



L'ENVOL

CLUB DE PLONGEON

**CHAMPIONNAT RÉGIONAL
DE PLONGEON**

**9 et 10 Décembre 2017
Centre RécréoAquatique
de Blainville**



L'ENVOI CLUB DE PLONGEON

Chers plongeurs, entraîneurs, parents,

Le club de plongeon l'Envol est fier de vous inviter à cette nouvelle compétition régionale annuelle qui aura lieu les 9 et 10 Décembre prochains. Le but de cette compétition est de permettre aux jeunes plongeurs de participer à une compétition amicale dans le cadre de leur développement pour bien commencer l'année. Cet événement se déroulera au Centre Récréoaquatique de Blainville.

Pour assurer une compétition juste et équitable, veuillez revoir les exigences des listes de plongeon et porter une attention particulière à cette version simplifiée.

Vous trouverez ci-joint toutes les informations relatives à cette compétition dont le succès ne dépend que de votre participation.

Devon Butters,
Samuel Parent,
Philippe Juteau

Organisateurs



L'ENVOL CLUB DE PLONGEON

Date : 9 et 10 Décembre 2017

Endroit : Centre Récréoaquatique de Blainville, 190 Marie-Chapleau,
Blainville, QC, J7C 0E7

Installations et équipement : 2 tremplins de 1m
2 tremplins de 3m
Tour de 3m et 5m

Directeur de la compétition : Samuel Parent

Directeur technique de la rencontre :

Juge arbitre : à déterminer

Date limite d'inscription : Au plus tard le 29 Novembre 2017, par courriel à info@plongeonlenvol.ca.

Date limite pour envoyer les listes :

Les feuilles de plongeon doivent être remplies électroniquement (**REZMAN**) et envoyé au Club de plongeon l'Envol info@plongeonlenvol.ca au plus tard le 7 Décembre 2017. Nous vous demandons de nous faire parvenir un fichier par club avec les listes de compétition

Critères d'exclusion : Les plongeurs ayant obtenu leur passeport pendant la saison 2016-2017, de même que tous les athlètes ayant participé à la Super Finale Espoir 2017. **Aucun surclassement ne sera permis.**

Frais par épreuve : 20,00\$ par inscription, 20,00\$ par épreuve.

Paiement : SVP faire les chèques à l'ordre de Plongeon l'Envol, en un seul paiement par club.

Résultats : Les résultats seront disponibles sur le site web de Plongeon Québec quelques jours après la compétition.



L'ENVOL CLUB DE PLONGEON

Règlement de l'établissement : Il est à noter qu'aucune nourriture ne sera tolérée sur la piscine et que seul les entraîneurs et officiels pourront porter des souliers de piscine (souliers propres).

Catégorie Open : Cette catégorie s'adresse autant aux maîtres qui voudraient participer à la compétition qu'aux athlètes de niveau régional désirant effectuer une liste de 5 plongeurs sans limite. Afin de conserver une certaine homogénéité du niveau de plongeur pour cette catégorie, l'âge minimum est de 18 ans à la date de la compétition.

Maillots : À déterminer.

Nourriture : L'Envol aura sur place une cantine avec repas et collations.



L'ENVOI CLUB DE PLONGEON

RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION

Règlement implicite :- Une liste ne peut pas contenir deux plongeurs de même numéro.

Seule exception à cette règle :

Pour toutes les catégories d'âge : les chutes sont considérées comme un départ de direction différente au numéro qui leur est associé. Par exemple, une liste pourrait contenir à la fois 101F et 101C, même si ces deux plongeurs ont un départ « avant » et sont de même numéro.

-Les plongeurs exécutés avec aide seront déduits de deux points par juge. Un athlète qui exécute, par erreur, le mauvais plongeur pourra le refaire mais sera déduit de deux points par juge.

-Le plongeur arrière droit (201A) sera jugé selon un D.D. identique au plongeur arrière groupé, sauf pour la catégorie des maîtres.

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs avec limite	Plongeurs optionnels	Total de plongeur
F – 1m	7 ans et -	F / G	2	2	4
F – 3m	7 ans et -	F / G	2	2	4
E – 1m	8-9 ans	F / G	2	2	4
E – 3m	8-9 ans	F / G	2	2	4

Détails :

Plongeurs avec limite (obligatoire) : 100A et 200A, DD fixé à 0,5 pour les bases

Plongeurs optionnels : Parmi la liste suivante.

Plongeur	Degré de difficulté
100C/B	0,5
200C/B	0,5
101F (chute avant)	1,0
201F (chute arrière)	1,1
X01x	FINA
(1m seulement) : X02x	FINA
(3m seulement) : 103x	FINA



L'ENVOI CLUB DE PLONGEON

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs avec limite	Plongeurs optionnels	Total de plongeur
E – 1m	8-9 ans	F / G	2	2	4
E – 3m	8-9 ans	F / G	2	2	4

Détails :

Plongeurs avec limite (obligatoire) : 100A et 200A, DD fixé à 0,5 pour les bases

Plongeurs optionnels : Parmi la liste suivante.

Plongeur	Degré de difficulté
101F (chute avant)	1,0
201F (chute arrière)	1,1
X01x	FINA
(1m seulement) : X02x	FINA
(3m seulement) : 103x	FINA

RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs avec limite	Plongeurs optionnels	Total de plongeurs
D – 1m	10-11 ans	F / G	2 (max 3.7)	2	4
D – 3m	10-11 ans	F / G	2 (max 3.8)	2	4

Détails :

Plongeurs avec limite (obligatoire) : 2 Plongeur : 101F (1,0) ou 201F (1,1) ou 101C, 201C, 301C, 401C



L'ENVOL CLUB DE PLONGEON

Plongeurs optionnels : Parmi la liste suivante. Tous les plongeurs optionnels doivent être de chiffre différent aux plongeurs avec limite sélectionnés, à l'exception des chutes, dont le numéro ne compte pas (par exemple : il est possible de faire 201F dans les plongeurs obligatoires et 201C dans les optionnels). *Il est interdit de choisir une chute dans les optionnels pour ce groupe d'âge.

Plongeur	Degré de difficulté
X01x	FINA
(1m seulement) : X02x	FINA
(3m seulement) : 103x	FINA

RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs avec limite	Plongeurs optionnels	Total de plongeurs
C – 1m	12-13 ans	F / G	2 (max 3.7)	2	4
C – 3m	12-13 ans	F / G	2 (max 3.8)	2	4
B – 1m	14-15 ans	F / G	3 (max 5.4)	2	5
B – 3m	14-15 ans	F / G	3 (max 5.7)	2	5
A – 1m	16-18 ans	F / G	3 (max 5.4)	3	6
A – 3m	16-18 ans	F / G	3 (max 5.7)	3	6

Détails :

Pour tous les plongeurs : 1 saut (DD 0,5) et 1 chute (101F DD : 1,0 ou 201F DD : 1,1) par liste seront permis. Les plongeurs 5111X, 5211X, 5311X et 5411X sont interdits. Tous les plongeurs doivent être de numéro différent.

Catégorie – Tremplin	Âge	Sexe	Plongeurs avec limite	Plongeurs optionnels	Total de plongeurs
Open – 1m	Tous	F / G	0	5	5
Open – 3m	Tous	F / G	0	5	5
Open – 5m	Tous	F / G	0	5	5
Open – 3m synchro	Tous	F / G	0	5	5
Open – 5m synchro	Tous	F / G	0	5	5

Détails :

Pour tous les plongeurs : Aucune limite de DD. DD FINA sauf pour les sauts (0,5) et les chutes (avant : 1,0 / arrière : 1,1). Tous les plongeurs doivent être de numéro différent.

Pour toute question concernant les listes de plongeur, veuillez contacter
Samuel@plongeonlenvol.ca

HORAIRE DE COMPÉTITION

SAMEDI

- 9h Pratique générale
 9h30 Heure limite pour remettre les feuilles de plongeon
 10h Réunion des entraîneurs et des officiels
 10h10 Pratique réservée pour la première épreuve
 10h30 Début des épreuves

Épreuve #	1m	3m	5m
Pratique 15 min			
1)	Filles F	Gars A	-
2)	Filles E		-
Pratique 15 min			
3)	Filles B	Gars B	
Pratique 15 min			
4)	Filles C	Gars C	
Pratique 15 min			
5)	Gars A	Filles F	-
6)		Filles E	-
Remise des médailles et Pratique 20 min			
7)	Gars D	Fille D	-
Remise des médailles et Pratique 20 min			
8)	OPEN FEMMES	OPEN HOMMES	-
Remise des médailles et Fin des épreuves			

Une pause-diner de 30 minutes aura lieu environ entre les épreuves 4 et 5, si le temps le permet. Les remises de médaille auront lieu entre les épreuves, **à partir de l'épreuve 4**. La catégorie d'âge est déterminée par l'âge que l'athlète aura à la fin de l'année de la compétition (le 31 décembre 2016).

L'Envol aura sur place une cantine avec repas et collations.

HORAIRE DE COMPÉTITION

DIMANCHE

- 8h00 Pratique générale
 8h30 Heure limite pour remettre les feuilles de plongeon
 9h00 Réunion des entraîneurs et des officiels
 9h10 Pratique réservée pour la première épreuve
 9h30 Début des épreuves

Épreuve #	1m	3m	5m
Pratique 20 min			
1)	Gars F	Filles A	-
2)	Gars E		
Remise des médailles et Pratique 20 min			
3)	Gars C	Filles C	-
Remise des médailles et Pratique 20 min			
4)	Gars B	Filles B	-
Remise des médailles et Pratique 15 min			
5)	Filles A	Gars F	-
		Gars E	
Remise des médailles et Pratique 20 min			
6)	Filles D	Gars D	-
Remise des médailles et Pratique 15 min			
7)	OPEN HOMMES	OPEN FEMMES	-
Remise des médailles et fin des épreuves			

Une pause-dîner de 30 minutes aura lieu environ entre les épreuves 4 et 5, si le temps le permet. Les remises de médailles auront lieu entre chaque épreuve.

La catégorie d'âge est déterminée par l'âge que l'athlète aura à la fin de l'année de la compétition (le 31 décembre 2016).

L'Envol aura sur place une cantine avec repas et collations.

L'ENVOI CLUB DE PLONGEON

POUR SE RENDRE AU CENTRE RÉCRÉOQUATIQUE DE BLAINVILLE

1. Prendre l'autoroute 15 direction nord
2. Sortir à la sortie Blainville, sortie 25
3. À la première lumière (au Canadian Tire), tourner à gauche sur Boulevard Michèle-Bohec
4. Au premier « Stop », tourner à droite sur la rue Roger-Boisvert
5. Au Stop au bout de la rue, tourner à droite sur Ernest-Bourque
6. Au Stop au bout de la rue, tourner à gauche sur la rue Marie-Chapleau
7. Le complexe se trouve à votre droite au 190 rue Marie-Chapleau

