speedo

# CHAMPIONNATS NATIONAUX




# LAVAL

22-24•01•27

Canada Québec LAVAL SPORTCITÉ DIVING PLONGEON CANADA PLONGEON QUÉBEC eau LAVAL

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les Championnats nationaux senior d'hiver de plongeon 2027 sont sanctionnés par Plongeon Canada et Plongeon Quebec et organisés en partenariat avec EAU Laval.

| | |
|---|---|
| **Dates** | 22 au 24 janvier 2027 |
| **Lieu** | Complexe Aquatique de Laval<br>2205 Ave Terry-Fox, Laval, Quebec H7T 0S4<br>+1 (450) 662-7678<br>Website |
| **Club hôte** | EAU Laval<br>2205 Ave Terry-Fox, Laval, QC H7T 2T8<br>+1 (450) 661- 6001<br>info@eaulaval.ca<br>Website |
| **Directrice de la compétition** | Sarah Mayer<br>smayer@diving.ca |
| **Responsable de l'événement** | Taylor Elliott<br>taylor.elliott@diving.ca |
| **Présidente technique** | Andrée Pouliot-Deschamps<br>andree@diving.ca |
| **Juge-arbitre de la compétition** | Eryn Barrett |



# FORMAT DE LA COMPÉTITION

## ÉPREUVES INDIVIDUELLES

- Les épreuves de ce championnat comprendront les épreuves individuelles (hommes et femmes) de 1 mètre, 3 mètres et plateforme.
- Pour toutes les épreuves, les hommes effectueront 6 plongeons et les femmes 5 plongeons conformément aux règles de Plongeon Canada.
- Il y aura une épreuve préliminaire et une finale.
- Les 8 meilleurs plongeurs au 1m et 10 meilleurs plongeurs au 3m et plateforme des préliminaires passeront en finale.
- Pour chaque segment de la compétition, le score des plongeurs commencera à "0" point.
- Les plongeons suivants ne sont pas autorisés dans les listes des championnats nationaux sénior:

| | |
|---|---|
| **3M et PLAT** | 101, 103, 201, 301, 401, 403, 5231D, 5331D, 5132D, 612B |
| **1M** | 101, 103, 201, 301, 401, 102, 202, 302, 402, 5221, 5122, 5321 |

## ÉPREUVES SYNCHRO

- Les épreuves de ce championnat comprendront les épreuves synchro (hommes et femmes) de 3 mètres et plateforme.
  - *Format des épreuves synchro femmes*
    - Les épreuves comprennent cinq (5) plongeons provenant de cinq (5) groupes différents.
      - Les deux (2) premiers plongeons ont un C.D. imposé de 2.0. chacun
      - Les trois (3) derniers plongeons sont des optionnels et doivent atteindre le C.D. cumulatif minimum suivant:
        - 3m synchro: Trois (3) plongeons optionnels pour un C.D. minimum de 7.5
        - 10m synchro: Trois (3) plongeons optionnels pour un C.D. minimum de 8.1
  - *Format des épreuves synchro hommes*
    - Les épreuves comprennent six (6) plongeons provenant de cinq (5) groupes différents.
      - Les deux (2) premiers plongeons ont un C.D. imposé de 2.0. chacun
      - Les quatre (4) derniers plongeons sont des optionnels et doivent atteindre le C.D. cumulatif minimum suivant:
        - 3m synchro: Quatre (4) plongeons optionnels pour un C.D. minimum de 11.1
        - 10m synchro: Quatre (4) plongeons optionnels pour un C.D. minimum de 11.2
- À la plateforme, tous les plongeons doivent être effectués depuis le 10 m, à l'exception d'un seul plongeon, qui peut être effectué depuis le 5 m.
  - Le plongeon de 5 m doit être l'un des suivants :
    - Femmes : 105B, 205C, 405C ou 5233D
    - Hommes : 205B, 305C, 405C ou 5255B
- Chaque épreuve se déroulera sous la forme d'une finale directe.
- Tout athlète qualifié pour participer à une épreuve individuelle, au tremplin de 3m ou plateforme, lors des championnats nationaux d'hiver est autorisé à participer aux épreuves de synchro.
- Les épreuves de synchro seront reconnues comme des épreuves du championnat national, et des médailles seront décernées aux trois (3) meilleures équipes.
- Ces épreuves compteront dans le calcul des points pour la bannière du meilleur club des Championnats nationaux sénior d'hiver.

*Veuillez noter que seules les plateformes de 5 m et 10 m sont suffisamment larges pour permettre la réalisation de plongeons synchronisés ; ce n'est pas le cas des plateformes de 3 m et 7,5 m du Complexe Aquatique de Laval.*



# SÉLECTION

Ce championnat sera l'événement de sélection pour quelques opportunités internationales. Tous les critéres de sélections seront disponibles dans le Coin des entraineurs et Coin des athlètes.

312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409

# CRITÈRES D'ENTRÉE, NORMES DE POINTAGE SENIOR ET QUALIFICATION

**Épreuves des championnats nationaux sénior d'hiver**

Pour participer à une épreuve des WSN 2027, un plongeur doit s'être qualifié sur la base d'un (1) ou plusieurs des critères suivants.

- Les membres de l'équipe nationale senior actuelle sont qualifiés pour participer à toutes les épreuves.
- Un plongeur se classant dans les huit premiers dans une épreuve donnée lors des championnats nationaux seniors ou des épreuves spéciales senior pendant la saison de plongeon en cours et la saison précédente sera qualifiés pour cette épreuve.
- Les plongeurs qui ont égalé ou dépassé la norme de qualification nationale senior de la saison en cours dans une épreuve donnée lors d'une compétition de qualification désignée tenue au cours des dix-huit (18) mois précédant le premier jour prévu de la compétition nationale seront qualifiés pour cette épreuve
  - Femmes = 230 points au 3M et/ou plateforme et 210 points au 1M
  - Hommes = 330 points au 3M et/ou plateforme et 310 points au 1M
- Les plongeurs qui se classent parmi les deux premiers lors d'une compétition provinciale de qualification senior dans leur PROPRE province seront qualifiés pour cette épreuve.
- Les plongeurs canadiens inscrits au programme de la NCAA qui ne se sont pas qualifiés en fonction des points 1 à 4 ci-dessus doivent demander à Diving Plongeon Canada de se qualifier pour les championnats nationaux. Pour être pris en considération, le plongeur doit s'être qualifié pour les championnats de zone/division de son université dans l'année en cours et doit soumettre ses feuilles de plongeon et ses résultats au bureau de Diving Plongeon Canada. La direction technique de DPC prendra une décision sur la qualification du plongeur. Veuillez soumettre vos demandes à andree@diving.ca et events@diving.ca.



**La liste des athlètes éligibles est disponible ICI.**

(Sur diving.ca > Ressources > Athlètes > Athlètes Juniors et Seniors Qualifiés)

Veuillez contacter events@diving.ca si certains de vos plongeurs ne se trouvent pas sur la liste en fournissant les informations ci-dessous:

- Nom complet du plongeur et club
- Compétition, épreuve et pointage à la compétition où le plongeur a atteint les standards

312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409

# EXIGENCES DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS POUR LES CHAMPIONNATS NATIONAUX JUNIORS/SENIORS

| Statut de certification des entraîneurs | Accès à l'entraînement en piscine et hors de l'eau |
|---|---|
| **Considéré comme un "entraîneur responsable certifié" :**<br>• Introduction à la compétition et évaluation réussie au cours de l'année actuelle.<br>• Certifié NCCP niveau 2 plus entraîneur certifié en MED et évaluation réussie au cours de l'année actuelle. | Autorisé à entraîner lors des championnats nationaux/épreuves de sélection sans restrictions. |
| **Entraineur introduction à la compétition 'en progrès':**<br>• Introduction à la compétition avec un statut de casier "En formation" ou "formé"et ayant terminé MED et évaluation réussie au cours de l'année actuelle. | Peut demander une exemption unique pour pouvoir assister à un événement national avec un entraîneur responsable certifié.<br>L'entraîneur responsable certifié doit être sur le bord du bassin et dans la zone d'entraînement à sec avec l'entraîneur en formation pendant toute la durée de l'entraînement/de la compétition. |
| **Non certifié par le PNCE**<br>**Instruction débutant**<br>**Niveaux pré-plongeon**<br>**Ancien niveau 1 du PNCE** | Non autorisé à entraîner lors des championnats / trials nationaux.<br>Aucune possibilité d'exemptions. |



Si un entraîneur de votre club ne répond pas à la norme requise pour un entraîneur responsable certifié et tombe plutôt dans la possibilité d'obtenir une exemption unique en tant qu'entraîneur en formation, veuillez remplir le formulaire de déclaration, que vous pouvez **télécharger ICI**, et le soumettre à Tracy Bradley (tracy@diving.ca) et events@diving.ca au moins deux semaines à l'avance pour être considéré pour une exemption.

Le non-respect de la soumission du formulaire dans le délai imparti ou la participation à un championnat national ou à des trials sans exemption écrite, disqualifiera immédiatement l'entraîneur en tant qu'entraîneur en formation sur le bord du bassin ou dans les zones d'entraînement à sec.

L'entraîneur responsable certifié devra assurer une supervision directe et assumer l'entière responsabilité des actions de l'entraîneur en formation pendant la participation à un championnat national ou à des trials, y compris, sans s'y limiter, dans toutes les activités liées à la plongée sur le bord du bassin et dans l'entraînement à sec. L'entraîneur responsable certifié devra signer un formulaire de décharge déclarant qu'il assume la responsabilité de l'entraîneur en formation lors de l'événement.

# INSCRIPTION

## DOIVENT ÊTRE SOUMISES AVANT LE 12 JANIVER

**Le formulaire d'inscription pour les clubs est disponible ICI.**

Veuillez contacter events@diving.ca si vous rencontrez des problèmes lors de l'inscription ou si vous avez besoin de modifier votre soumission originale.
Remarque : La déclaration du statut de visiteur et exhibition doit être faite lors de l'inscription et pourrait être sanctionnée par des frais d'inscription tardive si elle n'est pas déclarée à temps.

# PAIEMENTS

## DOIVENT ÊTRE REÇUS AVANT LE 12 JANVIER

| | |
|---|---|
| **Frais d'inscription à la compétition** | $100.00 par plongeur(euse) ***NOUVEAU*** |
| **Frais d'épreuve(s)** | $85.00 par plongeur(euse) par épreuve individuelle |
| | $85.00 par équipe synchro par épreuve synchro |

**Les inscriptions et les paiements reçus après la date limite seront soumis à des frais de retard de 250,00 $ par plongeur, payables à DPC (conformément aux règles de DPC).**

Les paiements peuvent être effectués, individuellement ou par club, par:

- E-transfer à **finance@diving.ca** ***NOUVEAU*** (veuillez utiliser "**WSN**" comme réponse à la question de sécurité). Veuillez entrer le nom du club, des athlètes et des épreuves dans la description.
- Chèque payable à Plongeon Canada (si le paiement est effectué par chèque, veuillez envoyer un courriel à events@diving.ca pour l'en informer).

Veuillez contacter events@diving.ca pour toute question ou préoccupation concernant les paiements.

# DEMANDES DE REMBOURSEMENT

Veuillez vous référer au CDS 4.1.3.6 Demandes de remboursement des frais d'inscription.



312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409

# LISTES DE PLONGEONS

## DOIVENT ÊTRE SOUMISES AVANT LE 21 JANVIER

Les listes de plongeons doivent être soumises en utilisant le ISS Dive Sheet Generator (Coach ou Diver edition, **version 19.1** ou plus). Téléchargez la nouvelle version ICI. Un ordinateur sera aussi installé au bord de la piscine durant les jours d'entrainement pour remplir les listes de plongeon.

Pour les épreuves hors-concours, les listes de plongeon seront remplies à la main sur place.

Si vous rencontrez des problèmes, contactez events@diving.ca.

| RAPPELS DES RÈGLES CONCERNANT LA DÉCLARATION DES PLONGEONS POUR TOUS LES ÉVÉNEMENTS NATIONAUX CANADIENS | |
|---|---|
| **Soumission de la déclaration des plongeons** | La liste de plongeons doit être soumise au minimum 24 heures avant le début de la première épreuve de la compétition.<br>Si la liste n'est pas présentée dans les délais prescrits, l'athlète ne pourra pas participer à la compétition. |
| **Modification de la liste des plongeons avant une épreuve individuelle préliminaire ou finale directe synchronisée** | Pour les épreuves préliminaires individuelles, aucune modification à la liste de plongeons ne sera permise dans les soixante (60) minutes précédant l'heure prévue de l'épreuve. |
| **Modification de la liste des plongeons après une épreuve préliminaire individuelle, pour les finales** | Dans toutes les compétitions comportant des demi-finales ou finales, l'athlète ou la personne qui les représente peuvent changer la liste de plongeons avant le début de la demi-finale ou de la finale de la compétition, pourvu que la liste modifiée soit remise au secrétariat au plus tard trente (30) minutes après la fin de la session précédente. Si aucune nouvelle liste de plongeons n'a été remise dans le délai prescrit, l'athlète doit exécuter les plongeons indiqués sur la liste précédente. |
| Veuillez vous référer à notre site web pour plus de détails ICI. | |

L'athlète et la personne qui les représente sont responsables de l'exactitude de la liste.



# RÉUNIONS

| | |
|---|---|
| **Réunion technique** | Jeudi, le 21 janvier à 18:00 à la piscine |
| **Réunion des officiels** | Vendredi, le 22 janvier à 08:30 à la piscine |

# RÈGLEMENTS

Le règlement de compétition de DPC (également disponible sous Ressources > Livre des règlements) sera le règlement officiel de cet événement. Toute décision prise par le jury d'appel lors de ce championnat est définitive. Le règlement de la compétition et les règles d'appel du DPC sont également disponibles sur notre site web.
Pour les points de club et les scores de qualification senior, les scores des plongeurs et les classements utilisés seront basés sur le livre de règlements.
Les non-Canadiens et les plongeurs de nationalités sportives autres que canadiennes sont éligibles pour concourir en finale mais ne peuvent pas déplacer les canadiens éligibles.

# OFFICIELS

Des juges de niveaux 4 et 5 ont été assignés pour juger lors de l'événement. Des juges locaux peuvent être présents sur le bord de la piscine pour agir en tant que juges-observateurs. Le juge-arbitre de chaque épreuve portera un haut rouge et utilisera un sifflet électronique. Tous les juges devront porter des hauts blancs, des bas noirs et des chaussures foncées. Pour les finales, un pantalon long noir est obligatoire.

Veuillez adresser toutes les questions et préoccupations concernant le jugement au juge-arbitre de la compétition.



# RESULTS & WEB BROADCAST

Le livret complet des résultats sera disponible sur www.diving.ca la semaine suivant l'événement. Diving Plongeon Canada fournira des résultats internet en direct et des vidéos tout au long de la compétition. Les résultats en direct et les vidéos peuvent être consultés via www.diving.ca et une diffusion sur le web sera disponible sur www.CBCsports.ca.

CBC SPORTS

**WEB BROADCAST**
**ICI**

Integrated Sports Systems

**RÉSULTATS EN DIRECT**
**ICI**

DIVING PLONGEON CANADA

**LIVRE DES RÉSULTATS**
**ICI**
après l'événement

312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409

# REMISE DES PRIX ET RECONNAISSANCES

Nous demandons que les plongeurs soient habillés en uniforme d'équipe complet ou en veste de club pour les cérémonies de remise des prix et les présentations des athlètes, les serviettes ne sont pas autorisées. Une tenue complète (incluant pantalon, short ou leggings) est fortement recommandée.

- Il y aura des présentations d'athlètes pour toutes les épreuves finales individuelles juste avant le premier plongeon de chaque épreuve.
- Il y aura des présentations d'athlètes pour toutes les épreuves synchro juste avant le premier plongeon de chaque épreuve.

Les récompenses seront attribuées comme suit :

- Top-3 au classement général dans les épreuves individuelles et épreuves synchro
- Bannière de championnat national (basée sur les points de club indiqués dans les règlements)
- Prix Beverly Boys
  - Les critères pour le prix Beverly Boys combinent les résultats des WSN et SSN chaque année. Le prix sera présenté lors des SSN.



# CONTRÔLE ANTIDOPAGE

Des procédures de contrôle antidopage peuvent être en place lors de la compétition.

Les plongeurs sont responsables d'apporter une pièce d'identité avec photo (passeport, carte scolaire), au cas où ils seraient sélectionnés pour un contrôle antidopage. Une photocopie sauvegardée sur leur téléphone pourrait être utilisée. Les plongeurs sont également responsables de tout médicament/complément alimentaire qu'ils prennent. Veuillez vérifier sur GlobalDro et suivre les étapes pour vérifier si votre médicament n'est pas autorisé. Si c'est le cas, veuillez contacter smayer@diving.ca pour savoir ce qu'il faut faire.

| AUTRES RESSOURCES |
| --- |
| Site web DPC > Ressources > Athlètes > Programme antidopage |
| Centre canadien pour l'éthique dans le sport > Antidopage > La Liste des interdictions |
| Centre canadien pour l'éthique dans le sport > Antidopage > Exemptions médicales |
| Ligne téléphonique sans frais du Centre canadien pour l'éthique dans le sport au +1 (800) 672-7775 |

# HÔTEL HÔTE

**Holiday Inn Laval Montreal**
2900 boul. le Carrefour, Laval, Quebec, H7T 2K9
+1 (450) 682-9000

- Proximité au Complexe Aquatique Laval - 500m
- Proximité au aéroport Montreal Trudeau - ~23km
- Standard King Rooms or Double Queen Rooms - $189/nuit + taxes
- Petit Déjeuner - 21.95$ + taxes et services
- Parking inclus
- Check-in: 3:00 pm
- Check-out: 12:00 pm
- Date limite de réservation - **18 décembre 2026**

Les participants peuvent effectuer leur réservation en utilisant le code de groupe «**Diving Canada – Winter Senior Nat. Champs» – Code DVC**, par l'un des moyens suivants :



- 1-888-333-3140 (Canada et États-Unis)
- 450-682-9000, poste 0
- lv409.info@innvesthotels.com

Lien de réservation : **ICI**

## OFFRE PROMOTIONNELLE POUR LES VOYAGEURS D'AIR CANADA

Nous sommes heureux de vous informer qu'Air Canada offre des rabais spéciaux aux participants qui se rendent à notre événement à Laval!

AIR CANADA

**Vous pouvez vous rendre sur aircanada.com et utiliser le code promotionnel G2NCY4U1 pour réserver votre voyage à un tarif réduit.**

**Tableau des rabais**
10% Standard
15% Flex-Comfort-Latitude
10% Premium Economy Low -15% Premium Economy Flex
10% Business Class Low -15% Business Flex

*Règles applicables*

- La promotion s'applique aux itinéraires suivants: **Montreal, YUL (CA)**
- La période de voyage commence le mardi 12 janvier 2027 et se termine le mardi 2 février 2027.
- Les voyages sont valables les lundis, mardis, mercredis, jeudis, vendredis, samedis et dimanches.
- Pour bénéficier des tarifs réduits, les passagers admissibles doivent réserver leur vol sur aircanada.com et entrer le code promotionnel dans la case prévue à cet effet. Si le code promotionnel n'est pas entré ou est entré de manière incorrecte, les réductions ne seront pas appliquées à la réservation. Le code promotionnel applicable doit être inscrit sur le billet des passagers admissibles par les agences de billetterie/compagnies aériennes.

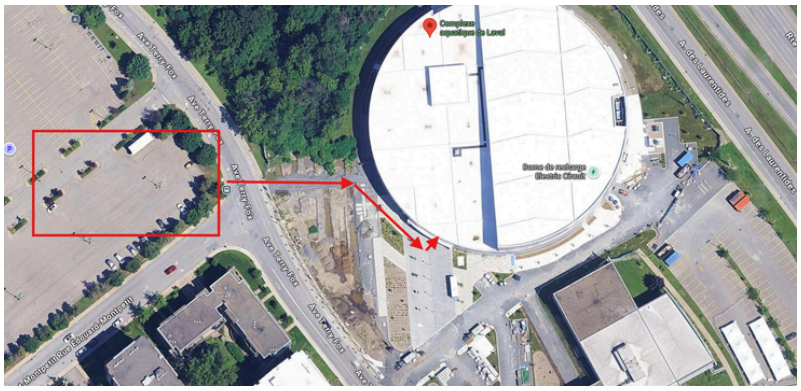
# HOSPITALITÉ

**Nourriture pour les entraîneurs, le personnel, les officiels et les bénévoles**
Le déjeuner est inclut pour un prix au hôtel hôte pour ceux qui y dorment.
Des déjeuners, des collations et des boissons seront fournis les jours de compétition à la piscine.
Apportez votre propre bouteille d'eau réutilisable et tasse à café.

**Nourriture pour les athlètes**
Le déjeuner est inclut pour un prix au hôtel hôte pour ceux qui y dorment.
Les athlètes devront fournir leurs propres repas et collations.
Apportez votre propre bouteille d'eau réutilisable.

- Voici quelques restaurants à proximité de la piscine ICI.
- Voici quelques épiceries à proximité de la piscine ICI.

**Complexe aquatique**
*Stationnement*
Nous vous recommandons de prioriser le stationnement de la STL situé à proximité du complexe.



*Transport en commun*
Si vous préférez utiliser le transport en commun, vous pouvez consulter les informations pertinentes au lien suivant :
https://www.laval.ca/sports-loisirs/complexe-aquatique/commodites-reglements/

*Chaussures d'extérieur*
Pour des raisons d'hygiène, les souliers doivent être laissés à l'entrée des vestiaires. Il n'est pas permis de les apporter dans les casiers à l'intérieur des vestiaires.
Des casiers sont toutefois disponibles à l'entrée des vestiaires, dans la zone prévue pour le retrait des souliers. Les usagers qui le désirent peuvent apporter un deuxième cadenas pour y verrouiller leurs souliers.



312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409

# SERVICES MÉDICAUX

Les premiers soins seront disponibles sur le site de la compétition pendant les jours d'entraînement et de compétition pour les plongeurs. Des sauveteurs seront présents sur le site de la compétition pour fournir les premiers soins pendant l'entraînement et la compétition. De la glace sera disponible sur le site de la compétition pour le traitement des blessures.

| HÔPITAL LE PLUS PROCHE | |
|---|---|
| **Hôpital de la Cité-de-la-Santé** | 1755 Boul. René-Laennec, Laval, QC, H7M 3L9<br>+1 (450) 668-1010<br>Ouvert 24 heures<br>Site Web |
| **CLINIQUES SANS RENDEZ-VOUS** | |
| **Clinique médicale MD Centropolis** | 655 Prom. Du Centropolis bureau 227, Laval, Quebec H7T 0A3<br>+1 (514) 316-1357<br>Lundi - Vendredi 8h -16h30<br>Site Web |
| **Clinique médicale privée PRAXIS** | 3333 100e Avenue #100, Laval, Quebec H7T 3C4<br>+1 (833) 312-5050<br>Lundi - Vendredi 8h - 20h<br>Samedi 9h - 16h<br>Site Web |



312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409

# HORAIRE

| | | |
|---|---|---|
| **Lundi le 18 janvier** | 15:00 – 18:00 | Entrainement ouvert |
| **Mardi le 19 janvier** | 09:00 – 12:00<br>15:00 – 18:00 | Entrainement ouvert |
| **Mercredi le 20 janvier** | 09:00 – 12:00<br>15:00 – 18:00 | Entrainement ouvert |
| **Jeudi le 21 janvier** | 09:00 – 12:00<br>15:00 – 18:00 | Entrainement ouvert |
| **Vendredi le 22 janvier** | 08:30 – 09:10 | Entrainement ouvert |
| | 09:10 – 09:55 | Entrainement réservé |
| | **Les épreuves commencent à 10h00** | **Hommes – 1m – Prélim**<br>**Femmes – 3m – Prélim**<br>**Femmes & Hommes - 10m synchro**<br>**Hommes – 1m – Finale**<br>**Femmes – 3m – Finale** |
| **Samedi le 23 janvier** | 08:30 – 09:10 | Entrainement ouvert |
| | 09:10 – 09:55 | Entrainement réservé |
| | **Les épreuves commencent à 10h00** | **Femmes – 1m – Prélim**<br>**Hommes – 10m – Prélim**<br>**Femmes & Hommes - 3m synchro**<br>**Femmes – 1m – Finale**<br>**Hommes – 10m – Finale** |
| **Dimanche le 24 janvier** | 08:30 – 09:10 | Entrainement ouvert |
| | 09:10 – 09:55 | Entrainement réservé |
| | **Les épreuves commencent à 10h00** | **Hommes – 3m – Prélim**<br>**Femmes – 10m – Prélim**<br>**Hommes – 3m – Finale**<br>**Femmes – 10m – Finale** |

*L'horaire est sujet à des modifications. Un horaire détaillé sera envoyé une fois toutes les inscriptions reçues.
**L'entraînement à sec est disponible 1 heure avant les heures de piscine affichées.



312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409

# SPORTITY | INFORMATIONS EN DIRECT




***Toutes les mises à jour concernant la compétition seront publiées sur Sportity.***



312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409