

Championnat provincial Espoir
22-23-24 février 2019



www.camoplongeon.ca

Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

Bonjour à tous, athlètes, parents, entraîneurs et officiels,

C'est avec plaisir que le Club de plongeon CAMO vous invite les 22-23-24 février prochain, à participer au deuxième Championnat provincial Espoir de la saison 2018-2019.

La compétition se tiendra au Complexe Sportif de Terrebonne. Nous sommes très enthousiastes quant à la tenue de cet événement et déploierons tous les efforts nécessaires afin de faire de cette fin de semaine un moment mémorable pour chacun.

Vous trouverez plus amples informations dans ce document.

Au plaisir de vous y voir en grand nombre !

Neris Lopez et toute l'équipe du Club de plongeon CAMO

Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

- Endroit :** Piscine des Complexes Sportifs de Terrebonne
2485, boulevard des Entreprises
Terrebonne, Québec
J6X 4J9
(450) 961-9295 #440
- Installations et équipement :** Tour de 3m
2 tremplins de 3m
4 tremplins de 1m
- Directrice de la compétition :** Neris Lopez
- Directeur technique de la rencontre :** Leila Molnar
- Juge-arbitre de la compétition :** À déterminer
- Date limite d'inscription :** Au plus tard le jeudi 7 février 2019.

Veillez faire parvenir votre formulaire d'inscription à Plongeon Québec par courriel à ybouthillier@plongeon.qc.ca.

Les formulaires d'inscription doivent être retournés à Plongeon Québec, au moins deux (2) semaines avant le début de la première journée de compétition. Si le cachet postal, date de courriel ou la date du télécopieur indique qu'un formulaire d'inscription a été envoyé en retard, celui-ci est accepté sur réception 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.

Les frais d'inscription peuvent être transférables d'un athlète à l'autre pour un même club lors du même championnat provincial. Les frais d'inscription ne sont pas remboursables (une fois le formulaire envoyé à Plongeon Québec) à moins de faire parvenir un papier du médecin à Plongeon Québec avant le début de la compétition. 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'épreuves doivent être payés avant la fin de la compétition. Les chèques doivent être faits au nom de Plongeon Québec, cependant le club hôte se chargera de récupérer les chèques. En cas de non-paiement, une amende de 20 \$ par équipe sera facturée au profit du club ou de l'organisme hôte.

****Feuilles de plongeurs :** Les feuilles de plongeurs doivent être remplies et envoyées électroniquement (REZMAN) avant le **20 février 2019. UN SEUL FICHER PAR CLUB SVP.**



Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

Résultats :	Les résultats seront disponibles sur le site de Plongeon Québec
Frais par épreuve :	35\$ taxes incluses par inscription 35\$ taxes incluses par épreuve
Paielement :	<u>S.V.P., faire les chèques à l'ordre du Plongeon Québec ou virement bancaire à Plongeon Québec</u>
Règlements :	Manuels de règlements de la FINA, de Diving Plongeon Canada et de Plongeon Québec.
Récompenses :	Médailles aux 3 premières positions Rubans aux 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e positions Prix pour le meilleur athlète féminin et masculin ainsi que pour le meilleur club.
Nourriture :	Nourriture fournie pour les entraîneurs et les officiels. Le restaurant du complexe sera ouvert dès 6h30 pour les athlètes et parents qui désirent acheter des repas ou des collations. <ul style="list-style-type: none">• La nourriture sur la piscine n'est permise qu'aux entraîneurs et officiels.
Souliers sur le bord de la piscine :	Des souliers de piscine seulement seront permis pour les entraîneurs et les officiels.
Horaire de la compétition :	Voir annexe 1
Hôtels :	Voir annexe 2
Emplacement :	Voir annexe 3
Règlements :	Voir annexe 4



Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

Annexe 1

Horaire de la compétition

Vendredi 22 février 2019

- 11h00 Ouverture des vestiaires et entraînement à sec
- 11h30 Pratique pour tous
- 12h30 Réunion des entraîneurs et officiels
- 12h45 Pratique réservée Épreuve 1 et 2
- 13h15 Début des épreuves

Épreuves	1 m	Tour (3 mètres seulement)	3 m
1 et 2		Garçons et filles E	Garçons D
3 et 4	Garçons C	Filles et garçons A-B	
5 et 6	Filles D		Filles C

Samedi 23 février 2019

- 7h00 Ouverture des vestiaires
- 7h30 Ouverture de l'accès piscine et entraînement à sec
- 8h00 Pratique pour tous
- 9h00 Réunion des entraîneurs et officiels
- 9h15 Pratique réservée épreuves 7 et 8
- 9h35 Début des épreuves

Épreuves	1 m	Tour (3 mètres seulement)	3 m
7 et 8	Filles E		Garçons E
9 et 10	Filles C	Filles D	
11 et 12	Filles et garçons A		Filles et garçons B
13 et 14		Garçons D	Garçons C

Dimanche 24 février 2019

- 7h00 Ouverture des vestiaires
- 7h30 Ouverture de l'accès piscine et entraînement à sec
- 8h00 Pratique pour tous
- 9h00 Réunion des entraîneurs et officiels
- 9h15 Pratique réservée épreuves 15 et 16
- 9h35 Début des épreuves

Épreuves	1 m	Tour (3 mètres seulement)	3 m
15 et 16		Filles C	Filles D
17 et 18	Garçons E		Filles E
19 et 20	Filles et Garçons B		Filles et Garçons A
21 et 22	Garçons D	Garçons C	



Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

- Il y aura une pratique réservée de 20 minutes avant chaque épreuve ou 30 minutes pour les épreuves combinées.
- Une pause pour le dîner sera prévue en fonction du déroulement des épreuves le samedi et dimanche
- Les remises des médailles se feront après chaque épreuve, pendant la pratique réservée suivante.



Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

Annexe 2

Hôtels

Motel Mascouche

450 477-8555

Chambre 2 lits : 89,95\$/nuit

Un bloc de chambres est réservé au nom de CAMO Plongeon. Vous devrez payer vous-mêmes lors de votre réservation.

Super 8 Motel à Terrebonne (secteur Lachenaie)

450-582-8288

Holiday Inn Laval

450-682-9000



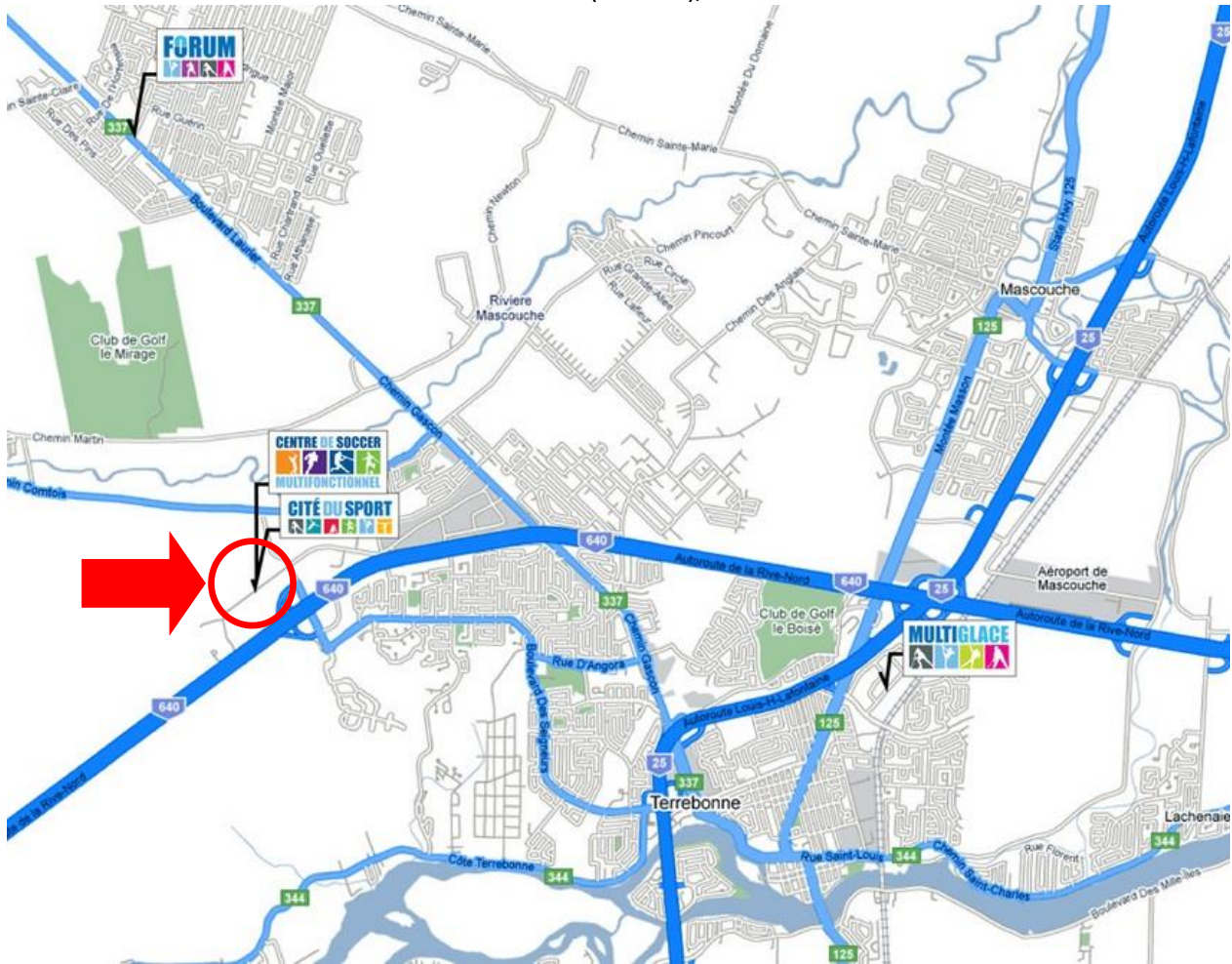
Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

Annexe 3

Emplacement

Cité du Sport de Terrebonne
2485 boulevard des Entreprises
Terrebonne (Québec), J6X 4J9



****Sortie 35 de l'autoroute 640.**



Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

Annexe 4

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 ou carpée)	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, départ bras en haut)	101C	401C

*Le saut d'appel n'est pas recommandé à cet âge par la commission des entraîneurs. Cependant si l'athlète désire l'effectuer, celui-ci doit contenir au maximum un pas sans sauter sur deux pieds avant la fente (saut d'appel traditionnel avec un pas et avec ou sans cercle de bras).

** La rotation doit être initiée avant de commencer l'ouverture, les pieds doivent être sous la ligne horizontale. Si cela n'est pas le cas, se référer au point « départ » sur le jugement de la catégorie E.

Spécificités pour le jugement de la catégorie E

- **Départ** : Si l'action de départ n'est pas conforme aux critères demander dans le tableau ci-dessus, la note maximale accorder sera de 2 par juge.
- **Exécution et entrée à l'eau** : Si l'exécution ou l'entrée à l'eau n'est pas conforme aux



Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

critères demander dans le tableau ci-dessus, la note maximale accorder sera de 4,5 par juge.

Exemple :

- **200A** : Si l'athlète effectue son départ sans cercle de bras, un maximum de 2 points par juge sera attribué.
- **001C (Entrée avant groupé)** : Si l'ouverture ne se fait pas droite, cela sera considéré comme un bris de position avec note maximal de 4.5 par juge. (Exemple : ouverture carpé)

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 1.6 ou de 1.9 pour le dernier plongeur.					
Tremplins							
1 mètre	1 ^e plongeur CD 1.6	2 ^e plongeur	3 ^e Plongeur	4 ^e Plongeur CD 1.6	5 ^e Plongeur Faire un choix entre :		
	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.9	
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	102C ou 402C	103C	
3 mètres	1 ^e plongeur CD 1.6	2 ^e plongeur	3 ^e Plongeur	4 ^e Plongeur CD 1.6	5 ^e Plongeur Faire un choix entre :		
	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.9	
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	103C	403C ou 203C	
Plate-forme 3 mètres et 5 mètres							
Plate-forme (3m et 5m)	1 ^e plongeur CD 1.6	2 ^e plongeur	3 ^e Plongeur	4 ^e Plongeur CD 1.6	5 ^e Plongeur Faire un choix entre :		
	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.9	
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	103C ou 600A,	203C * ou 403C *	

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

❖ Le saut d'appel n'est pas recommandé à cet âge par la commission des entraîneurs.

Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

Cependant si l'athlète désire l'effectuer, celui-ci doit contenir au maximum un pas sans sauter sur deux pieds avant la fente (saut d'appel traditionnel avec un pas et avec ou sans cercle de bras).

Spécificités pour le jugement de la catégorie D

- **Départ** : Si l'action de départ n'est pas conforme aux critères demander dans le tableau ci-dessus, la note maximale accorder sera de 2 par juge.



Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

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 5 ^e et 6 ^e plongeon doivent être de familles différentes. Le coefficient de difficulté est le même pour les quatre premiers plongeurs soit : 1.6 et les coefficients sont de 1.6 ou 1.9 pour le 5 ^e et 6 ^e plongeon.							
Tremplins									
1 mètre	1 ^{er} plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon	3 ^e Plongeon	4 ^e Plongeon	5 ^e Plongeon		6 ^e Plongeon		
	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	CD 1.6	CD si dessous		CD si dessous		
				Faire un choix entre :	Faire un choix entre :		Faire un choix entre :		
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B ou 401 A	CD 1.6 103C, 103B, 402C	CD 1.9 104C, 203C, 403C, 5221D, 5122D	CD 1.6 103C, 103B, 402C	CD 1.9 104C, 203C, 403C, 5221D, 5122D	
3 mètres	1 ^{er} plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon	3 ^e Plongeon	4 ^e Plongeon	5 ^e Plongeon		6 ^e Plongeon		
	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	CD 1.6	CD si dessous		CD si dessous		
				Faire un choix entre :	Faire un choix entre :		Faire un choix entre :		
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	CD 1.6 103C, 103B	CD 1.9 105C, 203C, 303C, 403C, 403B, 5231D, 5132D	CD 1.6 103C, 103B	CD 1.9 105C, 203C, 303C, 403C, 403B, 5231D, 5132D	
Plate-forme									
3 mètres et 5 mètres									
Plate-forme	1 ^{er} plongeon CD 1.6	2 ^e plongeon	3 ^e Plongeon	4 ^e Plongeon CD 1.6	5 ^e Plongeon		6 ^e Plongeon		
(3met 5m)	Faire un choix entre :	CD 1.6	CD 1.6	Faire un choix entre :	CD si dessous		CD si dessous		
					Faire un choix entre :		Faire un choix entre :		
					CD 1.6	CD 1.9	CD 1.6	CD 1.9	
	101C ou 101B	201C	301C	401C ou 401B	103C, 103B, 600A	105C*, 203C*, 303C*, 403C*, 403B*, 612C*, 612B*, 5231D*, 5132D*	103C, 103B, 600A	105C*, 203C*, 303C*, 403C*, 403B*, 612C*, 612B*, 5231D*, 5132D*	

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

Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

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. Les 4 bases doivent être de familles différentes. Les 3 optionnels doivent être de famille différente Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, à l'exception de :	
Tremplins		
	<i>Bases (4)</i> (avec limite de CD de 7.2)	<i>Optionnels (3)</i> (sans limite de CD)
1 mètre	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	<i>Bases (4)</i> (avec limite de CD de 7.6)	<i>Optionnels (3)</i> (sans limite de CD)
3 mètres	5X11(X), X01A, X02A, X03A	
Plate-forme 3 mètres et 5 mètres		
	<i>Bases (4)</i> (avec limite de CD de 7.6)	<i>Optionnels (3)</i> (sans limite de CD)
Plate-forme (3m et 5 m)	5X11(X), X01A, X02A, X03A	

* Au 1 mètre le 401 A est permis.

** Le CD des plongeurs fait à la tour 3 mètres doit être ceux des plongeurs au tremplin 1 mètre.

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. Les 5 bases doivent être de familles différentes. Les 3 optionnels doivent être de famille différente Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, à l'exception de :	
Tremplins		
	<i>Bases (5)</i> (avec limite de CD de 9.0)	<i>Optionnels (3)</i> (sans limite de CD)
1 mètre	5X11(X), X01A*, X02A, X03A	
	<i>Bases (5)</i> (avec limite de CD de 9.5)	<i>Optionnels (3)</i> (sans limite de CD)
3 mètres	5X11(X), X01A, X02A, X03A	
Plate-forme 3 mètres et 5 mètres		
	<i>Bases (5)</i> (avec limite de CD de 9.5)	<i>Optionnels (3)</i> (sans limite de CD)
Plate-forme (3m et 5m)	5X11(X), X01A, X02A, X03A	

* Au 1 mètre le 401 A est permis.

** Le CD des plongeurs fait à la tour 3 mètres doit être ceux des plongeurs au tremplin 1 mètre.

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

*la commission des entraîneurs se laisse le droit d'apporter un changement au tableau des passeports.



Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

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 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. Il obtient automatiquement les passeports sur toutes les épreuves.

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 :

Championnat provincial Espoir 2019

Club de plongeon CAMO

Se référer aux règlements nationaux afin de participer aux championnats nationaux junior.

Q18. Super Finale Espoir Aquam

Q18.1 Objectif

- Permettre de prolonger la saison de compétitions pour les athlètes qui ne participeront pas aux Championnats nationaux.
- Donner aux jeunes espoirs du Québec une occasion de démontrer leur talent.
- Préparer un bassin d'athlète pour la participation à d'éventuelles compétitions nationales.
- Encourager les nouveaux plongeurs en leur permettant d'obtenir de bons résultats malgré leur expérience limitée.
- Favoriser l'échange entre les intervenants.

Q18.2 Critères d'admissibilité

- Doit être membre en règle de Plongeon Québec.
- Doit être âgé de 18 ans et moins au 31 décembre de l'année en cours.
- Doit avoir à deux reprises, atteint le minimum de points Aquam requis, et ce, lors de deux championnats provinciaux Espoir différents. Les points Aquam requis peuvent être faits lors d'épreuves différentes ou non, qualifiant ainsi l'athlète pour les trois épreuves à la Super Finale Espoir Aquam.

OU

Doit avoir été médaillé une fois à un championnat provincial Espoir, en plus d'avoir atteint le minimum de points Aquam requis lors de la même épreuve.

Tableau 7 : Tableau des points Aquam selon la catégorie exigée afin d'être éligible à la Super Finale Espoir Aquam

Points Aquam

Catégorie	Sexe	1m	3m	Tour
E	Filles et Garçons	105 pts	105 pts	105 pts
D	Filles et Garçons	130 pts	130 pts	130 pts
C	Filles et Garçons	165 pts	165 pts	165 pts
B	Filles et Garçons	200 pts	200 pts	200 pts
A	Filles et Garçons	225 pts	225 pts	225 pts

- Doit concourir dans sa catégorie. Aucun surclassement n'est autorisé
- Doit être qualifié pour la catégorie dans laquelle il va concourir.
- Ne doit pas être inscrit comme participant aux championnats nationaux junior de l'année en cours.