



DIVING PLONGEON CANADA
et le
CLUB DE PLONGEON DE REGINA

présentent les

**CHAMPIONNATS NATIONAUX JUNIOR
DÉVELOPPEMENT SPEEDO 2024**



JUNIOR DEV
DIVING | PLONGEON
REGINA 2024

Regina, SK

du 18 au 21 juillet

diving.ca



#ExploreSask



MACCORQUODALE
FAMILY



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les Championnats nationaux juniors développement Speedo 2024 sont sanctionnés par Diving Plongeon Canada et Dive Sask, et organisés par le Club de Plongeon de Regina

Dates	18 au 21 juillet 2024
Lieu	Lawson Aquatic Center 1717 Elphinstone St, Regina, SK S4T 3N2 Site Web +1 (306) 777-7529
Club hôte	Regina Diving Club 3015 13th Av St, Regina, SK S4T 1P0 Laura Desautels - laura@reginadiving.ca Site Web
Directrice de la compétition	Neris Gonzalez Lopez - neris@diving.ca
Responsables de l'événement	Bonnie Cumming-Vickaryous - bonniecvickaryous@gmail.com Melissa Burnett - melissa.burnett@hotmail.com
Présidente technique	Andrée Pouliot-Deschamps - andree@diving.ca
Arbitre de l'événement	Stéphane Lortie - stephanelortie@hotmail.com

FORMAT DE LA COMPÉTITION

- **Garçons et filles**
 - **Groupe D1 et D2 (11 ans et moins) - Épreuves individuelles 1m, 3m et plateforme**
 - Préliminaires et finales
 - Il y aura une (1) finale du groupe D composée des trois (3) meilleurs plongeurs des préliminaires D1 et des cinq (5) meilleurs plongeurs des préliminaires D2.
 - **Groupe C1 et C2 (12-13 ans) - Épreuves individuelles 1m, 3m et plateforme**
 - Préliminaires et finales
 - Il y aura une (1) finale du groupe C composée des quatre (4) meilleurs plongeurs des préliminaires C1 et des six (6) meilleurs plongeurs des préliminaires C2.

Cette année, **deux nouvelles épreuves seront incluses au programme : une épreuve par équipe et une épreuve d'équilibre sur les mains. Veuillez consulter les détails des règles et du format prévu ci-dessous**

ÉPREUVE PAR ÉQUIPE

- L'équipe effectuera un total de 6 plongeurs.
 - a. Chacun des six (6) plongeurs doivent avoir un numéro différent.
 - b. Quatre (4) groupes différents doivent être représentés.
 - i. Les quatre (4) premiers plongeurs ont des D.D. maximum spécifiques établis
 - 1. Tous les plongeurs doivent être de numéro et de groupe différent.
 - 2. Deux premiers plongeurs : Plongeurs individuels, D.D. maximum de 2.1
 - 3. 3e et 4e plongeurs : Plongeurs synchronisés, D.D. établi de 2.0
 - ii. Les deux (2) derniers plongeurs sont des optionnels.
 - 1. Tous les plongeurs doivent être de numéro et de groupe différent.
 - c. Les D.D. AQUA seront utilisés (avec l'exception du synchro).
 - d. Seuls le tremplin de 3m, les plateformes de 5m et de 7.5m seront utilisés.
 - e. Les deux plongeurs synchronisés doivent être effectués depuis le tremplin de 3m
 - f. Les plongeurs synchronisés peuvent être réalisés par des plongeurs du même sexe ou mixtes.

- **Ordre des plongeurs:**

Plongeur #1	Base: 3m individuel	AQUA D.D. max 2.1
Plongeur #2	Base: plateforme individuel	AQUA D.D. max 2.1
Plongeur #3	Base: 3m synchro	D.D. 2.0
Plongeur #4	Base: 3m synchro	D.D. 2.0
Plongeur #5	Optionnel: 3m individuel	AQUA D.D.
Plongeur #6	Optionnel: plateforme individuel	AQUA D.D.

- **Composition de l'équipe :** Minimum de 3 plongeurs et maximum de 4 plongeurs du même club.*
 - a. Un membre de l'équipe doit être une fille;
 - b. Un membre de l'équipe doit être un garçon;
 - c. Un membre de l'équipe doit appartenir au groupe D.
- *Une équipe peut être composée de plongeurs affiliés à deux clubs différents sous certaines conditions spécifiques.
 - Le club a moins de trois (3) plongeurs;
 - Le club n'a pas de plongeur dans la catégorie D;
 - Le club n'a soit, pas de garçons, ou pas de filles.
 - Ainsi, un club peut aller chercher un athlète d'un autre club afin de combler les besoins de son équipe.
- Une équipe peut inscrire plus d'une équipe, mais un athlète ne peut concourir que pour une seule équipe.
- Une seule équipe par club peut recevoir des points pour la bannière du club.
- Un prix sera décerné aux trois meilleures équipes.

ÉPREUVE D'ÉQUILIBRE SUR LES MAINS

DES VIDÉOS DESCRIPTIVES SONT DISPONIBLES EN VERSION ANGLAISE ET FRANÇAISE

Un prix sera décerné au meilleur individu et à la meilleure équipe dans cette épreuve.

L'épreuve d'équilibre sur les mains sera incluse dans le calcul des points pour la bannière du club.

Épreuve d'équilibre 1.

1. Tête en bas avec équilibre maintenu pendant 3 secondes.
2. Extension en équilibre droit pendant 3 secondes.
3. Retour au groupé avec équilibre maintenu pendant 3 secondes.
4. Ouverture latérale des jambes en écart, maintenue pendant 3 secondes.
5. Élève les jambes en contrôle pour un équilibre droit, maintenu pendant 3 secondes.
6. Retour en équilibre écart, maintenu pendant 3 secondes.
7. Descente contrôlée au sol, orteils en premier.

Évaluation - 10 points - Chaque phase vaut 1 point = 7 points. 3 points supplémentaires pour la qualité de l'impression générale.

Épreuve d'équilibre 2.

Maintien de l'équilibre avec une jambe élevée, maintien de l'équilibre pendant 10 secondes max:

1. Position de départ avec un pied contre le mur, jambes à 90 degrés.
2. Élévation lente du pied du mur pour un appui renversé en contrepoids avec l'autre jambe élevée.
3. Maintien de l'appui renversé pendant 10 secondes.
4. Retour de la jambe au mur sous contrôle.

Évaluation - 10 points - Alignement en équilibre sur les mains (posture), contrôle du mur et retour au mur = 5 points. Pour chaque seconde maintenue, le score est de 0,5 point, avec un maximum de 5 points pour 10 secondes.

Épreuve d'équilibre 3.

Lever en appui renversé optionnel (tuck ou straddle) avec maintien de l'équilibre pendant 10 secondes max:

1. Position de départ alignée avec épaules et hanches au-dessus des mains.
2. Élévation des pieds du sol en contrôle sans saut.
3. Élévation douce des pieds en straddle large ou tuck compact pour un demi équilibre.
4. Maintien de l'équilibre pendant 10 secondes.
5. Retour contrôlé des pieds au sol

Évaluation - 10 points - Contrôle de l'équilibre sur les mains jusqu'à l'équilibre et le retour - en douceur avec une bonne posture 5 points / 10 secondes de maintien 0,5 point pour chaque seconde d'équilibre sur les mains maintenu - maximum de points.

Note - Si le plongeur pousse à partir du sol (hop ou saut) zéro point pour le contrôle 0/5. Le plongeur peut encore marquer des points pour le temps d'équilibre.

RÈGLES DU CONCOURS DE RIP

Chaque club doit soumettre une feuille de plongeon, incluant le plongeon préliminaire en tant que Plongeon #1 et le plongeon final en tant que Plongeon #2, avant la date limite prescrite, comme les autres soumissions de feuilles de plongeurs.

Tour préliminaire

- Chaque club sera représenté par un plongeur
- Chaque plongeur effectuera un plongeon du 5m ou 7.5m
 - Doit être un plongeon avec entrée sur les mains
 - D.D. établi de 2.0
- Les 6 meilleurs plongeurs passeront en ronde finale
 - En cas d'égalité pour la 6ème place, le(s) plongeur(s) supplémentaire(s) passeront en finale

Tour Final

- Les 6 meilleurs plongeurs des préliminaires passeront en ronde finale
- Tous les plongeurs commenceront avec un pointage de 0 point
- L'ordre des plongeurs sera déterminé par les résultats préliminaires, en ordre inverse **6**
- Chaque plongeur effectuera un plongeon du 5m ou 7.5m
 - Le plongeon doit être différent de celui utilisé en préliminaire
 - D.D. établi de 2.0

Il y aura une récompense pour les trois meilleurs rippers du pays !

En cas d'égalité, il y aura un "dive-off".

ÉQUIPEMENT

- (4) tremplins Duraflex "B" d'un mètre
- (2) tremplins Duraflex "B" de trois mètres
- Tour de béton autoportante incluant des plateformes de 3m, 5m, 7.5m et 10m, toutes avec une surface antidérapante
- Aire d'entraînement terrestre avec tapis, trampoline et planche sèche

CRITÈRES ET RÈGLES D'ENTRÉE

Veillez vous référer au Livre des Règles de Diving Plongeon Canada, aux addenda et aux communications par courriel les plus récentes pour plus d'informations.

Statut canadien, d'exhibition et de visiteur

Veillez vous référer aux [Règles de compétition pour groupes d'âge](#) (Version du 22 novembre 2023) pour les détails concernant les statuts canadien, d'exhibition et de visiteur.

Normes de Qualification

Veillez vous référer aux [Normes de Qualification Nationales Junior](#) (p.13, version du 22 novembre 2023) pour les Normes de Qualification Nationales Junior 2024

7

Liste des plongeurs qualifiés

La liste des athlètes éligibles sera disponible [ICI](#).

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

**Veillez vérifier que vos athlètes qui devraient être qualifiés figurent sur la liste.
Une liste mise à jour sera téléchargée une fois toutes les compétitions de qualification provinciales terminées.**

Veillez contacter Neris si certains de vos plongeurs ne se trouvent pas sur la liste en fournissant les informations ci-dessous :

- Nom complet du plongeur, club et groupe d'âge
- Compétition, événement et résultats où le plongeur a atteint la norme

Règles générales de compétition

Les [Règlements de Compétition de DPC](#) (également disponibles dans la section Ressources > Livre de règlements) seront les règles officielles pour cet événement. Toutes les décisions prises lors de ce championnat par le Jury d'appel seront finales. Les Règles de compétition et les Règles d'appel de DPC sont également disponibles sur notre [site web](#).

Exigences pour la liste des plongeurs

Les exigences de la liste des plongeurs pour le groupe d'âge 2024 sont disponibles [ICI](#).

EXIGENCES DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS POUR LES CHAMPIONNATS NATIONAUX JUNIORS/SENIORS ET LES ÉVÉNEMENTS DE SÉLECTION

Statut de certification des entraîneurs	Accès à l'entraînement en piscine et hors de l'eau
Considéré comme un "entraîneur responsable certifié" : <ul style="list-style-type: none"> • Introduction à la compétition - entraîneur certifié et évalué par DPC • Certifié NCCP niveau 2 plus entraîneur certifié en MED et évalué par DPC 	Autorisé à entraîner lors des championnats nationaux/épreuves de sélection sans restrictions.
Considéré comme un "entraîneur en formation" : <ul style="list-style-type: none"> • Introduction à la compétition - entraîneur certifié et évalué par DPC avec un statut de casier "En formation" et ayant terminé MED ou <ul style="list-style-type: none"> • Un entraîneur certifié et évalué par DPC avec le statut "formé" et ayant suivi la formation MED. 	Peut demander une exemption unique pour pouvoir assister à un événement national avec un entraîneur responsable certifié. 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 Instruction débutant Niveaux pré-plongeon	Non autorisé à entraîner lors des championnats / trials nationaux. 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) 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.

OFFICIELS

Des juges de niveaux 3, 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. Les arbitres d'événement porteront des hauts rouges et utiliseront des sifflets électroniques. Tous les juges devront porter des hauts blancs, des bas noirs et des chaussures foncés. Pour les finales, un pantalon long noir est obligatoire.

Veillez adresser toutes les questions et préoccupations concernant le jugement à l'arbitre de la rencontre.

RÉUNIONS

Réunion des parents	Mercredi 17 juillet de 16h00 à 17h00 à la piscine Session d'information HPAD-CI par Andrée Pouliot-Deschamps TOUS les parents, entraîneurs et officiels doivent y assister
Réunion technique	Mercredi 17 juillet à 18h00 à Double Tree by Hilton
Réunion des officiels	Jeudi 18 juillet à 8h30 à la piscine

9

CONTRÔLE ANTIDOPAGE

Les 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 est interdit. Si c'est le cas, veuillez contacter ivonne@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

**WE FLY
PLUS HAUT**

INSCRIPTION

À SOUMETTRE AVANT LE 8 JUILLET

LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION DES ATHLÈTES INDIVIDUELS EST DISPONIBLE **ICI**.

Veillez contacter neris@diving.ca si vous avez des difficultés avec l'inscription ou si vous devez apporter des modifications à votre formulaire soumis.

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 8 JUILLET

Frais d'inscription	85,00 \$ par plongeur
Frais d'entrée	85,00 \$ par plongeur et par épreuve individuelle

10

Les inscriptions et les paiements reçus après la date limite seront assortis d'une pénalité de retard de 250,00 \$ par plongeur payable à DPC (selon les règles de DPC).

Le paiement peut être effectué par :

- Virement électronique à joanne@diving.ca (si demandé, utilisez "JRDEV" comme réponse à la question de sécurité). Veuillez entrer le nom du club, le(s) nom(s) de l'athlète et l'événement(s) dans la description.
- Chèque payable à Diving Plongeon Canada (si le paiement est effectué par chèque, veuillez envoyer un courriel à Neris pour l'informer).

Veillez contacter neris@diving.ca pour toute question ou préoccupation concernant les paiements.

SOUMISSION DE LA LISTE DES PLONGEONS

TOUTES LES LISTES DOIVENT ÊTRE SOUMISES AVANT 9H30 LE 17 JUILLET

Les listes de plongeurs doivent être soumises en utilisant le générateur de feuilles de plongeurs ISS (édition entraîneur, **version 17.4** ou supérieure). Téléchargez la nouvelle version [ICI](#). **Veillez soumettre un seul fichier par club**. Les listes de plongeurs peuvent également être soumises par chaque athlète via le générateur de feuilles de plongeurs en ligne disponible [ICI](#).

Si vous rencontrez des problèmes pour soumettre vos listes de plongeurs, contactez neris@diving.ca.

RAPPEL DES RÈGLES CONCERNANT LA DÉCLARATION DES PLONGEONS POUR TOUS LES ÉVÉNEMENTS NATIONAUX CANADIENS

Date limite pour la soumission de la déclaration des plongeurs	La déclaration des plongeurs doit être soumise au plus tard 24 heures avant l'heure de début affichée du premier événement de la compétition. À moins que la déclaration ne soit présentée dans le délai prescrit, un plongeur ne sera pas admis à la compétition.
Date limite pour les modifications de la liste des plongeurs avant une épreuve préliminaire individuelle ou une finale synchronisée directe	Dans les épreuves préliminaires individuelles, aucune modification de la déclaration des plongeurs ne sera autorisée dans l'heure précédant l'heure de début affichée de l'événement.
Date limite pour les modifications de la liste des plongeurs après une épreuve préliminaire individuelle pour les finales.	Dans toutes les compétitions de demi-finale ou de finale, le plongeur ou son représentant peut modifier la déclaration des plongeurs avant le début de toute demi-finale ou finale de la compétition, à condition que la déclaration amendée soit déposée auprès du secrétariat de la compétition, au plus tard trente (30) minutes après la fin de la session précédente de la compétition. Si une nouvelle déclaration de plongeurs n'est pas soumise dans le délai prescrit, le plongeur effectuera les plongeurs indiqués dans la soumission précédente.

Veillez consulter les règles sur notre site web [ICI](#) pour plus de détails.

Le plongeur et son représentant sont responsables de l'exactitude de la déclaration dans la liste

Rappel : Pour les groupes d'âge C et D, les entraîneurs doivent soumettre une liste de plongeurs préliminaire ET finale.

Les listes de plongeurs préliminaires doivent être soumises en sélectionnant D1, D2, C1 ou C2 comme groupe d'âge du plongeur dans le générateur de feuilles de plongeurs.

Les listes de plongeurs finales doivent être soumises en sélectionnant D ou C comme groupe d'âge du plongeur dans le générateur de feuilles de plongeurs. Pour ce faire, vous devrez ajouter le même plongeur deux fois. Par exemple, Sarah Mayer – Groupe d'âge D1 (pour entrer ses listes pour les préliminaires) et Sarah Mayer – Groupe d'âge D (pour entrer ses listes pour les finales). Si un plongeur se qualifie pour une finale, la liste de plongeurs soumise pour C et D sera utilisée. Si un plongeur souhaite apporter un changement à sa liste de plongeurs pour les finales, il dispose de 30 minutes après la fin de son préliminaire pour faire un changement à la main avec le secrétariat.

REMISE DES PRIX ET RECONNAISSANCES

Nous demandons aux plongeurs d'être habillés en tenue complète de l'équipe 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 pantalons, shorts ou leggings) est fortement recommandée. Il y aura des présentations d'athlètes pour toutes les finales juste avant le premier plongeur de chaque épreuve.

Récompenses à décerner:

- Les trois premiers recevront des médailles.
- Tous les finalistes seront reconnus.
- Meilleur Canadien de chaque groupe d'âge (hommes et femmes).
- Bannière du Championnat National au club accumulant le plus de points
- L'éligibilité pour toutes les récompenses se trouve dans la **Section CDAG 4.4.2** du livre de règles.

RÉSULTATS ET DIFFUSION WEB

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.

12



RÉSULTATS EN DIRECT
ICI



LIVRET DES RÉSULTATS
ICI
après l'événement

HÔTEL HÔTE

Veillez trouver tous les détails de réservation au lien **ICI**.

Hôtels hôtes:

Double Tree by Hilton

1975 Broad St, Regina, SK S4P 1Y2
+1 (306) 525-6767

7 minutes en voiture du Lawson Aquatic Centre.

\$115/nuît for SGL or DBL avec petit-déjeuner buffet inclus (pour jusqu'à 4 personnes)

- Parking couvert à 17 \$ par jour, par véhicule, selon disponibilité
- Tarifs basés sur une occupation simple, double, triple ou quadruple
- Date limite de réservation : **5 juillet 2024**
- [Lien de réservation](#)
- Réservation par téléphone : Veuillez vous référer aux Championnats de plongeon Speedo 2024 ou au Code: 92M

Residence Inn by Marriott

1506 Pasqua Street, Regina, Saskatchewan, S4T 1Y6
+1 (639) 739-3010

À distance de marche du Lawson Aquatic Centre.

\$189/nuît avec petit-déjeuner buffet inclus

- Studio Queen/Queen
- Studio King Suite
- One Bedroom King Suite
- Parking: 6,50 \$ / nuit
- BBQ disponible pour les clients à utiliser à l'extérieur
- Date limite de réservation : **14 juin 2024**
- [Lien de réservation](#)
- Réservation par téléphone : Veuillez vous référer aux Championnats de plongeon Speedo 2024

RESTAURATION

Nourriture pour les entraîneurs, le personnel, les officiels et les bénévoles

Le déjeuner, des collations et des boissons seront fournis les jours de compétition à la piscine. Apportez votre propre bouteille d'eau réutilisable et votre tasse de café.

13

Nourriture pour les athlètes et les parents

Les athlètes et les parents peuvent précommander pour un coût de 20,00 \$ par jour **avant le 2 juillet**, une collation matinale, un déjeuner, une collation de l'après-midi et du café seront disponibles.

Les clubs sont invités à envoyer un courriel à info@reginadiving.ca **avant le 2 juillet** pour confirmer le nombre d'athlètes et de parents commandant l'hospitalité pour les 4 jours de compétition. Le Regina Diving Club enverra ensuite une facture à chaque club.

Menu : une variété de produits de boulangerie, smoothies, yaourt, fruits, légumes, sandwiches, tacos dans un sac, wraps, BBQ (hot dogs / hamburgers / option végétarienne) et popcorn.

Apportez votre propre bouteille d'eau réutilisable.

- Restaurants à proximité de la piscine **ICI**.
 - Il y a plusieurs restaurants dans la région. Boston Pizza fournira un menu spécial pour les équipes participantes.
 - Chopped Leaf, Tim Hortons, Montana's, Booster Juice et Subway se trouvent près de la piscine.
- Épicerie à proximité de la piscine **ICI**.

BANQUET

Date	Dimanche 21 juillet - 19h30 à 22h30
Lieu	Double Tree by Hilton - Capital Ballroom
Prix	65,00 \$
Thème	Plaisirs d'été
Date limite pour les billets : 2 juillet	

Les billets sont disponibles pour les entraîneurs, les athlètes et les familles.

Les clubs sont invités à envoyer un courriel à info@reginadiving.ca **avant le 2 juillet** avec le nombre total de billets nécessaires.

Le Club de Plongeon de Regina enverra ensuite une facture à chaque club.

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

Pasqua Hospital	4101 Dewdney Ave, Regina, SK, S4T 1A5 +1 (306) 766 - 2222 Ouvert 24 heures Site Web
------------------------	--

AUTRES HÔPITAUX

Regina General Hospital	1440 14th Ave, Regina, SK, S4P 0W5 +1 (306) 766 - 4444 Ouvert 24 heures Site Web
--------------------------------	---

CLINIQUES SANS RENDEZ-VOUS

Walk in Clinic Alliance Health 4936 Fourth Ave +1 (306) 271 -2415 Lundi-Vendredi: 8h - 17h Site Web
--

Normanview Mall Medi-Clinic 330 McCarthy Blvd N +1 (306) 924-6200 Toute la semaine 9h00 - 21h00 Site Web

HORAIRE DES ÉPREUVES

Lundi 15 juillet	13h00 – 18h00	Entraînement ouvert
Mardi 16 juillet	08h00 – 17h00	Entraînement par groupe
Mercredi 17 juillet	08h00 – 17h00	Entraînement par groupe
Jeudi 18 juillet	08h00 – 08h55	Entraînement ouvert
	08h55 - 09h25	Entraînement restreint
	Début des événements à 09h30	Garçons D1 - D2 1m Filles D1 - D2 3m Garçons C1 - C2 1m Filles C1 - C2 Plateforme Concours de RIP / Cérémonie d'ouverture
Vendredi 19 juillet	08h00 - 08h55	Entraînement ouvert
	08h55 - 09h25	Entraînement restreint
	Début des événements à 09h30	Garçons D1 - D2 Plateforme Filles D1 - D2 1m Filles C équilibre sur les mains Garçons C1 - C2 3m
Samedi 20 juillet	08h00 - 08h55	Entraînement ouvert
	08h55 - 09h25	Entraînement restreint
	Début des événements à 09h30	Filles D1 - D2 Plateforme Garçons D1 - D2 3m Garçons C équilibre sur les mains Filles C1 - C2 3m
Dimanche 21 juillet	08h00 - 08h55	Entraînement ouvert
	08h55 - 09h25	Entraînement restreint
	Début des événements à 09h30	Filles C1 - C2 1m Garçons C1 - C2 Plateforme Filles & Garçons D Handstand Épreuve par équipe

*L'horaire est sujet à des changements. Un horaire détaillé sera envoyé une fois l'inscription reçue.

**L'entraînement à sec est disponible une heure avant les heures de piscine affichées.

***Les groupes d'entraînement seront publiés une fois l'inscription reçue 10 jours avant l'événement.

****Les événements de 1M et 3M se dérouleront simultanément.

SPORTITY | INFORMATIONS EN DIRECT DE L'ÉVÉNEMENT



The graphic features a purple and pink gradient background. At the top left is the Sportity logo, a stylized 'S' in a blue square. To its right is the word 'Sportity' in a white, cursive font. Below this, the text 'For direct event information please download the Sportity app and insert this password:' is written in white. A large white rounded rectangle in the center contains the word 'Regina' in a bold, black, sans-serif font. At the bottom left, the website 'www.sportity.com' is listed. At the bottom right, the text 'Sportity app is available in' is followed by two buttons: 'Available on the App Store' and 'Get it on Google play'. Below each button is a QR code.

17

Des informations en direct de l'événement seront disponibles via l'application SPORTITY.

Veillez télécharger l'application et suivre les mises à jour en utilisant le mot de passe approprié fourni par l'organisation.