 26 novembre 2017



Bonjour à tous,

Le club de plongeon de Drummondville est heureux de vous inviter à la compétition Espoir qui aura lieu à l'Aqua complexe à Drummondville le 24-25 et 26 novembre.

La compétition se tiendra avec les mêmes installations que celle utilisées lors des Jeux du Québec en 2015.

C'est avec enthousiasme que nous vous attendons en grand nombre.

Mélissa Vadnais
Directrice de compétition
Club de plongeon Drummondville
819-477-1063 poste 8109
mvadnais@piscinesdrummondville.com

Informations générales

Date :	24-25 et 26 novembre 2017
Endroit :	Aqua complexe de Drummondville 1380 rue Montplaisir, Qc, J2C 0M6
Installation :	1 tour de 3m 2 tremplins 3m 2 tremplins 1m
Directrice de la compétition :	Mélissa Vadnais
Directrice technique:	Aurélie Doucet
Juge-arbitre de la compétition :	À déterminer
Frais d'inscription :	30\$ par athlète et 30\$ par épreuve
Paiement :	par chèque au nom du « Réseau aquatique de Drummondville »
Date limite d'inscription :	9 novembre 2017 à 20h Veuillez faire parvenir votre formulaire d'inscription à : Plongeon Québec Par fax : 514-252-3094 Par courriel : ybouthillier@plongeon.qc.ca
Règlements :	Manuels de règlements de la FINA, de l'A.C.P.A. et de la F.P.A.Q.

Si le cachet postal ou la date du télécopieur indique qu'un formulaire d'inscription a été envoyé en retard, celui-ci est accepté à la réception du paiement d'une amende de 15 \$ par jour ouvrable de retard jusqu'à concurrence de 150 \$. Le comité hôte garde le montant total des amendes pour les inscriptions tardives. Si le comité hôte 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 de la compétition au club hôte. En cas de non-paiement, une amende de 20 \$ par équipe sera facturée au profit du club ou de l'organisme hôte.

Liste de plongeon :

Date limite : 19 novembre 2017 - 21h

Les listes de plongeurs doivent être remplies électroniquement avec le « dive sheet generator » de REZMAN et envoyé via le logiciel.

Nous demandons à tous les Clubs d'apporter une copie papier signée par l'athlète et l'entraîneur comprenant tous les changements apportés à la liste au plus tard le matin de la compétition. Prendre connaissance du règlement Q12 de Plongeon Québec.

Autres informations :

Récompenses : Médailles aux 3 premières positions
Rubans au 4^e, 5^e et 6^e positions

Nourriture : *Fournis pour les entraîneurs, bénévoles et officiels*
Vendredi : collation du soir
Samedi et dimanche : collation matin, dîner et collation d'après midi

Athlètes et spectateurs :
Seront responsable de leur repas. Une liste de bonnes adresses vous sera fournie à l'accueil de l'Aqua complexe, informez-vous auprès de notre personnel !

Nous demandons la collaboration de tous pour maintenir la propreté sur le bord de la piscine.

Exigence de l'installation : Les souliers sont interdits pour tous les athlètes
Seul les entraîneurs, officiels ainsi que les bénévoles seront autorisés à porter des souliers propres.

Annexe 1 – Horaire de la compétition

Vendredi - 24 novembre 2017

12h00	Ouverture des portes de l'Aqua complexe
12h30	Ouverture de l'accès piscine et entraînement à sec
13h00	Pratique pour tous
14h00	Réunion des entraîneurs et officiels
14h15	Pratique réservée pour Épreuve 1 et 2**
14h35	Début des épreuves

Épreuves	Tour (3 mètres seulement)
1 et 2	Garçons et filles E
3 et 4	Garçons et filles D
5 et 6	Garçons et filles C
7 et 8	Garçons et filles B

Samedi - 25 novembre 2017

7h00	Ouverture des portes de l'Aqua complexe
7h30	Ouverture de l'accès piscine et entraînement à sec
8h00	Pratique pour tous
9h00	Réunion des entraîneurs et officiels
9h15	Pratique réservée pour Épreuve 9 et 10**
9h35	Début des épreuves

Épreuves	1m	3m
9 et 10	Garçons E	Filles E
11 et 12	Filles D	Garçons D
13 et 14	Garçons C	Filles C
15 et 16	Filles A	Garçons A
17 et 18	Garçons B	Filles B

Dimanche - 26 novembre 2017

7h00	Ouverture des portes de l'Aqua complexe
7h30	Ouverture de l'accès piscine et entraînement à sec
8h00	Pratique pour tous
9h00	Réunion des entraîneurs et officiels
9h15	Pratique réservée pour Épreuve 19 et 20**
9h35	Début des épreuves

Épreuves	1m	3m
19 et 20	Filles E	Garçons E
21 et 22	Garçons D	Filles D
23 et 24	Filles C	Garçons C
25 et 26	Garçons A	Filles A
27 et 28	Filles B	Garçons B

***Une pratique réservée de 20 minutes sera offerte avant chaque épreuve.
 Une pause dîner sera prévue en fonction du déroulement des épreuves*

Annexe 2 – Règlements

Q17. Championnats provinciaux Espoir

Admissibilité

Lors de toutes les compétitions sanctionnées par Plongeon Québec, les entraîneurs doivent être certifiés au moins niveau Instructeur du PNCE pour avoir la permission de se retrouver sur le plan d'eau.

Les athlètes participant aux championnats provinciaux Espoir doivent minimalement être affiliés comme plongeur Espoir.

Listes de plongeurs

Pour les catégories d'âge C, B et A, il est impossible de répéter le même numéro de plongeon avec une position différente dans la liste.

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

GROUPE E	L'athlète doit exécuter les listes de plongeon suivantes dans l'ordre indiqué ci-dessous. Les coefficients de difficulté sont les mêmes pour tous les plongeurs soit : 1.6			
Tremplins				
1 mètre	1 ^e plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon CD 1.6	3 ^e Plongeon CD 1.6	4 ^e Plongeon CD 1.6 Faire un choix entre :
	101C	401C	201C	102C ou 301C
3 mètres	1 ^e plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon CD 1.6	3 ^e Plongeon CD 1.6	4 ^e Plongeon CD 1.6
	001C (Entrée avant groupé assis avec ouverture droite)	200A avec cercle de bras (Atterrissage les bras en haut)	101C	401C
Plate-forme 3 mètres seulement				
Plate-forme (3m)	1 ^e plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon CD 1.6	3 ^e Plongeon CD 1.6	4 ^e Plongeon CD 1.6
	101F (Chute avant semi carpée mains ensemble)	201F (Chute arrière mains ensemble)	101C	401C

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. Les coefficients de difficulté sont les mêmes pour les quatre premiers plongeurs soit : 1.6 et le coefficient est de 1.9 pour le dernier plongeur.				
Tremplins					
1 mètre	1 ^e plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon CD 1.6	3 ^e Plongeon CD 1.6	4 ^e Plongeon CD 1.6	5 ^e Plongeon CD 1.9 Faire un choix entre :
	101CB	401CB	201C	301C	102C, 103C, 402C
3 mètres	1 ^e plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon CD 1.6	3 ^e Plongeon CD 1.6	4 ^e Plongeon CD 1.6	5 ^e Plongeon CD 1.9 Faire un choix entre :
	101CB	401CB	201C	301C	103C, 403C, 203C

Championnat provincial Espoir – 24 au 26 novembre 2017

Plate-forme 3 mètres et 5 mètres					
Plate-forme (3m et 5m)	1 ^e plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon CD 1.6	3 ^e Plongeon CD 1.6	4 ^e Plongeon CD 1.6 Faire un choix entre :	5 ^e Plongeon CD 1.9 Faire un choix entre :
	101CB	401CB	201C	301C, 600A	103C, 203C*, 403C*

* Les plongeurs suivis d'une étoile (*) peuvent seulement être effectués sur la plate-forme de 5m

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 coefficients de difficulté sont les mêmes pour les quatre premiers plongeurs soit : 1.6 et les coefficients sont de 1.9 pour le 5 ^e et 6 ^e plongeon.					
Tremplins							
1 mètre	1 ^e plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon CD 1.6	3 ^e Plongeon CD 1.6	4 ^e Plongeon CD 1.6	5 ^e Plongeon CD 1.9 Faire un choix entre :	6 ^e Plongeon CD 1.9 Faire un choix entre :	
	101CB	401CB	201C	301C	103CB, 104C, 203C, 402C, 403C, 5221D, 5122D	103CB, 104C, 203C, 402C, 403C, 5221D, 5122D	
3 mètres	1 ^e plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon CD 1.6	3 ^e Plongeon CD 1.6	4 ^e Plongeon CD 1.6	5 ^e Plongeon CD 1.9 Faire un choix entre :	6 ^e Plongeon CD 1.9 Faire un choix entre :	
	101CB	401CB	201C	301C	103CB, 105C, 203C, 303C, 403CB, 5231D, 5132D,	103CB, 105C, 203C, 303C, 403CB, 5231D, 5132D,	
Plate-forme 3 mètres et 5 mètres							
Plate-forme (3m et 5m)	1 ^e plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon CD 1.6	3 ^e Plongeon CD 1.6	4 ^e Plongeon CD 1.6	5 ^e Plongeon CD 1.9 Faire un choix entre :	6 ^e Plongeon CD 1.9 Faire un choix entre :	
	101CB	401CB	201C	301C	103CB, 105C*, 203C*, 303C*, 403CB*, 600A, 612CB, 5231D*, 5132D*	103CB, 105C*, 203C*, 303C*, 403CB*, 600A, 612CB, 5231D*, 5132D*	

* Les plongeurs suivies d'une étoile (*) 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. 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
----------------------------	---------------------------

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. 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	

Tableau 6 : Tableau des passeports Espoir exigés pour participer aux championnats provinciaux juniors.



Catégorie	Sexe	1m	3m	Tour
E	Filles et Garçons	s/o	s/o	s/o
D	Filles et Garçons	135 pts	135 pts	135 pts
C	Filles et Garçons	170 pts	170 pts	170 pts
B	Filles et Garçons	225 pts	225 pts	225 pts
A	Filles et Garçons	275 pts	275 pts	275 pts

L'athlète doit réussir son ou ses passeports provinciaux dans la catégorie dans laquelle il participera au championnat provincial junior.



Le passeport obtenu lors d'une épreuve seulement, permet à l'athlète de participer seulement à cette même épreuve lors du championnat provincial junior. (Exemple : Un athlète obtient son passeport au 3 mètres, celui-ci peut seulement faire l'épreuve 3 mètres au championnat provincial junior)



Les passeports obtenus lors de deux épreuves sur trois, permet à l'athlète de participer aux trois épreuves au championnat provincial junior. (Exemple, un athlète obtient son passeport au 1 mètre et son passeport à la tour, celui-ci peut alors participer aux trois épreuves lors du championnat provincial junior)

Le passeport doit être renouvelé chaque année tant que les athlètes ne sont pas qualifiés pour le championnat canadien junior.

S'il y a un championnat provincial Espoir après tous les championnats provinciaux juniors de l'année, le passeport réalisé pourra compter l'année suivante. Pour ce faire, l'athlète doit plonger dans le même groupe d'âge.

À chaque année, la commission des entraîneurs base ses discussions sur le nombre moyen de participants par épreuve lors des championnats provinciaux junior pour modifier les

Championnat provincial Espoir – 24 au 26 novembre 2017

passeports.

Toute situation particulière devra être soumise par écrit à la commission des entraîneurs et sera analysée par cette dernière. Une décision sera rendue dans les 2 semaines suivant la réception de la demande.

Exclusion

Sont exclus à vie : tous les athlètes ayant terminé parmi les 6 premières positions lors d'un championnat canadien.

Lorsqu'un athlète est qualifié pour le championnat canadien junior, il ne peut plus participer aux championnats provinciaux Espoir jusqu'à la fin de la saison en cours et pour une durée de 24 mois à partir de la date du championnat canadien pour lequel l'athlète s'était qualifié.

Définitions

Passeport :

Pointage pour pouvoir participer aux championnats provinciaux juniors. Il s'obtient lors des championnats provinciaux Espoir.

Standard canadien :

Pointage pour pouvoir participer aux championnats nationaux juniors. Il s'obtient dans les championnats provinciaux juniors et seniors.

Qualification junior :

Afin de participer aux championnats nationaux juniors, l'athlète doit réaliser le standard de ou des épreuves lors de deux compétitions.

Annexe 3 – Hébergements

Hôtel	Types de chambre	Tarif
Best Western	37 chambres 2 lits Queen	Tarif régulier 182 \$
Motel Blanchet	70 chambres 2 lits double	Tarif environ 95 \$
Hôtel -Motel Drummond	10 chambres 2 lits à 16 chambres 1 lit Queen	95 \$ + 95 \$
Dauphin	6 chambres 2 lits Queen	Tarif régulier 164 \$
Times	Complet le 24 nov.	
Hôtel Quality	Suite complète	
Hôtel Confort Inn	Complet	