



SUPER FINALE
ESPOIR



Parc Jean-Drapeau
19 et 20 juin 2010

Mot de la présidente

Fort de son expérience de l'année dernière, Plongeon Québec présente cette année la deuxième édition de la Super Finale Espoir qui aura lieu les 19 et 20 juin prochain au parc Jean-Drapeau. J'ai donc l'immense plaisir, au nom du conseil d'administration, de souhaiter la bienvenue aux athlètes, entraîneurs, bénévoles et officiels.

Le parc Jean-Drapeau est, inévitablement, très fier de pouvoir accueillir nos jeunes athlètes Espoir venus des quatre coins de la province.

Nous vous promettons une rencontre excitante et divertissante pendant ce week-end qui mettra en vedette nos talents en devenir. Il s'agira à la fois d'une occasion donnée à la communauté du plongeon de se réunir et de travailler ensemble pour développer la connaissance des participants.

Les objectifs de cette compétition sont de permettre aux jeunes athlètes de mettre en valeur leur talent, d'échanger avec d'autres jeunes de différentes régions et d'avoir du plaisir. De plus, cette compétition permet de prolonger la saison de compétitions pour les athlètes qui ne participeront pas aux Championnats canadiens tout en les préparant pour un tel type de compétition.

C'est un événement important pour Plongeon Québec, mais surtout pour nos jeunes athlètes. J'invite tous les membres de Plongeon Québec à participer à titre de bénévole, spectateur, officiel ou autre. Bonne chance à tous les plongeurs et toutes les plongeuses! J'espère que cette compétition saura favoriser vos objectifs de carrière sportive et cultiver vos amitiés.



Evelyne Boisvert
Présidente - Plongeon Québec

SUPER FINALE *Espoir*

Critères d'admissibilité

- Être membre en règle de Plongeon Québec.
- Être âgé de 18 ans et moins au 31 décembre 2010.
- Avoir terminé parmi les 8 meilleurs plongeurs soit au 1 m ou au 3 m à l'un des quatre Championnats provinciaux Espoir de la saison 2009-2010.
- Compétitionner dans sa catégorie. Aucun surclassement n'est autorisé.
- Avoir participé à au moins deux Championnats provinciaux Espoir dans sa catégorie durant la saison 2009-2010.
- Ne doit pas être inscrit comme participant aux Championnats nationaux juniors 2010.
- Chaque club peut inscrire un minimum de 6 participants. Par exemple, si un club n'a aucun athlète qualifié, il peut inscrire un maximum de 6 athlètes qui peuvent participer aux épreuves de 1m et de 3m. Si un club a 2 athlètes de qualifiés, il peut en inviter un maximum de 4 autres, et ainsi de suite.

Programme

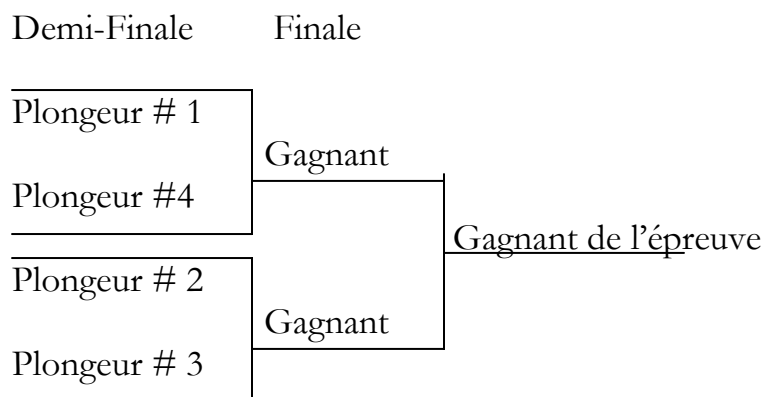
- Compétition : les épreuves des groupes d'âge A à E au 1 m et au 3 m sont présentées sous la forme d'un tournoi à la ronde.

Chaque épreuve consistera d'une session préliminaire, demi-finale et finale.

Les épreuves de filles et de garçons seront jumelées.

Les athlètes qualifiés sur une épreuve (par exemple 1m) peuvent participer aux deux épreuves (1m et 3m).

Lors des préliminaires, les athlètes exécuteront des bases et des optionnels. Les quatre meilleurs plongeurs participeront à la demi-finale. Les deux meilleurs plongeurs des deux demi-finales participeront à la finale.



● Course à relais:

Les équipes de ± 5 athlètes seront composées de filles et garçons de différentes catégories et clubs.

Sur le formulaire d'inscription, vous devez cocher le nom de tous les plongeurs intéressés à participer au relais dans la colonne appropriée.

Les équipes seront formées par Plongeon Québec en tenant compte le plus possible des critères suivants :

- Avoir un athlète de chaque catégorie d'âge
- Avoir des athlètes en provenance de différents clubs
- Avoir un minimum de 2 filles et 2 garçons

● Concours de « Rip » :

Chaque club pourra désigner une personne pour participer au concours.

Cette personne ne peut être un athlète de niveau espoir, provincial ou national.

Le participant ne peut représenter qu'un club.

Le participant ne doit pas obligatoirement représenter son club. Il pourrait compétitionner pour un autre club que le sien.

Chaque participant effectuera un plongeon ou une entrée.

Les participants peuvent utiliser seulement les plate-formes de 3 m et de 5 m.

Tous les participants doivent être affiliés à Plongeon Québec **au plus tard le jeudi 17 juin** pour des questions d'assurances.

Le nom du représentant de chaque club devra être remis au plus tard le samedi matin à la réunion des entraîneurs.

SUPER FINALE *Espoir*

Date : 19 et 20 juin 2010

Endroit : Complexe aquatique du parc Jean-Drapeau
1, Circuit Gilles-Villeneuve
Montréal, Québec
H3C 1A9

Installations et équipement : Tour de 3 m, 5 m 7,5 m et 10 m
3 tremplins de 3 m
4 tremplins de 1 m

Directrice de la rencontre : Joelle Brodeur

Directrice technique de la rencontre : Mélanie Duff

Juge-arbitre de la rencontre : À venir

Date limite d'inscription : Au plus tard le **10 juin 2010**

Si le cachet postal ou la date du télécopieur indique qu'un formulaire d'inscription a été envoyé en retard, celui-ci est accepté à la réception du paiement d'une amende de 15 \$ par jour ouvrable de retard jusqu'à concurrence de 150 \$. Plongeon Québec garde le montant total des amendes pour les inscriptions tardives. Si Plongeon Québec ne peut prouver que la demande a été envoyée en retard, l'équipe concernée ne sera pas assujettie à l'amende. 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'épreuve (s) doivent être payés avant la fin des épreuves à Plongeon Québec. En cas de non-paiement, une amende de 20 \$ par équipe sera facturée.

****Feuilles de plongeurs :** Les feuilles de plongeurs pour les préliminaires doivent être remplies électroniquement (REZMAN) et envoyées avant le **mercredi 16 juin 2010**. Vous devez également apporter une copie papier signée par l'athlète et nous la remettre au plus tard samedi matin.

N'oubliez pas d'aviser vos membres d'apporter leur protection solaire (chapeau et crème solaire).

SUPER FINALE *Es*poir

- Résultats :** Les résultats seront disponibles sur le site de Plongeon Québec www.plongeon.qc.ca
- Frais :** 35 \$ pour l'inscription (inclus le dîner du samedi et dimanche, le concours de « Rip » et la course à relais)
20 \$ par épreuve
- Paiement :** S.V.P., faire les chèques à l'ordre de Plongeon Québec
- Règlements :** Livre des règlements de la FINA, de DPC et de Plongeon Québec
- Récompenses :** Médailles aux 3 premières positions
Épinglettes aux 4^e, 5^e et 6^e positions
Prix Concours de Rip
Prix Équipe gagnante à la Course à relais
- Horaire de la compétition :** Voir annexe I
- Déroulement des épreuves:** Voir annexe II
- Hôtel, trajet et emplacement :** Voir annexe III

SUPER FINALE *Espoir*

Annexe I : Horaire de la compétition

Samedi 20 juin 2010

9 h	Pratique générale
10 h	Réunion des entraîneurs et officiels
10 h 15	Pratique réservée épreuve 1
10 h 30	Début des épreuves Préliminaires

	1 m	3 m
Épreuve 1	Filles et garçons D	Filles et Garçons E
Épreuve 2	Filles et Garçons C	Filles et Garçons B
Épreuve 3	Filles et Garçons A	
Dîner		
Cérémonie d'ouverture (parade des athlètes et concours de « Rip »)		
Épreuves demi-finales et finales		
Épreuve 4	Filles et Garçons D	Filles et Garçons E
Épreuve 5	Filles et Garçons C	Filles et Garçons B
Épreuve 6	Filles et Garçons A	

Dimanche 21 juin 2010

9 h	Pratique générale
10 h	Réunion des entraîneurs et officiels
10h15	Pratique réservée épreuve 1
10 h 30	Début des épreuves Préliminaires

	1 m	3 m
Épreuve 7	Filles et Garçons E	Filles et Garçons D
Épreuve 8	Filles et Garçons B	Filles et Garçons C
Épreuve 9		Filles et Garçons A
Dîner		
Course à relais Épreuves demi-finales et finales		
Épreuve 10	Finales Filles et Garçons E	Finales Filles et Garçons D
Épreuve 11	Finales Filles et Garçons B	Finales Filles et Garçons C
Épreuve 12		Finales Filles et Garçons A

SUPER FINALE *Es*poir

Annexe II : Déroulement des épreuves

Les règlements des Championnats provinciaux **Es**poir sont applicables pour les plongeurs permis. Voir livre des règlements et références 2009-2010.

Groupe E (1 m et 3 m)

Préliminaires, Demi-Finales et Finales

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

- * Toutes les bases sont à 1.8 au 1 mètre et 1.9 au 3 mètres.
- * La limite de CD des 2 plongeurs avec limite de CD est de 3,6 au 1 mètre et 3,8 au 3 mètres.
- * Il n'est pas possible de répéter un plongeur.

Groupe D (1 m et 3 m)

Préliminaires

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

Demi-finales

1 plongeur avec limite de CD (base)
1 plongeur sans limite de CD (optionnel)
TOTAL : 2 plongeurs

Finales

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

- * Toutes les bases sont à 1.8 au 1 mètre et 1.9 au 3 mètres.
- * La limite de CD des 3 plongeurs avec limite de CD est de 5,4 au 1 mètre et 5,7 au 3 mètres.
- * Il n'est pas possible de répéter un plongeur.

Groupe C (1 m et 3 m)

Préliminaires

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

Demi-finales

1 plongeur avec limite de CD (base)
1 plongeur sans limite de CD (optionnel)
TOTAL : 2 plongeurs

Finales

3 plongeurs avec limite de CD (bases)
3 plongeurs sans limite de CD (optionnels)
TOTAL : 6 plongeurs

- * La limite de CD des 3 plongeurs avec limite de CD est de 5,4 au 1m et de 5,7 au 3m.
- * Il n'est pas possible de répéter un plongeur.

Groupe B (1 m et 3 m)

Préliminaires

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

Demi-finales

1 plongeur avec limite de CD (base)
1 plongeur sans limite de CD (optionnel)
TOTAL : 2 plongeurs

Finales

4 plongeurs avec limite de CD (bases)
3 plongeurs sans limite de CD (optionnels)
TOTAL : 7 plongeurs

- * La limite de CD des 4 plongeurs avec limite de CD est de 7,2 au 1mètre et de 7,6 au 3 mètres.
- * Il n'est pas possible de répéter un plongeur.

Groupe A (1 m et 3 m)

Préliminaires

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

Demi-finales

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

Finales

5 plongeurs avec limite de CD (bases)
3 plongeurs sans limite de CD (optionnels)
TOTAL : 8 plongeurs

- * La limite de CD des 5 plongeurs avec limite de CD est de 9,0 au 1mètre et de 9,5 au 3 mètres.
- * Il n'est pas possible de répéter un plongeur.

SUPER FINALE *Esper*

Annexe III : Hôtel, trajet et emplacement

AUBERGE

The logo for Royal Versailles Hotel features the name 'Royal Versailles' in a stylized, cursive font. To the left of the name is a small crest or emblem. To the right of the name, the word 'HÔTEL' is written in a smaller, sans-serif font.

7200, Rue Sherbrooke Est,
Montréal, Québec,
H1N 1E7

Réservations

Demandez pour le tarif Plongeon Québec

89\$ / chambre / jour

Tel : 1-888-832-1415

Fax : 514-256-5150

Courriel : fpastorino@royalversailles.com

www.royalversailles.com

Directions de Québec vers l'hôtel

- Autoroute 20 Ouest : tunnel L-H Lafontaine, sortie Rue Sherbrooke Ouest.
- Autoroute 40 Ouest : sortie Viau direction Sud, rue Sherbrooke à gauche.