



## **Niveaux des compétitions de plongeon au Québec**

### **Compétitions Régionales**

Ceci est le premier niveau de plongeon compétitif. Généralement, il y a 2 ou 3 compétitions régionales chaque saison dans la région du Lac St-Louis. Les techniques de bases sont évaluées par des juges.

### **Compétitions « Espoir »**

Une fois qu'un plongeur atteint un certain niveau, il/elle peut participer au niveau « Espoir », ce qui est le deuxième niveau compétitif de plongeon. Le niveau de plongeon est plus élevé. Il y a 3 compétitions « Espoir » par saison au Québec. À la fin de la saison, en juin, il y a la compétition « Super Finale Espoir ». Pour être qualifié pour cette compétition, on doit accumuler un certain montant de points à deux compétitions Espoir, ou bien avoir gagné une médaille Espoir.

### **Compétitions Provinciales**

Une fois qu'un plongeur a atteint un certain standard de points à deux compétitions « Espoir » différentes, ou a gagné une médaille; il/elle se qualifie pour aller aux championnats

provinciaux. Aux compétitions provinciales, il y a une liste de plongeurs prédéterminée, ainsi qu'une série préliminaire et finale. Le niveau de plongeur est très haut.

### **Compétition Nationale de développement junior**

Cette compétition est pour le groupe « C » (12 et 13 ans) et « D » (10 et 11ans). Pour se qualifier pour cette compétition annuelle, le plongeur doit avoir atteint son standard national junior à deux reprises lors d'un championnat provincial, ou d'y avoir gagné une médaille.

### **Compétition Nationale Élite junior**

Cette compétition est pour le groupe « A » (16 à 18 ans) et « B » (14 et 15 ans). Pour se qualifier pour cette compétition annuelle, le plongeur doit avoir atteint son standard national junior à deux reprises lors d'un championnat provincial, ou d'y avoir gagné une médaille.

### **Compétition Nationale Sénior**

Des athlètes d'un certain âge, qui ont atteint leur standard national sénior, seront sélectionnés pour les compétitions séniors d'hiver et d'été. Ce sont les meilleurs plongeurs du pays. À partir de ces compétitions, un plongeur pourra être invité à participer à plusieurs compétitions de plongeur internationales et peut-être éventuellement les Olympiques.



## **Competition Levels for Diving in Quebec**

### **Regional competitions**

This is the first level of competitive diving. There are usually 2 or 3 regional competitions held each season within the Lac St-Louis region. Basic skills are evaluated and scored by a panel of judges.

### **Espoir competitions**

This second level requires the diver to acquire a full competitive list of dives. The difficulty level is moderate and the emphasis is on perfecting the basic skills. There are 3 Espoir competitions held each season in Quebec. At the end of the season, in June, there is a Super Finale Espoir. To qualify for this meet, you must reach a certain standard at 2 different Espoir competitions, or 1 top 3 finish at an Espoir meet.

### **Provincial competitions**

Once a diver has competed at the Espoir level and attained a certain standard twice, or won a medal at an Espoir competition, they can qualify to go to Provincials. At Provincials, there is a set dive list and the divers compete in a preliminary round and a final round of competition. The level of diving is high.

## **Junior Development Nationals**

This competition is for group C (12-13 year olds), and D (10-11 year olds). To attend this competition, the diver must have reached their National standard at 2 Provincial Championships during the season, or attained the higher 110% standard once. The basic skills as well as the competitive skills are evaluated and challenged on the National level.

## **Junior Elite Nationals**

This competition is for group A (16-18 year olds) and B (14-15 year olds). The intensity level is elevated once again. Divers must perform a more difficult list of dives in order to accumulate the highest total score. These divers can qualify for junior-level International competition and represent Canada on the world stage.

## **Senior Nationals**

Athletes of a certain age, who have reached their Senior National Standards, are selected to compete at the winter and summer Senior Nationals. These are the top divers in the country. From here, a diver may be selected to compete at various International competitions and possibly, one day, the Olympics.

\*\*\*\*\*