

Plongeon Québec sanctionne les épreuves au programme des Jeux du Québec et les règlements spécifiques de la Fédération qui sont en vigueur aux Jeux du Québec.

Ce document comporte les éléments techniques uniquement pour ce sport. Cependant vous devrez consulter également les **Normes d'opération** (pour tous les sports) qui touchent entre autres les inscriptions, les règles d'admissibilité et les uniformes sur le site Internet de **SPORTSQUÉBEC** (http://www.jeuxduquebec.com/Normes_doperation-fr-29.php).

I. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX HIVER

A) PRINCIPALES CATÉGORIES ADMISSIBLES

Saison 2019-2020

Liste des plongeurs, aux tremplins de 1 mètre et de 3 mètres :

CATEGORIE	AGE	SEXE	PLONGEON AVEC LIMITE DE CD	PLONGEON AU CHOIX	TOTAL
E	9 ans et -	F / G (1 mètre)	2 CD max 3.6	2	= 4
E	9 ans et -	F / G (3 mètres)	2 CD max 3.8	2	= 4
D	10-11 ans	F / G (1 mètre)	3 CD max 5.4	2	= 5
D	10-11 ans	F / G (3 mètres)	3 CD max 5.7	2	= 5
C	12-13 ans	F / G (1 mètre)	3 CD max 5.4	3	= 6
C	12-13 ans	F / G (3 mètres)	3 CD max 5.7	3	= 6
B	14-15 ans	F / G (1 mètre)	4 CD max 7.2	3	= 7
B	14-15 ans	F / G (3 mètres)	4 CD max 7.6	3	= 7
A	16-18 ans	F / G (1 mètre)	5 CD max 9.0	3	= 8
A	16-18 ans	F / G (3 mètres)	5 CD max 9.5	3	= 8

CD.: coefficient de difficulté

La catégorie est déterminée par l'âge de l'athlète au 31 décembre de l'année de compétition en cours.

Lorsque plus d'un club participent à la finale régionale, les épreuves de la finale régionale doivent comporter le même nombre de plongeurs que la finale des Jeux du Québec, à moins d'une **entente signée de la part de l'entraîneur responsable de chacun des clubs présents**.

Saison 2020-2021

Liste des plongeurs, aux tremplins de 1 mètre et de 3 mètres :

CATEGORIE	AGE	SEXE	PLONGEON AVEC LIMITE DE CD	PLONGEON AU CHOIX	TOTAL
NA	9 ans et moins	F / G	(1 mètre) 2 CD max 3.6	2	= 4
NA	9 ans et moins	F / G	(3 mètres) 2 CD max 3.8	2	= 4
NA	10-12 ans	F / G	(1 mètre) 3 CD max 5.4	2	= 5
NA	10-12 ans	F / G	(3 mètres) 3 CD max 5.7	2	= 5
*Espoir	12-14 ans	F / G	(1 mètre) 4 CD max 7.2	3	= 7
*Espoir	12-14 ans	F / G	(3 mètres) 4 CD max 7.6	3	= 7
*Provincial	12-14 ans	F / G	(1 mètre) 5 CD max 9.0	3	= 8
*Provincial	12-14 ans	F / G	(3 mètre) 5 CD max 9.5	3	= 8
*Espoir	15-17 ans	F / G	(1 mètres) 4 CD max 7.2	4	= 8
*Espoir	15-17 ans	F / G	(3 mètres) 4 CD max 7.6	4	= 8
*Provincial	15-17 ans	F / G	(1 mètres) 5 CD max 9.0	4	= 9
*Provincial	15-17 ans	F / G	(3 mètres) 5 CD max 9.5	4	= 9

CD.: coefficient de difficulté

NA : Non admissible à la finale provinciale

- * L'âge des athlètes admissibles à la finale provinciale des Jeux du Québec est déterminé comme suit :
 Avoir 12 ans au 15 février de l'année de la finale provinciale
 Avoir 17 ans au 15 mars de l'année de la finale provinciale

Lorsque plus d'un club participe à la finale régionale, les épreuves de la finale régionale doivent comporter le même nombre de plongeurs que la finale des Jeux du Québec, à moins d'une **entente signée de la part de l'entraîneur responsable de chacun des clubs présents.**

B) AFFILIATION

Les plongeurs devront être affiliés auprès de Plongeon Québec.

Date limite 1 février 2021.

Ceux qui participeront à la Finale provinciale des Jeux du Québec devront être affiliés au niveau **Espoir** s'ils compétitionnent dans l'une des catégories **Espoir** ou affiliés au niveau **Provincial** s'ils compétitionnent dans l'une des catégories de niveau **Provincial**.

II. FINALE DES JEUX DU QUÉBEC — HIVER 2021

A) CATÉGORIES

Les catégories sont divisées selon le niveau **Espoir** et le niveau **Provincial**. Dans chacun des niveaux, il y a deux catégories d'âge soient les 12-14 ans et les 15-17 ans.

CATÉGORIES

	SEXE	ÉPREUVES	
ESPOIR = 12-14 ans Né entre le 01/01/2007 et le 15/02/2009	Masculin et féminin	1 m / 3m	<p><u>Préliminaires</u> *3 plongeurs avec limite de CD (bases) **2 plongeurs sans limite de CD (optionnels)</p> <p><u>Finales</u> *2 plongeurs avec limite de CD (bases) **1 plongeur sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 3 plongeurs</p>

* La limite de CD des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) est de 9.0 au 1 mètre et de 9.5 au 3 mètres. 4 des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents, à l'exception des chutes. Il est donc possible de répéter un plongeur dans les bases. Par contre, il doit être répété en finale. La chute peut être exécutée en finale.

** Les 3 plongeurs sans limite de CD (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents.

ESPOIR = 15-17 ans Né entre le 16/03/2003 et le 31/12/2006	Masculin et féminin	1 m / 3 m	<p><u>Préliminaires</u> *3 plongeurs avec limite de CD (bases) **2 plongeurs sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 5 plongeurs</p> <p><u>Finales</u> *2 plongeurs avec limite de CD (bases) **2 plongeurs sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 4 plongeurs</p>
--	------------------------	-----------	---

* La limite de CD des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) est de 9.0 au 1 mètre et de 9.5 au 3 mètres. 4 des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents, à l'exception des chutes. Il est donc possible de répéter un plongeur dans les bases. Par contre, il doit être répété en finale. La chute peut être exécutée en finale.

** Les 4 plongeurs sans limite de CD (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents.

PROVINCIAL = 12-14 ans
Né entre le 01/01/2007
et le 15/02/2009

Masculin et
féminin

1 m / 3 m

Preliminaires

*3 plongeurs avec limite de CD (bases)
**2 plongeurs sans limite de CD (optionnels)
TOTAL : 5 plongeurs

Finales

*2 plongeurs avec limite de CD (bases)
**1 plongeur sans limite de CD (optionnels)
TOTAL : 3 plongeurs

* La limite de CD des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) est de 9.0 au 1 mètre et de 9.5 au 3 mètres. Les 5 plongeurs avec limite de CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents. Il n'est pas possible de répéter un plongeur. Les chutes ne sont pas permises.

** Les 3 plongeurs sans limite de CD (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents

PROVINCIAL = 15-17 ans
Né entre le 16/03/2003
et le 31/12/2006

Masculin et
féminin

1 m / 3 m

Preliminaires

*3 plongeurs avec limite de CD (bases)
**2 plongeurs sans limite de CD (optionnels)
TOTAL : 5 plongeurs

Finales

*2 plongeurs avec limite de CD (bases)
**2 plongeur sans limite de CD (optionnels)
TOTAL : 4 plongeurs

* La limite de CD des 5 plongeurs avec limite de CD (bases) est de 9.0 au 1 mètre et de 9.5 au 3 mètres. Les 5 plongeurs avec limite de CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents. Il n'est pas possible de répéter un plongeur. Les chutes ne sont pas permises.

** Les 4 plongeurs sans limite de CD (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents

Règlements de la FINA pour les CD

Lors de la finale régionale et la finale provinciale des Jeux du Québec, les plongeurs seront réalisés dans l'ordre choisi par l'athlète en exécutant d'abord les plongeurs avec limite de CD (bases).

Les règlements en ce qui concerne les championnats provinciaux Espoir ne s'appliquent pas pour les Jeux du Québec. Les passeports ne peuvent être réussis lors de la finale provinciale des Jeux du Québec.

Dans le niveau **Espoir**, l'athlète peut effectuer une chute par épreuve. Le CD de la chute avant est de 1.0 et le CD de la chute arrière est de 1.1 au 1 mètre et au 3 mètres. Les sauts ne sont pas acceptés.

Il n'est pas possible de faire des chutes et/ou des sauts dans le niveau **Provincial**.

B) COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION

Entraîneur – accompagnateur : 2 entraîneurs ou 1 entraîneur et 1 accompagnateur, se référer à la politique PF11 pour de plus ample information. http://www.jeuxduquebec.com/Normes_doperation-fr-29.php

Athlètes : maximum 10 athlètes

Dans la catégorie 12-14 ans, les délégations seront constituées de 3 athlètes garçons et 3 athlètes filles. Pour chacun des sexes, le maximum d'athlètes de niveau **provincial** est de 1. Il n'y a pas de minimum ni de maximum pour les athlètes de niveau **Espoir**.

Dans la catégorie 15-17 ans, les délégations seront constituées de 2 athlètes garçons et de 2 athlètes filles. Pour chacun des sexes, le maximum d'athlètes de niveau **provincial** est de 1. Il n'y a pas de minimum ni de maximum pour les athlètes de niveau **Espoir**.

Dans l'impossibilité de remplir les délégations selon les critères ci-haut, il n'y a plus de limite de nombre de garçons ou de filles. Cependant, la limite de 1 athlète, par sexe, de la catégorie provincial s'applique toujours.

Exemples :

- 1) Dans la catégorie 12-14 ans Espoir, seulement 2 garçons remplissent les critères. Il est alors possible pour une fille d'occuper la place vacante de la délégation. Ce qui ferait en sorte que pour les 12-14 ans Espoir, il y aura 4 filles et 2 garçons;
- 2) Dans la catégorie 15-17 ans Provinciale, seulement 2 garçons remplissent les critères. Le meilleur des deux sera sélectionnés sur l'équipe même si aucune fille n'est présente.

De plus, si une délégation ne peut remplir une catégorie d'âge, il est possible de permettre de remplir la délégation avec des jeunes d'une autre catégorie d'âge Espoir (tout en respectant les catégories d'âge ou le critère de surclassement).

C) SPÉCIFICATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS

Les entraîneurs doivent posséder, au minimum, l'un des niveaux de certification du PNCE suivant :

- Pre-level 1 en plongeon (ancien PNCE en anglais) **OU**
- Moniteur en plongeon (ancien PNCE en français) **OU**
- Instructeur en plongeon – Certifié

À noter que les entraîneurs de la région seront favorisés pour accompagner les jeunes aux Jeux du Québec.

La vérification des **antécédents judiciaires** est nécessaire pour chacun des entraîneurs.

D) AFFILIATION ET MODALITÉS

La date limite d'affiliation : **1^{er} février 2021**

Coût : Niveau **Espoir** ou niveau **Provincial** selon la politique financière en vigueur de la fédération

E) MODE DE SÉLECTION RÉGIONALE

Compétition régionale ou inter-régionale.

Une invitation type, incluant tous les critères de sélection est disponible auprès de Plongeon Québec.

Le plongeur peut participer à **une seule finale régionale**, soit celle de **son lieu d'appartenance** (voir la politique PF 3 des Jeux du Québec) et peut donc représenter une seule région lors de la finale provinciale.

Le processus de sélection des athlètes et des entraîneurs doit être clairement indiqué dans l'invitation de la finale régionale. À noter que les entraîneurs de la région seront favorisés pour accompagner les jeunes aux Jeux du Québec.

Lors d'une année de finale des Jeux du Québec, lorsque plus d'un club participent à la finale régionale, les éléments suivants sont obligatoires afin de rendre la finale régionale admissible :

- 1) Les épreuves de la finale régionale doivent comporter le même nombre de plongeurs que la finale des Jeux du Québec, à moins d'une entente signée de la part de l'entraîneur responsable de chacun des clubs présents ;
- 2) Un panel de 5 officiels est obligatoire, lorsqu'il y a plus d'un club dans la région ;
- 3) Lorsqu'il y a un seul club dans la région un panel de 3 officiels minimum est nécessaire ;
- 4) Chaque club présent doit avoir la possibilité d'avoir un officiel sur chaque panel s'il le désire.

F) ADMISSIBILITÉ

Chaque région devra **tenir un événement à l'hiver 2019-2020** afin de se qualifier pour participer à la FINALE des JEUX du Québec 2019. **L'événement doit être sous forme de compétition régionale.** Afin d'assurer la diffusion de l'événement, chaque région devra faire parvenir la **date et lieu de l'événement**, ainsi que les coordonnées de la personne en charge à Plongeon Québec au **plus tard au 1^{er} novembre** de chaque année. **La finale régionale doit avoir lieu entre le 1^{er} décembre 2019 et le 30 avril 2020.**

Chaque région devra **tenir une compétition finale régionale 2020-2021** afin de qualifier les plongeurs pour la finale provinciale des Jeux du Québec. Afin d'assurer la diffusion de l'événement, chaque région devra faire parvenir la date de leur finale régionale et l'invitation à Plongeon Québec au plus tard le 1^{er} novembre 2020. **La finale régionale doit avoir lieu entre le 1^{er} et le 16 décembre 2020 ou entre le 12 janvier et le 10 février 2021**

Se référer au PR-1 des normes d'opération pour connaître les dates limites importantes à la page 4.
(http://www.jeuxduquebec.com/uploads/documents/PR_01_jeux_regionaux.pdf)

Les plongeurs qualifiés pour la finale provinciale des Jeux du Québec devront rencontrer les critères d'identifications **Espoir**. Les critères sont les suivants :

Les athlètes identifiés de niveau « Espoir » sont les athlètes âgés de 10 ans et plus qui n'ont pas été identifiés comme athlètes de niveau « Excellence », « Élite » ou « Relève », qui sont engagés dans une démarche d'excellence et qui rencontre au moins un critère au niveau des libellés du talent et de l'engagement et tous les critères du libellé de l'encadrement approprié.

Talent (1 critère)

- Les personnes ayant participé à au moins un championnat provincial ; dans l'année en cours ou dans les années précédentes ;
- Les personnes ayant été identifié « Jeunes Espoirs » par Plongeon Québec ; dans l'année en cours ou dans les années précédentes ;
- Les personnes ayant réussi leur niveau 2 des évaluations techniques de Plongeon Québec (non disponible pour l'instant).

Engagement (1 critère)

- Les personnes qui participent à des compétitions depuis au moins deux ans ; à la date des jeux du Québec ;
- Les personnes qui s'entraînent depuis au moins 3 ans ;
- Les personnes qui s'entraînent 3 fois par semaine et plus ;
- Les personnes qui s'entraînent 6h par semaine et plus.

Encadrement approprié (4 critères)

- Le club est affilié auprès de Plongeon Québec
- Les instructeurs et entraîneurs du club sont certifiés et affiliés auprès de Plongeon Québec ;
- Les instructeurs et entraîneurs du club suivent le Modèle de développement des athlètes à long terme de Plongeon Québec ;
- Les personnes s'entraînent dans une piscine de type C selon le règlement Q25.2 de Plongeon Québec.

G) LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE

Le lieu d'appartenance de l'athlète sera l'adresse de son domicile, tel que mentionné sur son bulletin scolaire de l'année en cours*. L'athlète est présumé domicilié chez le parent ou tuteur avec lequel il passe la majorité de son temps. Si le bulletin scolaire comporte deux lieux de résidences, celui de la région de l'école fréquentée sera retenu.

*Note : Une personne a en vertu du code civil du Québec, un seul domicile et peut avoir plusieurs résidences. Les enfants mineurs sont présumés domiciliés chez leurs tuteurs (article 80 du code civil). Dans le cas où les parents sont séparés, le domicile est situé là où le mineur passe la majorité de son temps.

H) FORMULE DE COMPÉTITION À LA FINALE

Chaque catégorie aura une épreuve préliminaire et une épreuve finale. Les 8 meilleurs plongeurs accéderont à la finale (**maximum de 2 par région**). Lors de l'épreuve finale, les plongeurs débiteront avec leur pointage obtenu lors de l'épreuve préliminaire. L'ordre de départ de la finale sera déterminé en inversant les résultats préliminaires.

I) SURCLASSEMENT

Le surclassement d'une catégorie est autorisé en autant que les athlètes aient l'âge requis pour les Jeux du Québec (12 à 17 ans). Cependant, l'athlète **doit avoir fait la finale régionale dans la catégorie dans laquelle il veut se surclasser pour être inscrit dans cette catégorie à la finale provinciale** (Jeux du Québec). Tous ceux qui font partie des exclusions ne peuvent pas compétitionner en surclassement.

J) SUBSTITUTION

Le prochain athlète ayant accumulé le plus de points selon les critères établis par la région où il a participé pourra agir en tant que substitut. La fédération devra approuver les substitutions.

K) EXCLUSION

Les athlètes qui se sont classés parmi les 6 premiers au championnat canadien de l'année précédente sont exclus de la catégorie provinciale et Espoir.

Athlète Excellence, Élite, Relève ou athlètes s'étant qualifiés pour les championnats canadiens Junior ou Senior entre le 1er septembre **2018** et le 31 décembre **2020** sont exclus de la catégorie Espoir.

L) MÉDAILLES

Le nombre prévu de médailles distribuées lors de la Finale provinciale sera de :

Médailles d'or : 16

Médailles d'argent : 16

Médailles de bronze : 16

Aucune médaille ne sera remise aux entraîneurs.

M) SYSTÈME DE POINTAGE

Le système de pointage utilisé sera le suivant :

Épreuve(s) = toutes les épreuves

Point attribué à la première position = 38

Nombre de points séparant chaque position = 1

N) **SYSTÈME DE CLASSEMENT**

Somme de tous les points de chaque athlète d'une même région.

Pour tout changement à cette norme d'opération, la fédération, le mandataire régional ou le COFJQ doit envoyer sa proposition par écrit à **SPORTSQUÉBEC**. **SPORTSQUÉBEC** se réserve le droit d'accepter ou de refuser la demande.