

Compétition Régionale et FRJQ 14 et 15 décembre 2024 Complexe Aquatique multifonctionnel Lévis



Organisé par
ARO Club de plongeon de Québec

Invitation Compétition régionale - FRJQ - Maîtres & Synchro

Date de l'événement: 14-15 décembre 2024
Lieu: Complexe aquatique multifonctionnel de Lévis
1065 Route des rivières, Saint-Nicolas, QC G7A 5G5
Stationnement: Gratuit

Installations et Équipements:	2 tremplins 1m, 2 tremplins 3m, tour de 3m et 5m
Directeur technique:	Olivier Duchesneau
Entraîneure responsable:	Andréanne Lafleur-Caouette
Juge Arbitre de la compétition:	À déterminer
Date limite d'inscription:	<u>2 décembre 2024</u>
Formulaire d'inscription:	Inscription Compétition Régionale décembre 2024

Frais d'inscription : 20 \$ par athlète
Frais d'épreuve : 20 \$ par épreuve
**Un maximum de 60\$ sera facturé aux athlètes même si ils participent à plus de 2 épreuves durant la fin de semaine du 14 et 15 décembre 2024.

Les frais d'inscriptions seront facturés sur le compte plongeur après la compétition, ou aux clubs des autres régions.

Date limite d'inscription 2 décembre 2024
Date limite pour l'envoi des listes par les entraîneurs: 9 décembre 2024
Envoyer à: alafleurc@aroplongeon.ca

Horaire de la compétition : Voir Annexe I
Règlements FRJQ : Voir Annexe II
Règlements Compétition Régionale F – E – D - C : Voir Annexe III
Règlements Maîtres : Voir Annexe IV
Règlements Plongeon Synchronisé : Voir Annexe V

Les récompenses seront remises aux athlètes s'étant classés parmi les 6 premières positions.

Annexe I - Horaire
Compétition régionale 14-15 décembre 2024

Horaire provisoire de la compétition: Samedi 14 décembre 2024
 Ouverture de la piscine et échauffement : 8h00
 Réunion des entraîneurs et des officiels : 8h30
 Première pratique réservée : 8h45
 Début des compétitions: 9h15

SAMEDI 14 DÉCEMBRE

	Début	Fin	Épreuve
BLOC 1	8h00	8h30	Échauffement
	8h30	8h45	Réunion Entraîneurs et officiels
	8h45	9h15	PRATIQUE RÉSERVÉE 30 minutes pour épreuve 1
	Épreuve 1 9h15		FRJQ 12-14 1m Garçons FRJQ 12-14 3m Filles
			PRATIQUE RÉSERVÉE 30 minutes pour épreuve 2
	Épreuve 2		FRJQ 15-17 1m Filles FRJQ 15-17 3m Garçons
BLOC 2			PRATIQUE RÉSERVÉE Maîtres 30 minutes
	Épreuve 3		Maîtres récréatifs
			PRATIQUE RÉSERVÉE 3 Maîtres 30 minutes
	Épreuve 4		Maîtres compétitifs
BLOC 3			PRATIQUE RÉSERVÉE 30 minutes pour épreuve 1
	Épreuve 5		FRJQ 12-14 1m Filles FRJQ 12-14 3m Garçons
			PRATIQUE RÉSERVÉE 30 minutes pour épreuve 2
	Épreuve 6		FRJQ 15-17 1m Garçons FRJQ 15-17 3m Filles

Fin des épreuves vers 16h

La remise des rubans aura lieu à la fin de la journée.

*L'horaire est sujet à changement en fonction du nombre d'inscriptions.



Horaire provisoire de la compétition: Dimanche 15 décembre 2024
 Ouverture de la piscine et échauffement : 8h00
 Réunion des entraîneurs et des officiels : 8h30
 Première pratique réservée : 8h45
 Début des compétitions: 9h15

DIMANCHE 15 DÉCEMBRE

Régionale

	Début	Fin	Épreuve
BLOC 1	8h00	8h30	Échauffement
	8h30	8h45	Réunion Entraîneurs et officiels
	8h45	9h15	PRATIQUE RÉSERVÉE 30 minutes pour épreuve 1
	Épreuve 1 9h15		Groupe F - 1m Filles et Garçons Groupe D - 3m Filles et Garçons
			PRATIQUE RÉSERVÉE 30 minutes pour épreuve 2
	Épreuve 2		Groupe E - 1m Filles et Garçons Groupe C - 3m Filles et Garçons

BLOC 2			PRATIQUE RÉSERVÉE Plongeon Synchronisé
	Épreuve 3		ÉPREUVE MIXTE - PLONGEON SYNCHRONISÉ

BLOC 3			PRATIQUE RÉSERVÉE 30 minutes pour épreuve 4
	Épreuve 4		Groupe D - 1m Filles et Garçons Groupe F - 3m Filles et Garçons
			PRATIQUE RÉSERVÉE 30 minutes pour épreuve 5
	Épreuve 5		Groupe C - 1m Filles et Garçons Groupe E - 3m Filles et Garçons

Fin des épreuves vers 16h

La remise des rubans aura lieu à la fin de la journée.

*L'horaire est sujet à changement en fonction du nombre d'inscriptions.

Annexe II - Règlements FRJQ

ÂGE	SEXE	PLONGEON AVEC LIMITE DE CD	PLONGEON AU CHOIX	TOTAL
12-14 ans	F/G (1mètre)	3 CD max 5,6	2	5
12-14 ans	F/G (3 mètres)	3 CD max 6,1	2	5
15-17 ans	F/G (1 mètre)	3 CD max 5,6	2	5
15-17 ans	F/G (3 mètres)	3 CD max 6,1	2	5

L'âge des athlètes admissibles à la finale régionale des Jeux du Québec est déterminé comme suit :

‡ 12-14 ans: Né entre le 01/01/2011 et le 15/02/2013

‡ 15-17 ans: Né entre le 15/03/2007 et le 31/12/2010

LISTES :

-  Les plongeurs avec limite de CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents, à l'exception des chutes.
-  Les plongeurs au choix (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents.
-  Les sauts ne sont pas acceptés. Un athlète peut effectuer une chute par épreuve.
-  Le CD de la chute avant est de 1.0 (1m et 3m)
-  Le CD de la chute arrière est de 1.1 (1m et 3m)
-  La chute peut seulement être exécutée dans les plongeurs au choix (optionnels)

EXCLUSIONS :

Les athlètes qui se sont classés premiers (médaille d'or) au 1m et/ou 3m au championnat canadien junior de l'année précédente sont exclus.

Annexe III - Règlements Compétition Régionale : C-D-E-F

Catégories	Âges	Années de naissance
F	7 ans et -	2018-
E	8-9 ans	2016-2017
D	10-11 ans	2014-2015
C	12-13 ans	2012-2013

 Les garçons et filles d'une même catégorie compétitionnent en même temps, mais les résultats sont séparés.

 L'âge pour la catégorie est calculé en fonction de l'année de naissance et non de l'âge actuel de l'athlète.

 Listes de plongeurs pour la compétition régionale :

Catégorie	1m		3m	
	E - F	2 (max CD 2,6)	2 (sans limite)	2 (max CD 2,6)
D	2 (max CD 3)	2 (sans limite)	2 (max CD 3)	2 (sans limite)
C	2 (max CD 3,5)	3 (sans limite)	2 (max CD 3,5)	3 (sans limite)

Précisions :

 CD pour tous les sauts, 1m et 3m : 0,75

 **Dans les sauts droits les bras demeurent en haut sans mouvement**

 **Pour les sauts groupés et carpés, les bras terminent en bas pour l'entrée à l'eau**

 CD pour chutes et entrées avant* (1m et 3m) : 1.0

 CD pour chutes et entrées arrière* (1m et 3m) : 1.1

 ***Les entrées peuvent seulement être effectuées au 3m**

 101A et 201A ont le même CD que 101C et 201C

 Pour l'épreuve du 3m, un plongeur peut effectuer un 600A ou un 611B au 3m tour.

Le CD du 600A est à 1.4 et le CD du 611B est à 1.5

 Les autres plongeurs utilisent les CD réguliers

 **Les plongeurs d'une même case dans le tableau ci-haut doivent être de direction différente et de numéro différent.**

Annexe IV - Règlements Compétition Régionale : Maîtres

Maîtres récréatifs

Règles Générales : Doit être membre de Plongeon Québec comme plongeur récréatif
Doit être membre d'un Club de plongeon affilié à Plongeon Québec
Doit avoir 16 ans et plus

Règles spécifiques : Sauf si spécifié, les C.D. sont ceux de World Aquatics (FINA)

-  CD pour tous les sauts, 1m et 3m : 0,75
-  CD pour chutes et entrées avant* (1m et 3m) : 1.0
-  CD pour chutes et entrées arrière* (1m et 3m) : 1.1
-  Les entrées peuvent seulement être effectuées au 3m tour et 5m tour

Listes de plongeurs

-  6 plongeurs doivent être exécutés. 2 plongeurs au 1m, 2 plongeurs au 3m et 2 plongeurs à la tour de 3m ou de 5m
-  Les hommes et femmes concourent dans la même épreuve mais les résultats seront départagés entre les hommes et les femmes
-  Un même plongeur peut être répété mais seulement à une hauteur différente (La tour compte pour une hauteur différente.)
-  Les sauts et les chutes sont permises. Les CD sont indiqués ci-haut
-  Les CD du 1m sont appliqués aux plongeurs exécutés à la plateforme de 3m
-  Les CD pour les équilibres au 3m tour sont les suivants

3m Tour	
Plongeur	CD
600A	1.4
611B	1.5
612C	1.6
612B	1.7
621A	1.6
622C	1.7
622B	1.8

Annexe IV (suite) - Règlements Compétition Régionale : Maîtres

Maîtres compétitifs

Règles Générales : Doit être membre de Plongeon Québec comme plongeur
 Doit être membre d'un Club de plongeon affilié à Plongeon Québec
 Doit avoir 16 ans et plus

Règles spécifiques : Sauf si spécifié, les C.D. sont ceux de World Aquatics (FINA)

-  8 plongeurs doivent être exécutés. 3 plongeurs au 1m, 3 plongeurs au 3m et 2 plongeurs à la tour de 3m ou de 5m
-  Les plongeurs seront exécutés dans l'ordre des hauteurs en débutant par le tremplin de 1m (round 1 à 3), ensuite le tremplin de 3m (round 4 à 6) et la tour pour terminer (round 7 et 8)
-  La hauteur sur laquelle le plongeur s'exécute doit être bien inscrite sur la feuille des plongeurs. 1m, 3m, 3mt ou 5mt
-  Les hommes et femmes concourent dans la même épreuve mais les résultats seront départagés entre les hommes et les femmes
-  Un plongeur ne peut répéter le même plongeon
-  Les CD du 1m sont utilisés pour les plongeurs de la tour de 3m

Catégorie	1m	3m	Tour (3m et 5m)
Maîtres Compétitifs	3 plongeurs	3 plongeurs	2 plongeurs
Maîtres Compétitifs	1 plongeur (limite CD 1.9) 2 plongeurs sans limite CD	1 plongeur (limite CD 1.9) 2 plongeurs sans limite CD	1 plongeur (limite CD 1.9) 1 plongeurs sans limite CD

CD spéciaux pour les équilibres à la tour de 3m

3m Tour	
Plongeur	CD
600A	1.4
611B	1.5
612C	1.6
612B	1.7
621A	1.6
622C	1.7
622B	1.8

Annexe V - Compétition Plongeon Synchronisé

Règles Générales :

-  Une seule catégorie Mixte – Les équipes peuvent être composées de 2 garçons, 2 filles ou un garçon et une fille
-  Une seule épreuve réservée au groupe d'âge 19 ans et moins

Règles spécifiques : Sauf si spécifié, les C.D. sont ceux de World Aquatics (FINA)

-  6 plongeurs doivent être exécutés
-  Les plongeurs peuvent se faire au 3m tremplin, 3m tour ou 5m tour
-  La hauteur sur laquelle l'équipe s'exécute doit être bien inscrite sur la feuille des plongeurs. (3m, 3mt ou 5mt)
-  Une équipe ne peut pas répéter le même plongeur
-  Les CD du 1m sont utilisés pour les plongeurs de la tour de 3m
-  Les plongeurs optionnels doivent être dans des directions différentes
-  Aucun plongeur doit se terminer par les pieds sauf dans le cas des équilibres

CD spéciaux pour les équilibres à la tour de 3m

3m Tour	
Plongeur	CD
600A	1.4
611B	1.5
612C	1.6
612B	1.7
621A	1.6
622C	1.7
622B	1.8

Ordre des plongeurs Synchro Mixte :

Synchro Mixte	Plongeur	Position	CD	Hauteur
Plongeur 1	001 ou 101F	départ bras en croix	1,0	3mt ou 5mt
Plongeur 2	002 ou 201F	au choix	1,1	3mt ou 5mt
Plongeur 3	101 ou 401	au choix		au choix
Plongeur 4	201 ou 301	au choix		au choix
Plongeur 5	Optionnel	au choix		au choix
Plongeur 6	Optionnel	au choix		au choix