

Plongeon Québec sanctionne les épreuves au programme des Jeux du Québec et les règlements spécifiques de la Fédération 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](http://www.jeuxduquebec.com/Normes_doperation-fr-29.php)).

## I. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX HIVER 2015-2016

Chaque région devra tenir un événement à l'hiver 2015-2016 afin de se qualifier pour participer à la FINALE des JEUX du Québec 2017. 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<sup>er</sup> novembre de chaque année.

### A) PRINCIPALES CATÉGORIES ADMISSIBLES

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 (1mètre)	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.

**Lors d'une année hors-jeux, lorsque plus d'un club participe à la finale régionale, les épreuves de la finale régionale doivent comporter le même nombre de plongeur 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. Ceux qui participeront à la finale nationale des jeux du Québec devront être affiliés au niveau Espoir.**

## II. FINALE DES JEUX DU QUÉBEC — HIVER 2017

### A) CATÉGORIES

Chaque catégorie aura une épreuve préliminaire et une 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.

CATÉGORIES	SEXE	ÉPREUVES	
D = 8-11 ans Né entre le 01/01/2006 et le 31/12/2009	Masculin et féminin	1 m / 3 m	<b><u>Préliminaires</u></b> *2 plongeurs avec limite de CD (bases) **2 plongeurs sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 4 plongeurs  <b><u>Finales</u></b> *1 plongeur avec limite de CD (bases) **1 plongeur sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 2 plongeurs

\* La limite de CD des 3 plongeurs avec limite de CD (bases) est de 5.4 au 1 mètre et 5.7 au 3 mètres. Les 3 plongeurs avec limite de CD (bases) doivent être de numéros et de lettres différents, à l'exception des chutes.

\*\* 2 des 3 plongeurs sans limite de CD (optionnels) doivent être de numéros et de lettres différents, à l'exception des chutes. Il est donc possible de répéter un plongeur dans les optionnels. Par contre, il doit être répété en finale. La chute peut être exécutée en finale.

C = 12-13 ans Né entre le 01/01/2004 et le 31/12/2005	Masculin et féminin	1 m / 3m	<b><u>Préliminaires</u></b> *2 plongeurs avec limite de CD (bases) **2 plongeurs sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 4 plongeurs  <b><u>Finales</u></b> *2 plongeurs avec limite de CD (bases) **1 plongeur sans limite de CD (optionnels) TOTAL : 3 plongeurs
---	------------------------	----------	---

\* La limite de CD des 4 plongeurs avec limite de CD (bases) est de 7.2 au 1 mètre et de 7.6 au 3 mètres. 3 des 4 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.

B = 14-15 ans  
Né entre le 01/01/2002  
et le 31/12/2003

Masculin et 1 m / 3 m  
féminin

**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. 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.

**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.

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 3 mètres. Les sauts ne sont pas acceptés.

**B) COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION**

**Entraîneur – accompagnateur** : 2 entraîneurs ou 1 entraîneur et 1 accompagnateur

**Athlètes** : maximum 12 athlètes, maximum de 6 filles et de 6 garçons.

Habituellement 2 participants par épreuve, par catégorie, par sexe (pourrait être 3 ou 4).

Advenant qu'une région n'ait qu'un participant à la finale régionale dans une catégorie d'âge, les entraîneurs sélectionnés pour la finale des Jeux du Québec pourront additionner un athlète du même sexe dans l'une des deux autres catégories à condition que celui-ci se soit classé 3<sup>e</sup> dans son épreuve lors de la finale régionale. Un maximum de 4 plongeurs du même sexe par groupe d'âge sera accepté. Seulement les 2 meilleurs plongeurs par catégorie d'âge, par région, pourront accéder aux finales.

Exemple 1 : une seule fille participe à la finale régionale dans la catégorie B. Les entraîneurs peuvent décider de prendre la fille en 3<sup>e</sup> position de la catégorie D ou la fille en 3<sup>e</sup> position dans la catégorie C pour participer à la finale des Jeux du Québec.

Exemple 2 : seulement 1 garçon C et un garçon B participent à la finale régionale. Les entraîneurs peuvent décider de prendre le garçon en 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> position de la catégorie D pour participer à la finale des Jeux du Québec.

Advenant qu'une région n'ait aucun participant à la finale régionale dans une catégorie d'âge, les entraîneurs sélectionnés pour la finale des Jeux du Québec pourront additionner deux athlètes du même sexe dans l'une des deux autres catégories ou dans les deux autres catégories à condition que ceux-ci se sont classés 3<sup>e</sup> (ou 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>) dans leur épreuve lors de la finale régionale. Un maximum de 4 plongeurs du même sexe par groupe d'âge sera accepté. Seulement les 2 meilleurs plongeurs par catégorie d'âge, par région, pourront accéder aux finales.

Exemple 1 : Aucune fille ne participe à la finale régionale dans la catégorie B. Les entraîneurs peuvent décider :

Option A : Prendre la fille en 3<sup>e</sup> position de la catégorie D et la fille en 3<sup>e</sup> position dans la catégorie C pour participer à la finale des Jeux du Québec.

Option B : Prendre les filles en 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> position de la catégorie D pour participer à la finale des Jeux du Québec

Option C : Prendre les filles en 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> position de la catégorie C pour participer à la finale des Jeux du Québec

Exemple 2 : Aucun garçon C et B ne participent à la finale régionale. Les entraîneurs peuvent décider de prendre les garçons en 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> position de la catégorie D pour participer à la finale des Jeux du Québec.

### **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.

### **D) AFFILIATION ET MODALITÉS**

La date limite d'affiliation : **1<sup>er</sup> février 2017**

Coût : Niveau espoir

### **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 11G) 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 plongeon 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 sont nécessaire ;
- 4) Chaque club présent doit avoir la possibilité d'avoir un officiel sur chaque panel s'il le désire.

#### **F) ADMISSIBILITÉ**

La région doit avoir tenu un événement à l'hiver 2015-2016, tel que stipulé à la section **IE**. Les répondants régionaux doivent faire parvenir la date de leur finale régionale et l'invitation à Plongeon Québec au minimum 1 mois avant la finale régionale ou au plus tard le 1<sup>er</sup> novembre 2015. **La finale régionale doit avoir lieu entre le 1<sup>er</sup> décembre 2015 et le 30 avril 2016.**

La région doit avoir participé au mode de sélection régionale choisi à l'hiver 2016-2017 tel que stipulé à la section **IIE**. Les répondants régionaux doivent faire parvenir la date de leur finale régionale et l'invitation à Plongeon Québec au minimum 1 mois avant la finale régionale ou au plus tard le 1<sup>er</sup> novembre 2016. **La finale régionale doit avoir lieu entre le 1<sup>er</sup> et 15 décembre 2016 ou entre le 15 janvier et le 12 février 2017.**

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](http://www.jeuxduquebec.com/uploads/documents/PR_01_jeux_regionaux.pdf))

#### **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 domicilier 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 finale.  
Les 8 meilleurs plongeurs accéderont à la Finale.  
Un maximum de 2 plongeurs par région pourra accéder à chacune des finales.

**I) SURCLASSEMENT**

Le surclassement d'une catégorie est autorisé. Cependant, l'athlète doit être inscrit dans la même catégorie à la finale provinciale qu'à la finale régionale. Tous ceux qui font partie des exclusions ne peuvent 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**

Athlète Excellence, Élite, Relève ou athlètes s'étant qualifiés pour les championnats canadiens Junior ou Senior entre le 1er septembre **2014** et le 31 décembre **2016**.

**L) MÉDAILLES**

Le nombre prévu de médailles distribuées lors de la Finale provinciale sera de :  
Médailles d'or : 12  
Médailles d'argent : 12  
Médailles de bronze : 12

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 CLASSEMENT DE**

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.