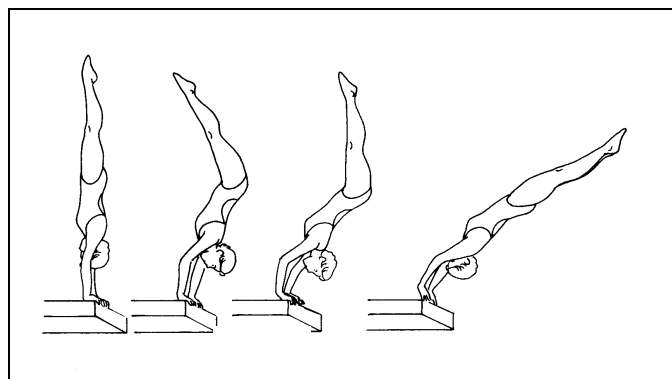


# FINA

FEDERATION INTERNATIONALE  
DE NATATION



FONDÉE EN 1908



## MANUEL DE PLONGEON pour les OFFICIELS

*Janvier 2010*

Traduction Diving Plongeon Canada /C.Stritt Burk /M. Boussard

## TABLE DES MATIERES

	<b>Préface</b>	<b>iv</b>
<b>Chapitre 1</b>	<b>Organisation d'une compétition internationale de plongeon</b>	<b>1</b>
	1.1 Officiels	
	1.2 Équipements et exigences	
	1.3 Invitation	
	1.4 Information concernant les arrivées	
	1.5 Hôtel et repas	
	1.6 Transports	
	1.7 Entraînement	
	1.8 Horaire des compétitions	
	1.9 Réunion technique	
	1.10 Préparation finale avant la compétition	
	1.11 L'annonceur et le juge-arbitre	
	1.12 Secrétariat d'une compétition avec système électronique	
	1.13 Secrétariat d'une compétition avec système manuel	
	1.14 Résultats	
	1.15 Service de presse et service public	
<b>Chapitre 2</b>	<b>Échelle des notes</b>	<b>12</b>
<b>Chapitre 3</b>	<b>Éléments d'un plongeon</b>	<b>13</b>
	3.1 La position de départ	
	3.2 La position de départ pour les plongeurs en équilibre	
	3.3 L'élan	
	3.4 Le départ (l'envol)	
	3.5 La trajectoire	
	3.6 L'entrée dans l'eau	
<b>Chapitre 4</b>	<b>Les juges</b>	<b>17</b>
	4.1 Le jugement du plongeur – vue d'ensemble	
	4.2 Composition d'un panel de juges	
	4.3 Le placement des juges	
	4.4 Obligations spécifiques d'un juge	
	4.5 Les exigences du bon jugement	
<b>Chapitre 5</b>	<b>Le juge-arbitre</b>	<b>23</b>
	5.1 Avant la compétition	
	5.2 Avant une épreuve	
	5.3 Pendant une épreuve	
	5.4 Tâches supplémentaires durant l'épreuve	
	5.5 Tâches après l'épreuve	
	5.6 Résumé	

<b>Chapitre 6 Jugement du plongeon</b>	<b>28</b>
6.1 La position de départ	
6.2 L'élan	
6.3 Le départ (l'envol)	
6.4 La trajectoire	
6.5 L'entrée dans l'eau	
<b>Chapitre 7 Jugement du plongeon synchronisé</b>	<b>55</b>
1. Historique du plongeon synchronisé	
2. Règlements et commentaires	
<b>Annexe 1. Glossaire</b>	<b>61</b>
<b>Annexe 2. Règlement FINA du plongeon</b>	<b>64</b>
D 1 Généralités	64
D 2 Compétitions	65
D 3 Format des compétitions	66
D 4 Listes de plongeon	67
D 5 Déroulement des compétitions	68
D 6 Fonctions du juge-arbitre et du juge-arbitre assistant	69
D 7 Fonctions du secrétariat	71
D 8 Jugement	72
D 9 Jugement du plongeon synchronisé	76
D 10 Résumé des pénalités	77
<b>Annexe 3. Règlement FINA des groupes d'âge</b>	<b>80</b>
DAG 2 Catégories d'âge	80
DAG 3 Épreuves de plongeon	80
DAG 4 Règlement des championnats du monde de plongeon junior	81
<b>Annexe 4. Règlement FINA des maîtres</b>	<b>83</b>
MD2 Plongeon du tremplin	83
MD3 Haut-vol	84
MD4 Règles générales	84
MD5 Compétitions internationales	85
<b>Annexe 5. Formule pour le calcul du CD</b>	<b>86</b>
<b>Annexe 6. Tableaux des CD au tremplin</b>	<b>88</b>
<b>Annexe 7. Tableaux des CD à la plateforme</b>	<b>90</b>
<b>Annexe 8. Règlement FINA concernant les installations</b>	<b>92</b>
FR 1 Généralités	92
FR 5 Installations de plongeon	92

FR 5.1 Plongeon au tremplin	92
FR 5.2 Plongeon de haut vol	93
FR 5.3 Conditions générales	95
FR 6 Installations pour les J.O. et les championnats du monde	99
<b>Annexe 9. Règlement FINA concernant les juges</b>	<b>100</b>
A. Qualités des juges	100
B. Principes de la liste	100
C. Certification	100
D. Cours de certification des juges	101
E. Évaluation des juges certifiés	101
F. Procédure d'évaluation	102
G. Confirmation des juges nationaux de la liste actuelle des juges de plongeon FINA	102
<b>Annexe 10. Études de cas de plongeon FINA</b>	<b>105</b>
Étude de cas 1	105
Étude de cas 2	105
Étude de cas 3	106
Étude de cas 4	107
Étude de cas 5	108
<b>Annexe 11. Figures de plongeurs</b>	<b>109</b>

## Préface

La nouvelle édition de ce manuel a été préparée par la Commission Technique de plongeon de la FINA afin de servir de guide pour les juges de plongeon et les organisateurs. Cette nouvelle édition ne remplace en aucun cas les règlements de plongeon du manuel de la FINA.

Lorsqu'une explication est accompagnée d'une citation avec un numéro de règlement de plongeon, ce numéro se réfère au manuel FINA édition 2009 – 2013.

Les lecteurs de ce manuel doivent être avertis du fait que les changements de règlement peuvent entraîner une nouvelle numérotation des règles.

Les modifications concernant les règlements de plongeon de la FINA (D) et les règlements de plongeon FINA des « Maîtres » (MD) peuvent être décidées lors du Congrès Technique de la FINA. Le prochain Congrès Technique de la FINA pour le plongeon aura lieu en 2013 et pour les Maîtres en 2010. Les changements du règlement FINA « Installations » (FR) peuvent uniquement être décidés lors du Congrès de la FINA (le prochain aura lieu en 2013).

### COMMISSION TECHNIQUE DE PLONGEON DE LA FINA 2009-2013

**Président :**

**Vice-président :**

**Secrétaire honoraire :**

**Membres :**

**Jesus Mena (Mexique)**

**Zhou Jihong (Chine)**

**Georgia Fyrigou-Consolo (Grèce)**

**Ronald Andrews (République Sud Africaine)**

**Steve McFarland (États-Unis)**

**Kathy Seaman (Canada)**

**Bashar Al-Saffar (Koweït)**

**Melanie J. Beck (Grande-Bretagne)**

**Michael Geissbuhler (Suisse)**

**Jullian Llinas (Espagne)**

**Anke Piper (Allemagne)**

**Ann Sissons (Nouvelle-Zélande)**

**Edwin Ghong Ah Kew (Malaysie)**

**Mathz Lindberg (Suède)**

**Frans Van Den Konijnenburg (Pays-Bas)**

**Liaison avec le bureau :**

**Orban Mendoza (Puerto Rico)**

## 1. Organisation d'une compétition internationale de plongeon

### 1.1 Officiels

L'organisation d'une compétition internationale de plongeon nécessite en principe les officiels ou fonctions suivant(e)s (certaines fonctions peuvent bien sûr être combinées) :

- a) Directeur de l'organisation
- b) Secrétariat général
- c) Chef de l'hébergement
- d) Administrateur
- e) Chef des transports
- f) Chef des cérémonies protocolaires
- g) Chef des finances
- h) Responsable de la presse
- i) Interprètes
- j) Personnels des premiers secours
- k) Médecin
- l) Juge(s)-arbitre(s)
- m) Annonceur(s)
- n) Juges (et juges remplaçants)
- o) Secrétariat de plongeon
- p) Techniciens sur ordinateur
- q) Un(e) secrétaire pour la machine à calculer (si l'on utilise un secrétariat manuel)
- r) Personnel s'occupant de la photocopieuse
- s) Personnel pour l'utilisation des règles de calcul manuelles (si elles sont utilisées)
- t) Jeunes gens / jeunes filles (jeunes plongeurs) pour la distribution des résultats et autres services
- u) Chef du protocole (cérémonies protocolaires) et du personnel assistant

### 1.2 Installations et matériel nécessaire

- a) Au moins deux tremplins de 1m et deux tremplins de 3m (le niveau et la fixation des tremplins doivent être inspectés au moins une semaine avant l'arrivée des participants), et un tremplin de réserve au cas où un tremplin serait défectueux ;
- b) Une surface non glissante avec une arrête nette sur le devant (90 degrés) sur toutes les plates-formes et (à l'extérieur) une protection contre le vent serait souhaitable sur la plate-forme de 10m ;
- c) Des brouilleurs d'eau (jets) pouvant être dirigés à des angles différents et avec une pression d'eau réglable, ou une installation similaire avec des bulles d'air ;
- d) Température de l'eau élevée, de préférence entre 29 - 30 degrés Celsius (84 - 86 degrés Fahrenheit), mais jamais inférieure à 26 degrés C (79 degrés F) ;
- e) Un bon éclairage dans les piscines couvertes (600 lux un mètre au-dessus de la surface de l'eau, 1500 lux pour les Jeux Olympiques et les Championnats du Monde) ;
- f) Un local chauffé, une douche chaude ou un bassin d'eau chaude le plus près possible du plongeur, afin que les plongeurs puissent les utiliser entre chaque plongeon durant une compétition ;
- g) Pour les Jeux olympiques et les championnats du monde, le site d'accueil doit être pourvu d'un trampoline avec équipement de parade, et d'un bain chaud. Idéalement, le

site sera doté de deux trampolines, d'une aire d'entraînement avec tremplin « à sec » et d'une plateforme donnant sur une surface de réception en mousse (FR 6.4) ;

- h) Des barrières derrière le plongeur de manière à ce que seuls les plongeurs puissent y passer durant la compétition ;
- i) Des chaises numérotées des deux côtés pour les juges (au moins 2 m au-dessus de la surface de l'eau pour la compétition à 3 m et à la plate-forme ; des chaises normales pour les compétitions au tremplin de 1 m) ;
- j) Des chaises ou des possibilités de s'asseoir pour les participants et les entraîneurs placées de telle sorte que les entraîneurs puissent voir les plongeurs de côté, et assister les plongeurs durant la compétition ;
- k) Pour le secrétariat et le juge-arbitre une table et des chaises placées de manière à ce que le juge-arbitre puisse voir les plongeurs de côté, à proximité raisonnable de l'annonceur ;
- l) Dans le cas de compétitions en plein-air, une protection contre la pluie pour le secrétariat, les entraîneurs et les participants, et une protection contre la pluie ou des manteaux de pluie pour les juges ;
- m) Un microphone et des haut-parleurs (avec un mégaphone en réserve, si les haut-parleurs tombaient en panne) ;
- n) Bande musicale / CD, magnétophone / lecteur de CD pour les défilés, drapeaux et hymnes nationaux pour les cérémonies protocolaires ;
- o) Une boîte près des plongeurs où les plongeurs puissent mettre leur liste de plongeur ;
- p) Un tableau d'affichage dans les alentours des plongeurs pour les informations aux juges, aux entraîneurs et aux plongeurs ;
- q) Du café, de l'eau et d'autres boissons pour les juges et les secrétaires ;
- r) Un podium et des médailles ou autres prix, pour les participants ;
- s) Des programmes pour les spectateurs, des programmes et d'autres informations écrites pour la presse ;
- t) Un local de réunion pour les principaux officiels, fermé à clé et proche des plongeurs ;
- u) Les listes de plongeur, un sifflet et un manuel de règlement pour le juge-arbitre. Les listes de plongeur et la composition du jury pour l'annonceur ;
- v) Les listes de plongeur, 4 calculatrices rapides et des crayons pour le secrétariat manuel ;
- w) Un ordinateur, une imprimante, une machine à calculer (pour le secrétariat manuel), une photocopieuse, et du papier pour l'imprimante et la photocopieuse ;
- x) Un tableau manuel pour l'affichage des numéros de plongeur et des positions (sert de réserve au cas où l'on utilise un tableau d'affichage électronique)
- y) Un tableau d'affichage électronique pour l'affichage des plongeurs médaillés et des points obtenus par les plongeurs.
- z) De l'eau et/ou d'autres boissons et des collations pour les plongeurs et les entraîneurs.

### 1.3 Invitation

C'est un avantage évident pour les invités que d'être informés assez tôt. Les invitations pour la manifestation doivent contenir les informations suivantes :

- a) la date et le lieu de la compétition ;
- b) les délais d'inscription et l'adresse où celles-ci doivent être envoyées ;
- c) les conditions financières pour pouvoir participer ;
- d) les dates prévues d'arrivées et de départ ;
- e) les minimas pour se qualifier pour cette compétition ;
- f) la procédure de la compétition (format olympique, système de tournoi etc.) ;
- g) éliminatoires ou finales directes avec le nombre des finalistes ;
- h) le programme horaire ;
- i) les horaires d'entraînement ;

- j) l'heure et le lieu de la réunion technique ;
- k) les vêtements exigés pour les juge-arbitre et les juges ;
- l) piscine en plein air ou piscine couverte ;
- m) le genre des tremplins (Duraflex Maxiflex B etc.) ;
- n) la hauteur des plates-formes disponibles ;
- o) le nom, l'adresse, le numéro de téléphone et le numéro de fax de ou des hôtels ;
- p) les prix de l'hôtel pour une chambre simple, une chambre double avec petit déjeuner, demi-pension et pension complète ;
- q) le nom, l'adresse, le numéro de téléphone et le numéro de fax de la piscine ;
- r) le nom des clubs / pays invités ;
- s) les conditions d'attribution des visas si ceux-ci sont nécessaires.

#### 1.4 Information concernant les arrivées

A leur arrivée, tous les chefs de délégation, les entraîneurs et les plongeurs doivent recevoir des informations écrites sur les points suivants :

- a) les mêmes informations que dans f), g), h), i), j) et k) dans 1.3 ci-dessus ;
- b) les noms et les fonctions des officiels, et de quelle manière ils sont joignables ;
- c) les noms de tous les participants ;
- d) où et quand les listes de plongeon doivent être déposées ;
- e) les transports entre l'hôtel et la piscine ;
- f) les horaires du petit-déjeuner, du déjeuner et du dîner ;
- g) Où, quand et avec qui régler les finances ;
- h) l'horaire et le lieu de la soirée d'adieu, et les moyens de transport pour aller et revenir de la soirée ;
- i) Une information générale sur la ville, et une carte où l'hôtel et la piscine sont indiqués.

#### 1.5 Hôtel et repas

Si cela est possible, tous les participants devraient être logés dans le même hôtel et celui-ci devrait être situé le plus près possible de la piscine. Les horaires du petit-déjeuner et du déjeuner doivent être flexibles afin que chaque plongeur puisse manger lorsque cela lui convient le mieux par rapport à la compétition. Le dîner peut être servi à une heure fixe pour tous les compétiteurs s'il est servi après la compétition. Les participants ne doivent pas être forcés de prendre le dîner à l'hôtel s'il y a une trop grande distance entre l'hôtel et la piscine. De nombreux plongeurs préfèrent dîner à la piscine ou aux alentours de celle-ci.

#### 1.6 Les transports

Si la piscine n'est pas située dans un périmètre où l'on peut se rendre à pied, les organisateurs doivent mettre des autobus à disposition. Les autobus devraient partir toutes les quinze minutes le matin, lors de la pause de midi et avant chaque compétition. De préférence toutes les 30 minutes durant le reste de la journée.

Tous les participants doivent être informés sur l'horaire des transports. Une autre alternative est d'allouer à chaque équipe son propre autobus ou sa propre voiture et les équipes fixent par conséquent leurs propres horaires. Au cas où les transports publics sont sensés être utilisés, les participants doivent être informés sur les horaires, le numéro des autobus / trains et le prix des courses. Un chef des transports devrait être à disposition pour aider et informer ; il est également responsable du transport des équipes lors de l'arrivée et du départ pour le trajet depuis et vers l'aéroport / la gare ferroviaire.

## 1.7 L'entraînement

Pour les Jeux Olympiques et les championnats du monde, la piscine doit être accessible pour l'entraînement au moins huit jours avant la compétition (BL 9.2.3). Pour les autres compétitions il est recommandé d'ouvrir la piscine pour l'entraînement au moins trois jours avant la compétition.

Il est recommandé que la piscine ouvre ses portes à 07H00. Durant une journée de compétition, la piscine doit rester ouverte lorsqu'elle n'est pas réservée pour la compétition. Cela veut dire que la piscine doit rester à disposition pour l'entraînement avant, entre et après les compétitions de plongeon, et ne peut pas être fermée durant la journée pour, par exemple, nettoyer la piscine durant la journée. La fosse de plongeon doit également être disponible pour l'entraînement pendant les épreuves éliminatoires de natation dans la même piscine, mais non pendant les finales de natation ou les matchs pour les médailles en water-polo.

Si la compétition est télévisée et que des projecteurs spéciaux sont nécessaires, les projecteurs doivent être allumés pendant l'entraînement pour permettre aux plongeurs de s'habituer à la lumière.

Il n'est pas nécessaire que les plongeurs soient divisés dans des groupes d'entraînement avec des heures spéciales pour chaque club / pays, sauf si c'est une très grande compétition. Dans ce cas les heures d'entraînement doivent faire l'objet d'une rotation.

## 1.8 Les horaires de compétition

La première partie d'une compétition ne devrait jamais commencer avant 09H30 et de préférence pas avant 10H00. La pause entre la compétition du matin et de l'après-midi / soir doit être aussi longue que possible. Si la compétition a lieu à en plein air, la compétition de l'après-midi doit commencer de manière à ce qu'elle ne finisse pas dans la nuit. S'il n'est pas assuré que les deux compétitions puissent se dérouler avec une luminosité suffisante, la compétition de haut-vol doit avoir lieu avant celle du tremplin.

## 1.9 La réunion technique

Les points suivants doivent être discutés durant la réunion technique :

- a) confirmer la participation des plongeurs inscrits (et vérifier avec l'annonceur la prononciation correcte des noms), utiliser de préférence un ordinateur et un projecteur et faire les corrections avec l'aide des représentants officiels des fédérations ; l'alternative, en cas d'absence de projecteur est en fin de réunion, de passer en revue tous les changements, afin d'assurer l'exactitude des listes ;
- b) fixer l'ordre de départ par tirage au sort, de préférence en utilisant un programme de tirage au sort informatique s'il y en a un à disposition ;
- c) donner des informations concernant l'endroit et les heures où les listes de plongeon doivent être déposées ;
- d) s'il est nécessaire, présenter le délégué de la FINA, les autres membres de la FINA, les administrateurs locaux et nommer le jury d'appel ;
- e) contrôler si les juges annoncés sont présents et s'ils sont disponibles pour toutes les compétitions ;

- f) nommer les juges (y compris au moins un juge remplaçant pour chaque compétition) ou informer quand et comment les juges seront nommés, s'ils ne l'ont pas été avant la réunion (juges neutres pour les demi-finales et les finales) ;
- g) si un système de double panel est utilisé, rappeler aux juges que le changement se fait après trois tours de plongeon ;
- h) donner les informations sur l'habillement des juges, ainsi que l'heure et le lieu où ils doivent se rassembler avant chaque compétition ;
- i) en cas d'utilisation de matériel électronique, donner les instructions sur l'utilisation des « pads » de jugement ;
- j) donner les informations concernant les cérémonies (cérémonie d'ouverture, présentation des plongeurs pour chaque compétition, présentation des juges, cérémonies protocolaires) et indications des lieux à l'aide d'un plan de la piscine ;
- k) donner les informations concernant l'entraînement durant les journées de compétition ainsi que la fin de l'entraînement pour les plongeurs ne participant pas à l'épreuve immédiatement à venir et la fin de l'entraînement pour les plongeurs de l'épreuve immédiatement à venir ;
- l) donner des informations sur les réunions et les événements sociaux prévus durant les journées de compétition ;
- m) contrôler s'il y a des changements concernant les horaires de départ des équipes ;
- n) donner des informations générales concernant la compétition et la possibilité de poser des questions ;
- o) si la réunion technique se déroule en présence d'un représentant de la FINA ou d'une autre organisation continentale ou internationale appartenant à la famille du plongeon, la réunion peut également être utilisée pour un échange de vues ou d'informations concernant des décisions et des plans concernant la famille internationale du plongeon;

S'il y a un nombre suffisant de sièges à disposition, il est recommandé d'inviter les plongeurs à la réunion technique. C'est la meilleure manière de rassembler et d'informer tout le monde en même temps.

#### 1.10 Préparations finales avant la compétition

Il arrive dans de nombreuses compétitions que des problèmes techniques ou autres surgissent durant la première épreuve. Cela doit être évité. C'est une offense pour les athlètes participant à cette épreuve que de l'utiliser en tant que compétition test. C'est pourquoi les préparations finales avant le début de la compétition doivent faire l'objet d'une attention toute particulière :

- a) contrôler assez tôt les listes de plongeon afin qu'il reste suffisamment de temps pour contacter les plongeurs qui devraient encore faire des corrections et, concernant les compétitions informatisées, assez de temps pour introduire les listes dans le programme et les contrôler. Les listes de plongeon devront être imprimées et affichées aussi tôt que possible afin de donner aux plongeurs la possibilité d'en vérifier l'exactitude.
- b) contrôler les haut-parleurs au plus tard un jour avant le début de la compétition et à nouveau quelques heures avant la compétition;
- c) contrôler les positions et le nombre de chaises pour les juges (la chaise la plus proche de chaque côté en ligne avec l'extrémité du tremplin / de la plate-forme et les chaises numérotées dans le sens des aiguilles d'une montre conformément au FR5.3.12 et FR5.3.13;
- d) Il est obligatoire de faire une répétition avec les juges. Le fonctionnement des appareils électroniques doit être démontré lors de la réunion technique, mais ce n'est pas suffisant. Le système électronique complet doit être testé à la piscine avec les juges assis sur leurs

chaises. Ils ne doivent pas seulement s'exercer à entrer différentes notes, entières ou avec des demi points (0, 0.5 et 10 points inclus), mais également à effacer et à rectifier des notes déjà introduites. Cette répétition, qui doit de préférence être organisée tôt le premier jour durant une séance d'entraînement des plongeurs (Voir le paragraphe 1.10(e) ci-dessus), a également pour but de contrôler que le numéro de chaque appareil de jugement électronique correspond à celui affiché sur la chaise du juge, et de contrôler les connexions entre les appareils de jugement électronique et l'ordinateur et entre l'ordinateur et le tableau des résultats.

- e) contrôler que la surface de l'eau soit agitée de manière satisfaisante ;
- f) faire, durant l'entraînement, une compétition-test d'environ 15 minutes, quelques heures avant la première épreuve de la première journée en utilisant les plongeurs d'entraînement, contrôler que tous les officiels accomplissent leur tâche et que l'équipement entier et toutes les choses nécessaires soient à disposition et en état de fonctionner ;
- g) afficher près des plongeurs une liste précisant l'ordre de départ des plongeurs, si possible une liste de leurs plongeurs et le nom des juges ;
- h) contrôler si tous les officiels sont présents 15 minutes avant le début de la compétition;
- i) l'annonceur avise les plongeurs lorsqu'il reste 10 minutes et à nouveau lorsqu'il reste une minute avant le début de la compétition ;
- j) si une épreuve doit commencer à une certaine heure, le premier plongeur doit être exécuté exactement à cette heure. Annoncer le nom des participants, l'ordre de départ et le nom des juges trois minutes avant le début de l'épreuve. Si les participants et les juges doivent défiler, cela doit se dérouler au plus tard 10 minutes avant l'épreuve.

### 1.11 L'annonceur et le juge-arbitre

La durée des compétitions de plongeon, spécialement des éliminatoires, est souvent considérée comme étant un problème majeur qui dépend principalement du temps nécessaire au travail du secrétariat et de l'ordinateur (et des rediffusions de la télévision). Il y a deux officiels qui ont un rôle clé : l'annonceur et le juge-arbitre. Si chacun d'eux utilise 2-3 secondes de plus que nécessaire par plongeur, la durée totale de la compétition s'en trouve considérablement affectée lors des grandes compétitions.

L'annonceur ne doit pas faire de pause après avoir annoncé les points du plongeur précédent, il doit annoncer immédiatement le plongeur suivant. Il en va de même pour le juge-arbitre, il doit établir la correspondance avec la liste de plongeurs et avec le tableau d'affichage électronique pendant l'annonce, et donner son signal immédiatement après l'annonce.

Concernant l'annonceur, il est fortement conseillé qu'il annonce le nom des plongeurs et le club / pays lors du premier tour, mais seulement le nom durant les tours suivants. Il en va de même pour l'annonce des plongeurs, du temps peu être gagné durant les éliminatoires en ne mentionnant pas les coefficients de difficulté et en annonçant seulement le numéro du plongeur et la position (par ex.101 A) au lieu de la description complète du plongeur, en n'annonçant pas le numéro et la position du plongeur si ceux-ci sont visibles sur le tableau des résultats et/ou en ne lisant pas les notes des juges si elles sont visibles sur le tableau des résultats.

Lors des compétitions internationales, l'annonceur doit parler en principe dans la langue du pays où se déroule la compétition. Toutefois, les résultats finaux doivent être annoncés dans la langue du pays et dans une des langues officielles de la FINA (anglais ou français).

### 1.12 Secrétariat lors des compétitions avec un système électronique

Si une compétition est informatisée, avec le jugement et les calculs effectués électroniquement, les points suivants doivent être observés :

- a) Si le logiciel donne automatiquement les CD lorsqu'on entre le numéro d'un plongeur et sa position, et si le CD ne correspond pas au CD écrit par le compétiteur, ne prenez pas pour argent comptant que le CD donné par l'ordinateur est correct. Il arrive souvent que le plongeur ait écrit un CD correct, mais un faux numéro ou une fausse position. Par conséquent, demandez au juge-arbitre de contacter le plongeur et de clarifier toute incohérence.
- b) Lors du contrôle concernant la saisie des plongeurs corrects dans le programme de l'ordinateur, ne vous fiez pas à la lecture directe sur l'écran. Il est beaucoup plus facile de découvrir des fautes si vous imprimez la liste de plongeur introduite, et si vous comparez la liste imprimée avec la liste originale remise par le plongeur.
- c) Selon le règlement FINA D 7.1, deux secrétariats indépendants doivent travailler simultanément durant une compétition de plongeur. Si un système informatique est utilisé, le système remplace le premier secrétariat. Dans ce genre de compétition le second secrétariat doit être préparé en cas de panne du système informatique. Si cela se produit, la procédure décrite au point 1.13 doit être suivie. Considérant que l'ordinateur calcule correctement, il n'y a aucune raison pour que ce secrétariat fasse des calculs; noter les chiffres est suffisant. (La justification de l'emploi de trois secrétaires est que deux d'entre eux/elles peuvent avoir noté différents chiffres, dans ce cas une comparaison peut être faite avec les chiffres notés par le/la troisième secrétaire).
- d) Le juge-arbitre doit contrôler si le plongeur est affiché correctement sur le tableau électronique. Pour ce faire, il doit comparer le nombre affiché avec une copie de la liste originale du plongeur. Le juge-arbitre ne doit pas utiliser une liste imprimée, car le nombre affiché sur le tableau électronique est le même que celui imprimé, et la liste de l'ordinateur peut être différente de celle de la feuille de plongeur originale.
- e) Lorsque les juges ont introduit leur note dans leur appareil électronique, le juge-arbitre (ou juge-arbitre assistant) doit contrôler les notes sur son écran, avant de donner le signal d'envoi à l'informaticien pour les afficher sur le tableau électronique. Il arrive parfois que les juges appuient sur une fausse touche sans s'en apercevoir ou sans savoir comment corriger. Le juge-arbitre devra toujours suivre cette procédure de contrôle afin d'éviter que des notes clairement erronées soient affichées sur le tableau électronique. Il est beaucoup plus compliqué, et cela prend beaucoup plus de temps, de faire des corrections lorsque les notes ont déjà été affichées sur le tableau. C'est pourquoi il est important de contrôler les notes incongrues en questionnant d'abord les juges concernés. Cependant, si les notes ont déjà été affichées sur le tableau électronique, une correction ne devra être faite que s'il est évident qu'un juge a appuyé sur le faux bouton. Cette procédure ne doit pas être suivie lorsqu'un juge regrette simplement la note qu'il a donnée, et essaye de l'ajuster lorsqu'il voit les notes des autres juges. Exemple : si un juge a donné une note de 0.5 alors que les autres juges ont donné des notes de 5 ou 5.5, une correction devrait être effectuée. Ceci ne devrait par contre pas être le cas si la note à corriger est de 4.5.

### 1.13 Secrétariat lors des compétitions avec un système manuel

Lors des compétitions sans système électronique pour les juges et pour les calculs, il est recommandé que le secrétariat soit formé des 9 personnes suivantes placées dans l'ordre suivant :

**A B C D E F G H I**

- 
- A = Annonceur. Lit le nom du plongeur, et le plongeur de la liste de plongeurs.
- B = Inscrit les notes sur un jeu de feuilles de plongeurs. Le secrétaire B inscrit toutes les notes des juges pendant la compétition, et les garde « en réserve » au cas où les secrétaires C et I auraient inscrit des notes différentes pour un plongeur, tel qu'observé par le secrétaire F.
- C = Inscrit les notes des juges sur un jeu de feuilles de plongeurs et biffe (raye d'un trait) les notes hautes et basses appropriées. Transmet la feuille de plongeurs à D.
- D = Additionne les notes restantes et inscrit le total, utilise une machine à calculer pour multiplier le total des notes par le coefficient de difficulté et inscrit le résultat sur la feuille de plongeurs. Transmet la feuille de plongeurs à E.
- E = Ajoute les points obtenus avec ce plongeur au total actuel du plongeur. Transmet la feuille de plongeurs à E.
- F = Compare les feuilles de plongeurs reçues de E et de G et vérifie si elles correspondent. Si elles ne correspondent pas, détermine sur quelle feuille il y a une erreur et apporte la correction appropriée. Si les notes inscrites sur les deux feuilles sont différentes, alors il vérifie auprès de l'annonceur A quelles sont les notes correctes et il procède aux corrections appropriées. Rend les feuilles de plongeurs aux secrétaires C et I.
- G = Mêmes tâches que le secrétaire E. Transmet la feuille de plongeurs à F.
- H = Mêmes tâches que le secrétaire D. Transmet la feuille de plongeurs à G.
- I = Mêmes tâches que le secrétaire C. Transmet la feuille de plongeurs à H.

**1.14 Résultats**

Les résultats doivent toujours être affichés, et distribués directement après chaque épreuve et chaque compétition à tous les chefs d'équipe et aux entraîneurs. Utilisez les jeunes pour la distribution. Les résultats devront être spécialement assemblés ou reliés après la fin de l'ensemble de la compétition, et distribués aux mêmes personnes. Le chef d'équipe devrait en recevoir deux copies, une pour lui personnellement, et une pour son club ou sa fédération.

Afin d'avoir un service de résultats rapide, observez les points suivants :

- Les résultats doivent en principe être produits pendant la compétition, et ce principe doit également être suivi lorsque le secrétariat travaille manuellement.
- Les copies doivent être en principe faites durant la compétition, ce qui veut dire que la distance entre le secrétariat et la photocopieuse doit être courte.
- La liste complète des résultats doit être mise dans un document après chaque journée, et immédiatement après chaque épreuve de la dernière journée de compétition, afin que seules quelques listes restent à insérer dans le document à la fin de la dernière épreuve. (Dans de nombreuses compétitions le document complet des résultats n'est même pas fini lors de la soirée d'adieu, simplement parce que le travail d'assemblage n'a pas commencé avant le dernier jour).

**1.15 Médias et service public**

Le plongeur a besoin d'une bonne publicité. C'est pourquoi il est important de désigner une personne, experte en plongeur, qui communique avec la presse et qui maîtrise de préférence plus d'une langue. Cette personne doit contacter la presse longtemps avant la

compétition, réunir les journalistes avant la compétition et leur donner des informations écrites et des données concernant les plongeurs. Faire une description simple sur les règlements de plongeon et du jugement et les transmettre aux journalistes. Insérer la même description dans le programme destiné au public. Arranger une conférence de presse après la compétition et s'assurer que les meilleurs plongeurs et leurs entraîneurs soient présents. Cette personne de contact instruit également les photographes sur la manière, le lieu et le moment où ils peuvent photographier durant la compétition, et leur rappelle que l'usage du flash est interdit pendant les compétitions.

## 2. Échelle des notes

En plongeon, les notes des juges peuvent aller de zéro (0) à dix (10).

Les notes sont données par demi-points selon l'échelle suivante :

Excellent	10 points
Très bon	8.5 – 9.5 points
Bon	7.0 – 8.0 points
Satisfaisant	5.0 – 6.5 points
Médiocre	2.5 – 4.5 points
Non satisfaisant	0.5 – 2.0 points
Complètement manqué	0 points

Au cours d'une épreuve de plongeon, le jugement devient un processus de comparaison. Compte tenu de ce fait, il est recommandé que l'échelle utilisée soit « flexible » pouvant s'appliquer à un concours particulier, et non une échelle « rigide » qui s'appliquera de façon égale à tous les niveaux de compétition – des groupes d'âge, aux seniors et aux maîtres.

À titre d'exemple, dans le cadre d'un concours de juniors C, un très bon saut périlleux et demi avant en position carpée devrait être évalué entre 8 ½ et 9 ½ suivant le principe de l'échelle « flexible ». Par opposition, nous pourrions attendre d'un plongeur senior qu'il exécute le même plongeon avec un appel plus puissant, une hauteur plus élevée et une meilleure position pour l'entrée à l'eau afin d'obtenir une note dans la plage « Très bon » (entre 8 ½ et 9 ½).

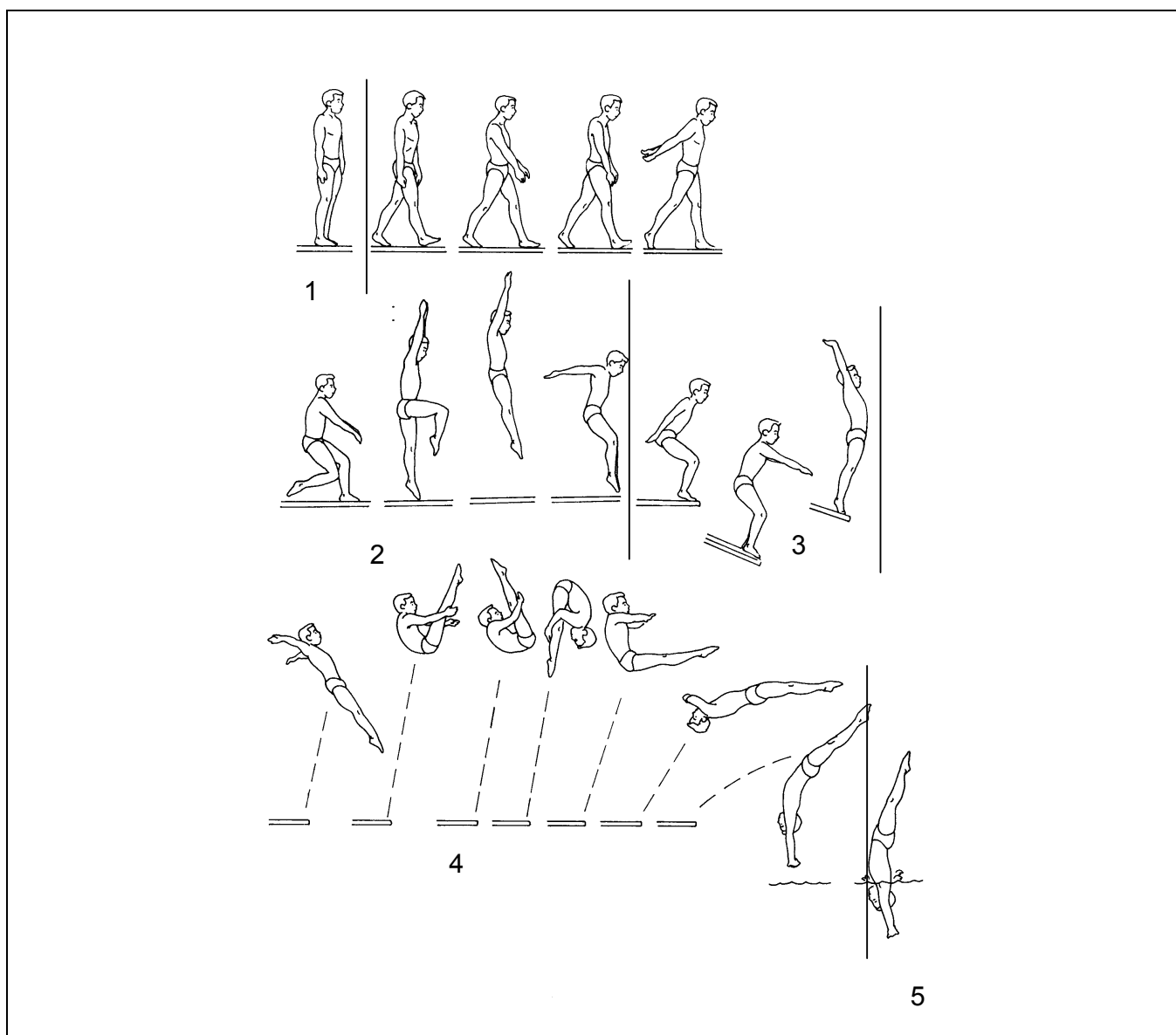
Si le principe de l'échelle rigide était appliqué, il serait difficile pour un junior C de recevoir une note supérieure à 5, compte tenu de ce que nous attendons d'un plongeur senior de haut niveau.

L'application du principe de l'échelle rigide risque de décourager les plongeurs ou plongeuses plus jeunes ou moins expérimenté(e)s. De plus, cela réduit la capacité du juge à pouvoir discriminer réellement la qualité des plongeurs puisqu'il dispose d'une plage de notes plus étroite.

Il est donc important de juger en utilisant le principe de l'échelle « flexible », pour pouvoir différencier les plongeurs dans une compétition particulière, plutôt que d'utiliser une échelle « rigide » qui s'appliquerait à toutes les compétitions de plongeon.

### 3. Éléments d'un plongeon

Il faut considérer cinq éléments pour évaluer l'impression générale d'un plongeon (Voir l'illustration 3.1):



**Illustration 3.1**

1. Position de départ
2. Élan
3. Départ (l'impulsion)
4. Trajectoire
5. Entrée dans l'eau

Un juge doit tenir compte de chaque élément en regardant un plongeur, mais le plongeur doit être jugé dans son ensemble, sans donner trop d'importance à un élément en particulier. Cette approche est particulièrement vraie à propos de l'entrée dans l'eau. Il est très facile de pardonner les fautes antérieures si l'entrée dans l'eau du plongeur est verticale et sans éclaboussures. Même si une bonne entrée est toutefois importante, il faut quand même juger tous les éléments du plongeur.

En règle générale, un juge devrait faire tout particulièrement attention aux éléments suivants en évaluant un plongeur :

### **3.1 Position de départ pour les plongeurs avec élan et les appels arrière**

Une bonne posture – À l'exception des plongeurs en équilibre, le plongeur devrait être debout et se tenir droit, la tête dans le prolongement du corps, les coudes tendus, les pieds serrés.

### **3.2 Position de départ pour les plongeurs en équilibre**

En position de départ pour un plongeur en équilibre, le plongeur doit se tenir en position renversée droite, les coudes tendus, les pieds serrés, les orteils en extension et montrer un équilibre immobile.

### **3.3 Prise d'élan pour les plongeurs avec élan**

Une prise d'élan fluide et régulière – Les mouvements doivent être fluides, esthétiques et continus jusqu'à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme, le dernier pas se faisant sur un pied.

Le saut d'appel – Le saut d'appel doit être puissant et exécuté d'un pied en retombant sur les deux pieds à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme.

Équilibre durant l'élan - Le plongeur doit être bien équilibré et contrôler ses mouvements durant la prise d'élan et le saut d'appel.

### **3.4 Départ (impulsion)**

Équilibre et contrôle – Le départ doit être équilibré et contrôlé afin de permettre au plongeur d'atteindre une hauteur suffisante et à une distance appropriée du tremplin ou de la plate-forme.

### **3.5 Trajectoire**

Hauteur adéquate – La hauteur atteinte doit permettre d'avoir assez de temps pour réaliser les rotations et exécuter le plongeur à une distance sécurisante du plongeur.

Distance sûre – La trajectoire doit permettre au plongeur de passer devant l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme en toute sécurité.

Position du corps – sa forme doit être serrée et précise suivant la description du plongeur.

Mécanique du plongeur – Le numéro de plongeur observé par le juge avant l'exécution du plongeur doit créer dans l'esprit de celui-ci une image mentale du plongeur. Pendant la trajectoire, cette image est comparée à ce à quoi le plongeur devrait ressembler dans l'air. Une responsabilité importante du juge consiste à observer le nombre de sauts périlleux et/ou de vrilles, ainsi que l'apparence esthétique générale de la trajectoire du plongeur.

### 3.6 Entrée à l'eau

Angle de l'entrée – L'entrée à l'eau doit être verticale.

Alignement du corps, des bras et de la tête dans les plongeurs avec entrée par la tête – La position de la tête, des bras et du corps du plongeur doit donner l'impression d'une ligne droite au moment où le plongeur entre dans l'eau.

Les bras doivent être droits et tendus au-dessus de la tête, les jambes droites et serrées et les orteils en extension.

Alignement du corps, des bras et de la tête dans les plongeurs avec entrée par les pieds – La position de la tête, des bras et du corps du plongeur doit donner l'impression d'une ligne droite au moment où le plongeur entre dans l'eau.

Les bras doivent être droits le long du corps, les jambes droites et serrées et les orteils en extension.

Distance – Le plongeur ne doit être ni trop prêt, ni trop loin, ni désaxé par rapport au tremplin ou à la plateforme.

Vrille à l'entrée - Le plongeur doit être axé (sans aucune vrille) au moment de l'entrée dans l'eau.

Éclaboussures – Le résultat d'un plongeur bien exécuté est une entrée dans l'eau avec un minimum d'éclaboussures.

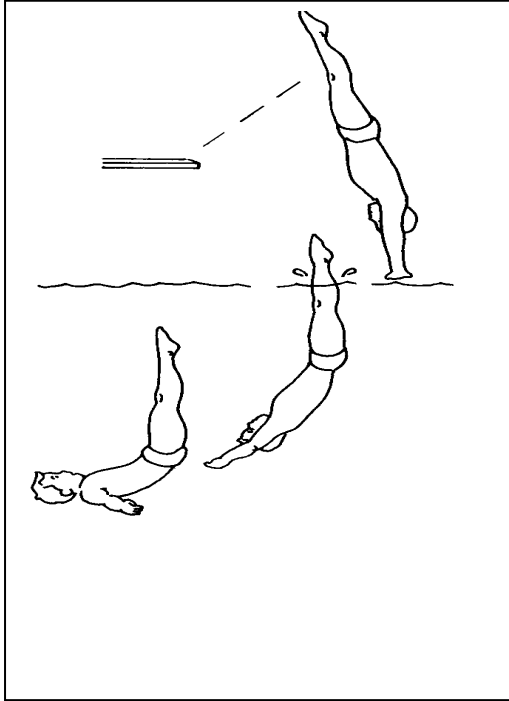
Ce qui est appelé un « rip » (une entrée sans éclaboussures), est le résultat d'une entrée exceptionnellement bonne.

#### Éléments à ignorer

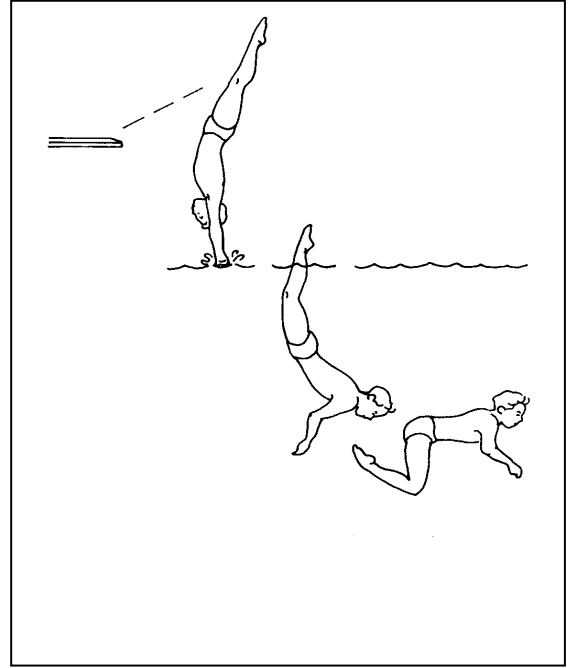
L'approche vers la position de départ et les mouvements du plongeur sous la surface de l'eau sont deux éléments que le juge ne doit pas prendre en considération.

Le mouvement délibéré d'un plongeur sous la surface de l'eau est appelé un rattrapage (save). Le rattrapage est la tentative d'un plongeur de faire apparaître un plongeur vertical lors de l'entrée dans l'eau (voir les figures 3.2 a et b).

Le rattrapage est une technique autorisée en plongeur et même si l'action de sauver (rattraper) sous l'eau peut être clairement observée, le plongeur ne doit pas être pénalisé (sauf si l'action de rattrapage affecte la partie visible de l'entrée à l'eau, (au dessus de la surface de l'eau))



**Fig. 3.2 a: Rattrapage carpé**



**Fig. 3.2 b: Rattrapage des genoux**

## 4 Les juges

Avant d'examiner plus en détail chaque élément du plongeon, il est important de parler du rôle d'un juge pendant une compétition de plongeon.

Les règlements et dispositions du plongeon de la FINA définissent les obligations qu'un juge doit remplir.

En plus de ces obligations, d'autres facteurs susceptibles d'intervenir dans le jugement seront examinés dans ce chapitre.

### 4.1 Le jugement du plongeon – Vue d'ensemble

Si vous regardez du plongeon, vous observerez plusieurs plongeurs réalisant la même figure, même si cela n'apparaît jamais tout à fait identique. C'est parce que chaque plongeur a des habitudes uniques, des comportements caractéristiques, des forces et des organisations temporelles particulières – un phénomène abstrait mais observable appelé « style ». Il est difficile d'évaluer un style à l'aide de paramètres, sauf à dire que vous l'aimez ou non.

C'est pourquoi il est difficile de juger le plongeon. Bien que les plongeurs aient à respecter des critères pour chaque plongeon, les évaluations de la performance relèvent de procédures subjectives. C'est pourquoi une épreuve de plongeon n'est pas évaluée par un juge unique, mais par un ensemble de juges qui travaillent en équipe pour donner une notation juste au plongeon.

### 4.2 Composition d'un panel de juges

La taille et l'importance d'une compétition de plongeon déterminent habituellement la composition du panel des juges.

Pour chaque épreuve individuelle des Jeux Olympiques, des Championnats du Monde et des Coupes du Monde, sept (7) juges reconnus par la FINA seront désignés. Pour toutes les autres compétitions individuelles, cinq (5) juges suffisent mais il est préférable d'en avoir sept (7). Quand les circonstances s'y prêtent, des panels doubles de 7 ou de 5 juges peuvent être utilisés pour la même épreuve. Les panels peuvent être changés après trois tours au maximum et, quand c'est possible, ils doivent juger le même nombre de plongeurs.

Pour chaque compétition de plongeon synchronisé aux Jeux Olympiques, aux Championnats du Monde et à la Coupe du Monde, il y aura onze (11) juges chaque fois que possible. Dans le cas où onze (11) juges sont utilisés, cinq (5) jugeront exclusivement la synchronisation des plongeurs et (6) jugeront l'exécution des plongeurs (trois pour le plongeur le plus proche d'eux de leur côté du bassin et trois pour le deuxième plongeur le plus proche d'eux de leur côté du bassin). Pour toutes les autres compétitions, il pourra y avoir neuf (9) juges, dont cinq (5) qui jugeront exclusivement la synchronisation des plongeurs et quatre (4) affectés à l'exécution du plongeon (deux d'un côté et deux de l'autre côté pour juger le plongeur le plus proche d'eux).

### 4.3 Le placement des juges

Le juge-arbitre placera les juges en formation serrée et, de préférence, les répartira des deux côtés des plongeoirs. Le nombre de juges le plus important doit généralement se trouver du côté le plus éloigné du plongeur. Si le juge-arbitre considère qu'il n'est pas approprié d'avoir des juges des deux côtés, ceux-ci peuvent être placés tous du même côté. La numérotation des chaises des juges doit se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, lorsqu'on fait face au tremplin depuis l'extrémité éloignée du bassin (c'est à dire en commençant par la chaise à gauche du bassin la plus éloignée du tremplin). Pour le plongeur synchronisé, les chaises des juges de synchronisation doivent préférentiellement être alignées l'une derrière l'autre et placées entre celles des juges d'exécution de chaque côté du bassin. Le positionnement recommandé des chaises des juges est figuré dans le schéma FR 5.3.13.9.

Une fois placé, un juge ne pourra pas changer de place, sauf sur instruction du juge-arbitre.

### 4.4 Obligations spécifiques d'un juge

La tâche globale d'un juge consiste à évaluer personnellement la réalisation de chaque plongeur, dans le respect des règles et dispositions prévues.

Cela comprend :

- 1- L'écoute attentive de l'annonce de chaque plongeur, et l'observation de l'affichage du numéro du plongeur.
- 2- La plus grande attention pour le plongeur qui va être réalisé.

Après chaque plongeur, chacun des juges, sans communication avec un autre, composera sa note sur le clavier électronique. Quand des cartons sont utilisés, au signal du juge-arbitre ou de l'annonceur, tous les juges sortiront leurs notes, immédiatement, simultanément et sans communication des uns avec les autres.

Les juges désignés pour une compétition se doivent de juger la totalité de la session, sauf si, en cas de force majeure, un juge doit être remplacé, ou si le système des doubles panels est utilisé.

### 4.5 Les exigences du bon jugement

Les obligations mentionnées ci-dessus constituent un aspect très important de la responsabilité globale d'un juge.

Cependant, l'art du jugement ne relève pas seulement d'une connaissance suffisante du manuel des règlements de la FINA. En réalité, les règles écrites constituent la partie la plus simple du jugement. La difficulté réside dans la maîtrise des règles et des facteurs non écrits qui influencent un juge (bien connus sous le nom de « Règles d'Or »). Ces facteurs sont mentionnés ci-dessous.

#### ***Connaissance du sport***

De toute évidence, la connaissance du sport est essentielle. Cependant, ce n'est inné pour personne. Cela peut s'acquérir par un apprentissage du plongeur dans le cadre d'une bonne formation, par l'étude des manuels de règlements et des autres textes, par la participation à des séminaires de juges, par les entretiens sur le sport avec des personnes qualifiées et,

plus important encore, par l'observation personnelle et l'étude de cassettes vidéos, de films et d'autres médias. On peut beaucoup apprendre sur le sport grâce à l'étude de films de tous niveaux de pratiques, et par la fréquentation du plus grand nombre possible de compétitions. Aucun juge, même expérimenté, ne devrait arrêter l'étude et l'observation. Même les vrais experts perdent leur « œil du plongeur » après plusieurs mois sans contact avec le plongeur. Il est très important de rester à jour au niveau des connaissances concernant les règles et les évolutions de ce sport dynamique.

- *Patience, patience, patience.*

Beaucoup de raisons imposent au juge une grande patience. Tout d'abord, la plupart des problèmes inhérents à une compétition de plongeur ne figurent pas dans les règlements. Par exemple, aucune règle écrite ne décrit la différence entre les notes 7 et 8 pour un « bon plongeur ». Les petites différences dépendent entièrement de l'appréciation propre des juges. Les règles écrites laissent la décision presque intégralement au juge.

Très peu de règles décrivent exactement ce que le juge peut faire.

« Déduire ½ point à 2 points » par exemple laisse une grande place aux appréciations personnelles. Un juge peut attribuer un 6 ou un 7 sans enfreindre aucune règle. Le même phénomène s'applique aux règles « maximum 4 ½ », « déduction suivant sa propre opinion », et ainsi de suite.

Ainsi, une grande partie du système de jugement repose sur le discernement et l'expérience du juge.

En second lieu, de la même manière qu'un plongeur doit exercer son corps, le juge doit entraîner ses yeux. Il n'est pas suffisant d'avoir une grande expérience et un bon jugement si vous ne pouvez voir ce qui se passe en l'air. Les petits détails ne peuvent être détectés sans entraînement régulier ni observation, si l'on considère en particulier les mouvements très complexes et rapides du plongeur actuel.

Finalement, la patience devient particulièrement importante dans les situations où un juge se trouve lui-même (elle-même) confronté à un parent attristé, déçu, ou à un entraîneur mécontent des résultats. Dans ces circonstances, un juge doit maîtriser les humeurs qu'il (elle) peut ressentir, rester diplomate, et il (elle) doit être capable d'accepter la critique dans le calme, même si elle n'est pas justifiée.

### ***Avoir conscience de ses préjugés – Juger ce que l'on voit***

Chaque juge est influencé par ses *idées préconçues*. Par exemple, il est très courant pour un juge de surnoter les favoris, les « stars » qui ont été très brillantes dans les compétitions antérieures. Le juge s'attend à voir un beau plongeur de la part d'un plongeur réputé et risque ainsi de le noter plus haut qu'il ne le mérite. De la même façon, le mauvais plongeur d'un favori n'obtient pas une note aussi basse que le mauvais plongeur d'un inconnu.

Il y a aussi d'autres variantes, comme l'effet « tache d'huile ». Un plongeur qui rate ses premiers plongeurs dans une épreuve, peut donner au juge l'impression qu'il (elle) n'est pas très bon. Les juges s'attendent à voir de nouveaux mauvais plongeurs et il peut être plus

difficile pour ce plongeur d'être noté à sa juste valeur, même s'il (elle) s'améliore sur la fin du concours.

L'inverse se voit également. Un plongeur inconnu commence brillamment un concours. Les spectateurs et les juges l'encouragent. Il semble que le plongeur soit sur le point de se surpasser. Dans cette situation, il arrive souvent que les juges attendent du plongeur qu'il continue sur sa lancée et le plongeur peut obtenir de bonnes notes même s'il réussit médiocrement la suite de son concours.

Le même phénomène peut se produire pour certains plongeurs. Les juges savent à l'avance qu'un plongeur est capable de spécialement bien réaliser un plongeon particulier. Ou bien, ils ont vu un plongeur en difficulté avec un plongeon pendant l'entraînement. Dans ces situations, il arrive fréquemment que l'appréciation sur le plongeon soit affectée par la connaissance préalable des juges. Il est important pour un juge d'évaluer le plongeon vu de la chaise de juge pendant la compétition, et non d'évaluer ce qui a été vu avant la compétition.

Ces préjugés ou résultats attendus affectent souvent les juges sans qu'ils en aient conscience. Il est important pour les juges de connaître l'existence des idées préconçues, et de se demander constamment : « Est-ce que je juge le plongeon ou le plongeur ? Est-ce que je juge ce que je vois ou ce que je m'attends à voir ? »

### ***Variation du jugement***

Une règle d'or pour chaque juge est de varier le jugement, et d'utiliser toute l'échelle des notes de 0 à 10.

Depuis que de nombreuses analyses de jugement portent sur la fréquence avec laquelle les notes d'un juge sortent de la fourchette de notes des autres juges, beaucoup ont tendance à considérer comme méritoire de n'avoir ni basse ni haute note. Un bon juge doit avoir le courage d'élever les notes pour les bons plongeurs et d'abaisser les notes des plongeurs ratés. Le premier tour est souvent décisif pour savoir si un concours va être bien ou mal jugé. Si l'un des juges « brise la glace » dans le premier tour avec un 8 ou un 9 pour un plongeur, cela peut inciter les autres juges à donner des notes élevées pour les bons plongeurs durant le reste du concours. Un jugement timoré dans le premier tour débouche souvent sur un concours borné entre « 4 et 7½ ». On appelle souvent cela se mettre dans une ornière, quand toutes les notes sont cantonnées dans une fourchette restreinte pour tous les plongeurs pendant tout le concours. Les plongeurs ont conscience du phénomène lorsqu'il se produit, et leurs motivations pour réaliser des plongeurs exceptionnels diminuent. Lorsque les plongeurs s'aperçoivent que le jugement s'oriente vers l'attribution de notes élevées, pour les bons plongeurs, l'excitation et l'enthousiasme apparaissent et, croyez-le ou non, cela se traduit le plus souvent par un concours de qualité supérieure.

En conséquence, gardez à l'esprit que les bons jugements engendrent les bons plongeurs.

### ***Juger de façon indépendante.***

Concernant les autres juges, un juge doit juger de façon indépendante. Si la note d'un juge est différente de celle des autres, ce juge devrait être convaincu, en principe, qu'il (elle) est le seul à avoir raison. Cette « sourde confiance » est un aspect important du jugement. Un juge

qui a fait de son mieux en toute conscience pour juger honnêtement, ne devrait pas être inquiet si son opinion venait à différer de celle des autres juges. Les juges sont différemment positionnés et de part et d'autre de la piscine. Ces différentes positions peuvent également avoir pour conséquence une différence raisonnable dans l'attribution des notes. Le jugement du plongeur n'est pas une science exacte, ce qui explique l'emploi de plusieurs juges pour une compétition. Si un juge commence à accorder ses notes avec celles des autres, il peut facilement perdre l'homogénéité de son jugement. Souvenez-vous, la notation d'un juge ne doit pas être considérée comme un élément d'un BINGO (quand tous les juges attribuent la même note), mais comme l'attribution de la bonne note pour un plongeur en particulier !

Par ailleurs, les juges ne devraient jamais se laisser influencer par le public ou les personnes dans les estrades (entraîneurs, athlètes). Cela peut être très difficile, particulièrement si un favori local est engagé dans l'épreuve. Cependant, un juge se doit d'offrir aux plongeurs un concours équitable, et non de flatter le public. Un juge doit résister aux distractions, comme les applaudissements de la foule qui pourraient influencer ses notes. Souvenez-vous, c'est le juge qui est l'expert, pas le public.

### ***Ne pas compenser les erreurs.***

« Je suis celui qui est dans le vrai. » est l'attitude correcte, mais, comme déjà mentionné, seulement en principe. Naturellement, les juges font parfois des erreurs. Cela peut arriver à chacun dans chaque compétition.

Les juges peuvent s'interroger, « comment faire pour rattraper une erreur ? ». La réponse est de ne pas essayer de compenser en faisant la même erreur plusieurs fois. Plutôt, acceptez qu'une erreur ait été commise. Par exemple, si un juge pense que sa note a été trop haute pour une entrée à l'eau vrillée dans le premier tour, il (elle) ne doit pas essayer de donner une note excessive à toutes les entrées à l'eau vrillées du concours. De la même manière, si un juge surévalue un certain plongeur du premier tour, il (elle) ne doit pas sous-évaluer le plongeur au tour suivant. A long terme, il est quasiment impossible d'être cohérent dans cette voie. Après quelques tours, un juge revient à son jugement naturel qu'il le veuille ou non. Ainsi, quand une erreur de notation a été commise, un juge devrait simplement l'oublier. C'est ce qui justifie l'élimination des deux notes les plus hautes et des deux notes les plus basses.

### ***Le jugement partisan***

Le jugement partisan constitue une atteinte à l'esprit sportif et à la notion d'équité en compétition. Tous les plongeurs, entraîneurs et juges conviennent de ce principe. Malgré cela, quelques juges pensent qu'ils sont fondés à donner un demi point de plus à chaque plongeur de leurs plongeurs. Cette faute ne devrait jamais se produire ! Il n'y a pas de devoir d'équipe ou de mission nationale qui puisse aboutir à ce favoritisme pour l'un des siens. C'est considéré comme une pratique contraire à l'éthique en plongeon. Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir être impartial, vous ne devriez pas être juge.

### ***Ne pas répondre à un jugement partisan***

Les juges peuvent déclarer qu'ils sont en droit de « répondre » à un jugement partisan. Cependant, cette erreur devrait être évitée. De la même manière qu'il est contraire à l'éthique de s'engager dans un jugement partisan, il est également amoral d'y répondre.

Même si l'on considère que c'est une « mesure de défense », cela constitue une tricherie du même ordre.

Dès que des juges répondent à un jugement partisan, ils ne devraient plus être autorisés à le critiquer, car ils en sont eux-mêmes complices.

### ***Refuser l'influence du coefficient de difficulté sur la notation***

Dans le jugement d'un plongeon, le coefficient de difficulté ne devrait pas être pris en compte. Le coefficient de difficulté est intégré dans le calcul global des points d'un plongeon. Les juges devraient attendre la même maîtrise pour un triple saut périlleux et demi avant carpé que pour un simple 1 ½ ou pour un 2 ½ carpé.

### ***« Suis-je suffisamment entraîné pour juger aujourd'hui ? »***

Le meilleur juge est parfois celui qui s'abstient de juger et affirme : « Non merci. Je n'ai pas assez vu de plongeon ces derniers temps. » C'est un juge qui comprend l'importance de l'honnêteté en sport.

### ***Ne pas se préoccuper du vainqueur ou du perdant***

C'est de la responsabilité des juges que d'évaluer chaque plongeon tel qu'il a été réalisé, sans se préoccuper du classement final. Le juge ne devrait pas tenter de prévoir le résultat à venir, ou la position actuelle des concurrents. Il ne devrait jamais consulter le tableau d'affichage quand apparaissent les positions ou les totaux intermédiaires.

## 5. Le juge-arbitre

Les fonctions du juge- arbitre sont d'une extrême importance dans une compétition de plongeon. Il est du devoir du juge-arbitre de diriger la compétition en s'assurant que les plongeurs et les juges suivent les règlements.

Étant donné que les règlements sont un instrument d'action, le juge-arbitre doit les connaître dans leurs moindres détails (D 6). La partie D 6 du manuel FINA énumère les tâches qui incombent au juge-arbitre.

Le juge- arbitre a beaucoup de responsabilités quant au bon déroulement d'une compétition de plongeon.

Elles peuvent être réparties de la manière suivante :

1. Avant l'épreuve
2. Avant chaque plongeon
3. Pendant chaque plongeon
4. Après chaque plongeon
5. Pendant l'épreuve (en général)
6. Après l'épreuve

### 5.1 Avant la compétition

1. Inspecter les équipements (tremplins, points d'appui, surface de la plate-forme), s'assurer que tout l'équipement est en bon état pour la compétition.

Cette inspection devrait être faite à l'avance par le directeur de la compétition avant l'arrivée des compétiteurs, mais le juge-arbitre doit s'assurer que cela a bien été exécuté.

2. Contrôler la température de l'eau. La température de l'eau ne devrait pas être inférieure à 26 degrés Celsius (79 degrés Fahrenheit), mais, dans la mesure du possible, 3 à 4 degrés plus chaude. Le contrôle de la température de l'eau avant l'arrivée des athlètes va permettre, si nécessaire, d'avoir plus de temps pour un réglage (FR 5.3.9).
3. Contrôler qu'il y ait un brouilleur d'eau adéquat. Le brouilleur d'eau est insuffisant sur certaines installations. Le juge-arbitre ou le directeur de la compétition doivent s'assurer qu'il y ait des jets d'eau en quantité suffisante sous chaque installation de plongeon (FR 5.3.10).
4. Contrôler qu'il y ait suffisamment de lumière. La luminosité peut être un facteur très perturbant selon sa provenance : depuis le plafond ou les parois vitrées sur l'avant ou sur l'arrière des tremplins. Une luminosité inadéquate peut avoir pour conséquence des plongeurs médiocres. Le juge-arbitre doit contrôler que les conditions de luminosité soient les mêmes sur toute l'aire de compétition (FR 5.3.7; pour les Jeux Olympiques, les Championnats du Monde et la Coupe du Monde, voir FR 6.1).
5. S'assurer que l'emplacement réservé aux spectateurs ne dérangera pas la compétition. Dans de nombreuses compétitions, les spectateurs sont placés trop près des juges, ou bien des personnes se déplacent dans l'aire de compétition sans faire attention. Le juge-arbitre doit insister pour ménager une zone-tampon autour des juges, et restreindre l'accès à la zone située derrière les tremplins et les plates-formes pendant l'épreuve. Cette zone doit être utilisée uniquement par les plongeurs impliqués dans la compétition. Contrôler également qu'il n'y ait pas trop de mouvements devant l'installation de

plongeon. Le juge-arbitre s'assurera également que l'espace soit libre autour des juges afin d'empêcher toute gêne dans la concentration du jury.

## 5.2 Avant une épreuve

1. Disposer les sièges des juges. Le juge-arbitre doit placer les juges « côte à côte » et de préférence répartis des deux côtés des tremplins et des plates-formes afin qu'ils aient une vue de profil des plongeurs utilisés pour l'épreuve (FR 5.3.13.9).
2. Vérifier les feuilles de plongeurs déposées par chacun des plongeurs. Si un élément de la liste n'est pas conforme au règlement, le juge-arbitre doit le faire corriger avant le début de l'épreuve. Le plongeur doit être informé des décisions du juge-arbitre dès que possible (D 6.3 et D 6.4).
3. Juges-arbitres assistants. Dans certaines circonstances il est nécessaire de désigner un assistant au juge-arbitre pour observer les plongeurs sur la plate-forme, pour confirmer les notes avant qu'elles soient annoncées ou, en plongeon synchronisé, pour observer les plongeurs du côté opposé au juge-arbitre. Le juge-arbitre informe les juges-arbitres assistants concernant leurs tâches respectives (D 6.2).
4. Œuvrer avec le secrétariat. S'assurer que les personnes responsables des calculs ont en mains les feuilles de notation appropriées, et connaissent bien leurs tâches.

## 5.3 Pendant une épreuve

1. Avant un plongeon. Lorsque le plongeon est annoncé, le juge-arbitre doit contrôler le tableau d'affichage, pour vérifier qu'il corresponde à celui inscrit sur la feuille de plongeon du plongeur, s'assurer que le bassin est libre et donner le signal de départ qui doit être donné seulement lorsque le plongeur a pris sa position. Le signal est donné de préférence avec un avertisseur électronique ou un sifflet (D 6.8 et D 6.11).

Si le plongeur exécute son plongeon avant que le juge-arbitre ait donné le signal, le juge-arbitre doit décider si le plongeon doit être répété (D 6.13).

Le juge-arbitre doit donner un avertissement au plongeur qui prend un temps excessif à se préparer pour un plongeon. Si après avoir reçu un avertissement, le plongeur prend plus d'une minute pour exécuter son plongeon, il doit recevoir la note 0 pour ce plongeon (D 6.12).

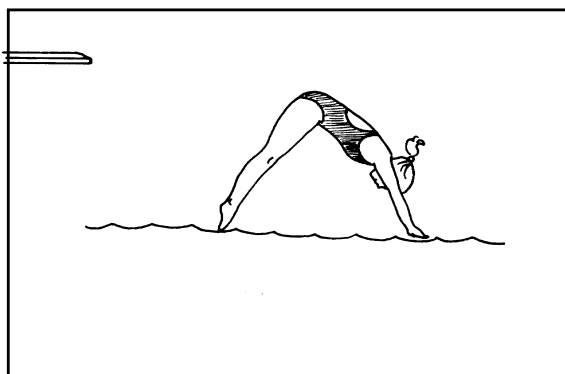
2. Pendant un plongeon
  - a. Pendant l'exécution d'un plongeon, le juge-arbitre doit observer le plongeon, s'assurer qu'il se déroule selon le règlement et prendre les mesures nécessaires si ce n'est pas le cas, en surveillant les points suivants (sans s'y limiter) :
    - Faux départs ou doubles rebonds du plongeur (D 6.21, D 6.22, D 6.23 et D 8.2.-6.3).
    - plongeon incorrect ou position de plongeon incorrecte (D 6.17 et D 6.18).
    - bras en position incorrecte au moment de l'entrée dans l'eau (D 6.19).
    - tête ou mains pénétrant dans l'eau avant les pieds dans les plongeurs avec entrée par la tête (D 6.19.1).
    - pieds pénétrant dans l'eau avant la tête ou les mains dans les plongeurs avec entrée par les pieds (D 6.19.2).
    - assistance apportée au plongeur pendant le plongeon (D 6.20).

- circonstances amenant le plongeur à réclamer une répétition du plongeon (D 6.14 et D 6.15).

b. En cas de circonstances douteuses, la décision doit se faire en faveur du plongeur.

### 3. Après un plongeon

- a. S'assurer que toutes les notes soient affichées et enregistrées correctement.
- b. Lorsque le plongeur fait un faux départ, après la réalisation du deuxième essai, le juge-arbitre doit indiquer à l'annonceur qu'il doit déduire deux points de la note de chaque juge. Si le plongeur interrompt son départ une deuxième fois, c'est un plongeon manqué. Aucun autre essai ne peut être accordé. (D 6.22, D 6.23 et D 6.24).
- c. S'il est manifeste qu'un plongeon a été effectué dans une position autre que celle écrite sur la liste de plongeon, le juge-arbitre doit communiquer aux juges que la note maximale est de deux points (D 6.17).
- d. Lorsqu'un ou les deux bras sont placés au-dessus de la tête dans une entrée dans l'eau par les pieds ou sous la tête dans une entrée dans l'eau par la tête, le juge-arbitre doit indiquer aux juges que la note maximale est de 4 ½ points (D 6.19).
- e. Si le juge-arbitre est certain que le plongeur a exécuté un plongeon d'un numéro différent que celui annoncé, il doit déclarer le plongeon manqué (D 6.18).
- f. Si les pieds touchent l'eau avant les mains dans une entrée dans l'eau par la tête ou si les mains touchent l'eau avant les pieds pour une entrée dans l'eau par les pieds, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué (D 6.19.1, D 6.19.2). Il est parfois difficile pour le juge-arbitre de déclarer si le plongeon est manqué ou non (voir l'illustration 5.1). Voir l'étude de cas n° 1, Annexe 10.



**Illustration 5.1**

Dans ce cas le juge-arbitre donne un signal aux juges afin qu'ils attribuent leur note. Les juges peuvent donner la note 0, même si le juge n'a pas déclaré le plongeon comme étant manqué (D 8.1.7).

- g. Si un plongeon annoncé incorrectement est exécuté par le plongeur, le juge-arbitre peut l'annuler et faire exécuter dans l'immédiat le plongeon annoncé correctement (D 6.10).
- h. Le juge-arbitre peut déclarer un plongeon manqué s'il constate qu'une assistance a été donnée au plongeur pendant l'exécution du plongeon (D 6.21). L'exécution du

plongeon est considérée comme étant commencée lorsque le signal a été donné par le juge-arbitre.

Il est très difficile d'appliquer cette règle. Le juge-arbitre doit avoir une bonne expérience et une bonne ouïe pour reconnaître les trucs utilisés pour assister un plongeur. Mais si le juge-arbitre est convaincu qu'une aide a été donnée, il doit déclarer le plongeon manqué.

Cependant, si une personne aide un plongeur en agitant l'eau, ceci ne doit pas être considéré comme une assistance. Une assistance, c'est aider à stopper une rotation ou une vrille par un signal convenu.

- i. Le juge-arbitre peut faire répéter sur demande un plongeon manqué si, à son avis, l'exécution du plongeon a été perturbée par un évènement manifeste (par ex. un grand bruit) (D 6.14). Voir l'étude de cas n° 5, Annexe 10.

Il est arrivé qu'un cri soudain, un flash, un mouvement des spectateurs ou une autre circonstance particulière influence négativement l'exécution d'un plongeon. Le juge-arbitre doit considérer la situation avec prudence avant de permettre la répétition d'un plongeon. La demande pour une telle répétition doit être faite immédiatement par le plongeur ou son représentant (D 6.15).

Si une deuxième exécution est accordée par le juge-arbitre, il est important d'inscrire et de conserver les notes des juges de la première exécution, pour les utiliser au cas où une réclamation serait déposée et approuvée.

#### **5.4 Tâches supplémentaires durant l'épreuve**

1. Lorsque ce n'est pas le bon plongeur qui a été exécuté, ou qu'il n'a pas été exécuté dans la bonne position, ou qu'un faux départ a été déclaré, le juge-arbitre doit s'assurer que le secrétariat et tous les partis concernés ont correctement réagi.
2. Dans une compétition, si un plongeur perturbe une épreuve, le juge-arbitre peut l'exclure de la compétition. Si un membre d'une équipe, un entraîneur ou un officiel, perturbe une épreuve, le juge-arbitre peut décider d'exclure cette personne de la zone de compétition pour la durée de celle-ci (D 6.26).
3. Le juge-arbitre peut exclure de la compétition un juge dont il considère le jugement insatisfaisant et peut nommer un autre juge pour le remplacer. Un tel changement de juge doit s'effectuer uniquement à la fin d'une session ou d'un tour de plongeurs (D 6.26 et D 6.27).
4. Afin que la compétition puisse se dérouler d'une manière équitable, le règlement permet au juge-arbitre de retirer un juge incompetent. C'est une décision très sérieuse et elle doit être prise uniquement si le juge fait preuve de partialité flagrante, ou d'incompétence durant la compétition. Le juge-arbitre ne doit faire le changement qu'après avoir considéré la situation avec attention, et avec des justifications appropriées.
5. En cas de circonstances imprévues ou de mauvais temps, le juge-arbitre peut décider d'interrompre ou de reporter une partie de la compétition. L'interruption doit se faire si possible à la fin d'un tour complet, pour permettre à tous les compétiteurs d'avoir les mêmes conditions de compétition (D 6.5 et D 6.6).
6. Si un vent violent perturbe le départ des plongeurs, le juge-arbitre peut donner le droit à tous les compétiteurs de faire un nouveau départ sans déduction de points. Cette

possibilité devrait seulement être donnée dans des conditions de vent extrêmes, et annoncée de préférence avant le début de la compétition (D 6.7).

### 5.5 Tâches après l'épreuve

1. A la fin d'une épreuve, le juge-arbitre doit superviser la production des résultats finaux en collaboration avec le secrétariat de la compétition afin d'en assurer l'exactitude. Le juge-arbitre validera les résultats en les signant (D 6.29). Cela est toujours d'une grande importance, mais particulièrement avant de communiquer les résultats pour la cérémonie protocolaire, et aux médias dans les compétitions importantes.
2. Lorsqu'un plongeur est qualifié pour une demi-finale ou une finale, mais est dans l'incapacité de concourir à cause d'une maladie ou d'une blessure, le juge-arbitre doit déclarer officiellement le plongeur inapte à continuer et c'est le plongeur classé au rang suivant qui pourra participer à la demi-finale ou à la finale (D 2.1.6).

### 5.6 Résumé

Pour agir comme un juge-arbitre efficace et juste, un juge-arbitre doit :

- Connaître les règlements, comprendre leurs buts et les appliquer avec bons sens.
- Être sur le qui-vive et conscient de l'atmosphère générale sur le lieu, s'attendre toujours à l'inattendu et prendre des mesures pour appliquer le règlement. Chaque compétition constitue une éventualité de drame.
- Ne pas quitter le plongeur des yeux dès l'instant où il a donné le signal de départ, et jusqu'à ce que le plongeon soit terminé.
- Se contrôler. Ne pas stresser ou se précipiter dans n'importe quelle circonstance. Un juge-arbitre qui se maîtrise, maîtrise également la compétition dans n'importe quelle circonstance. La manière dont il agit peut augmenter la qualité de la compétition.
- Comme vous pouvez le voir, le juge-arbitre joue un rôle essentiel pendant une compétition de plongeon. Les tâches décrites dans ce chapitre ne doivent pas être prises à la légère, une compétition juste et intègre dépend en grande partie de la manière dont le juge-arbitre la gère.
- Bien qu'il soit impossible de décrire toutes les situations qui peuvent se produire pendant une compétition de plongeon, aussi longtemps que le juge-arbitre comprend ses tâches et observe les règlements de la compétition, il devrait être capable de gérer avec succès toute situation spéciale qui pourrait arriver.

## 6. Jugement du plongeon

La position de départ, l'élan et les éléments du départ d'un plongeur ont une interconnexion très étroite. De plus, l'étape initiale de la trajectoire est étroitement liée au départ et les composantes de la trajectoire déterminent en grande partie la qualité de l'entrée.

C'est pourquoi, lors des discussions concernant un plongeur, il est souvent difficile de déterminer à quel moment une partie commence et l'autre se termine.

Les juges doivent donner des notes fondées sur l'impression générale du plongeur. Les juges doivent être conscients que les pénalités concernant les différentes parties des plongeurs ne doivent pas être nécessairement cumulées. Le facteur le plus important dans le jugement d'un plongeur est la note finale donnée pour l'ensemble du plongeur. Les pénalités et les valeurs données aux différentes parties d'un plongeur sont utiles uniquement comme guides. La plupart des bons juges sont relativement flexibles dans l'échelle des notes et adaptent leur jugement en comparant le niveau des plongeurs dans la compétition. Il est très difficile de juger l'impression générale d'un plongeur tout en tenant compte des pénalités associées à chacune des parties qui le composent. Pour y parvenir, un juge doit avoir observé de nombreux plongeurs et jugé de nombreuses compétitions. L'étude de films et le jugement en tandem (« shadow judging ») sont de bons moyens pour un juge, d'améliorer sa capacité à équilibrer son impression générale avec les différentes parties du plongeur.

### 6.1 Positions de départ

Il est mentionné sous le chiffre 8.1.2 du Manuel FINA que « Le plongeur doit être jugé sans considérer l'approche vers la position de départ ». Cela veut clairement dire que le jugement commence dès que la position de départ est prise. Les positions de départ sont différentes pour les plongeurs sans élan, avec élan ou en équilibre.

#### Position de départ – plongeurs sans élan

Pour les plongeurs sans élan, la position de départ est prise lorsque le plongeur se trouve à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme. Le corps doit être droit, la tête droite, les bras tendus vers l'avant, au-dessus de la tête, de côté, ou dans toute autre position au choix du plongeur (voir illustration 6.1 a - c).

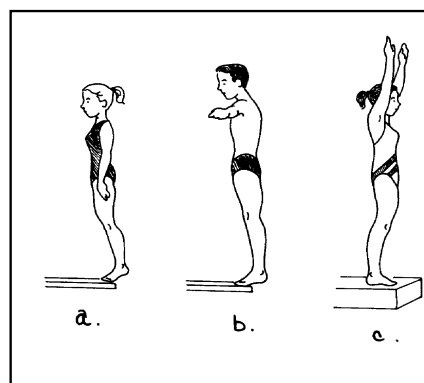


Illustration 6.1 a, b et c

### Position de départ – plongeurs avec élan

La position de départ pour un plongeon avec élan est prise lorsque le plongeur est prêt à faire le premier pas. À nouveau le corps doit être droit, la tête droite et les bras doivent être tenus de côté (voir ill. 6.2 a, b).

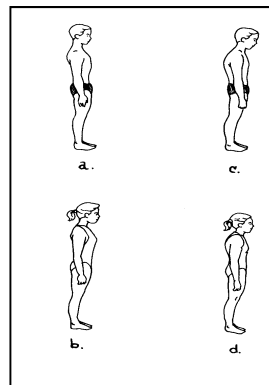
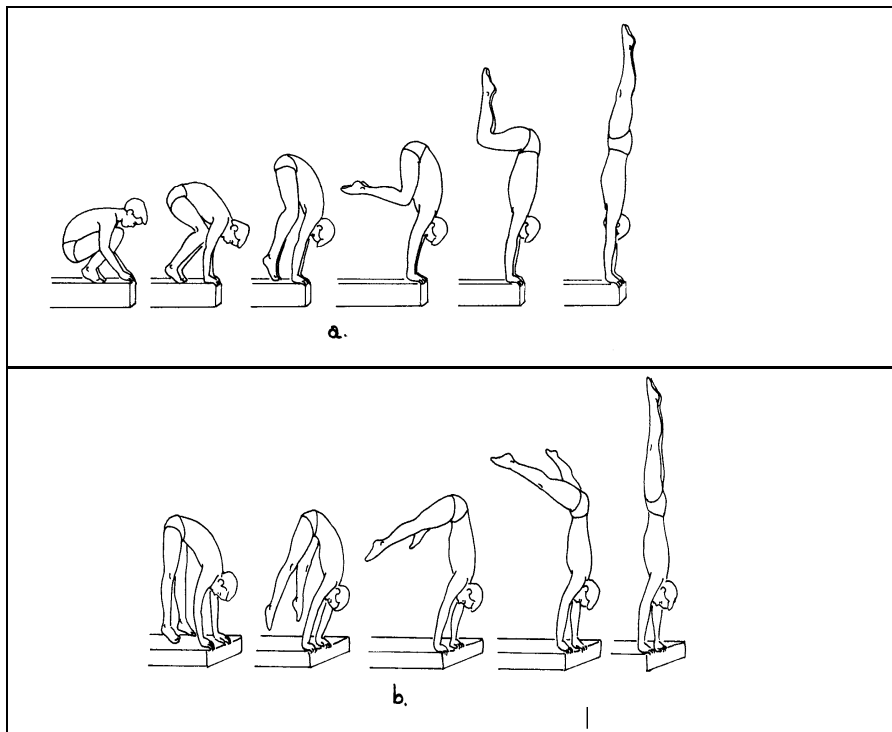


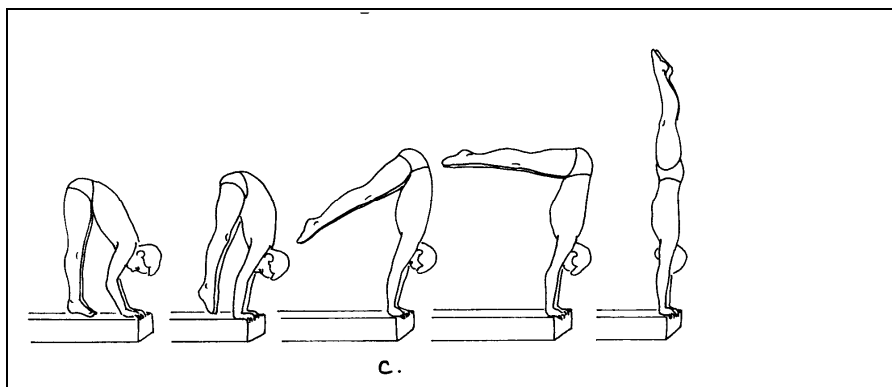
Illustration 6.2 a, b, c et d

### Position de départ – plongeurs en équilibre

Pour un plongeon en équilibre, la position de départ est assumée lorsque les deux mains sont posées à l'extrémité avant de la plate-forme, et lorsque les deux pieds ont quitté la plate-forme (voir ill. 6.3 a - c). Le juge-arbitre doit déclarer un départ manqué (faux départ) si une partie du corps du plongeur retourne sur la plate-forme après que les pieds aient quitté la plate-forme pour commencer l'équilibre, ou si le plongeur perd l'équilibre et déplace une ou les deux mains de leur position initiale.

Si le deuxième essai pour obtenir une position équilibrée est manqué, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué. Aucun autre départ ne peut être permis (D 6.24). Voir l'étude de cas n° 3, Annexe 10.

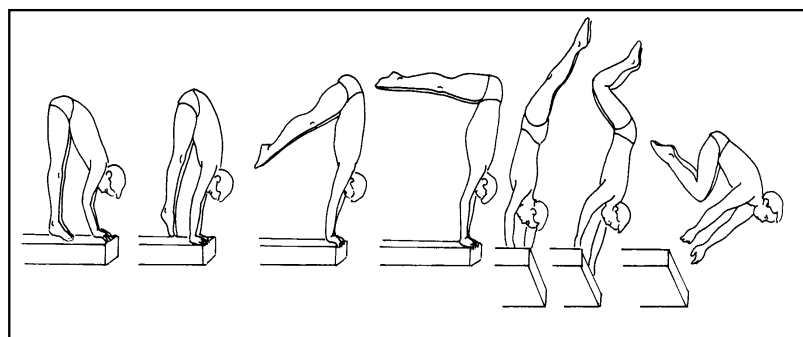




**Illustration 6.3 a, b et c**

### Position de départ - erreurs

1. Attitude – Pour les plongeurs sans et avec élan, l'erreur la plus commune est l'attitude, comme par exemple la tête en avant et les épaules arrondies (voir l'illustration 6.2 c et d ci-dessus). Dans ces situations où une position de départ correcte n'est pas adoptée, chaque juge doit déduire  $\frac{1}{2}$  à 2 points selon sa propre opinion (D 8.2.3).
2. Position instable dans un plongeon en équilibre – Si le plongeur éprouve des difficultés à monter à l'équilibre en position droite, ou s'il ne montre pas d'équilibre stable en position droite avant un plongeon à l'équilibre, les juges doivent déduire  $\frac{1}{2}$  à 2 points (D 8.2.6.2) (voir illustration 6.4).



**Illustration 6.4**

## 6.2 Élan

Les mouvements d'un plongeur pendant l'élan varient selon que le plongeur exécute un plongeon avec ou sans élan. Le règlement stipule que « la course doit être suffisamment fluide, esthétique et en direction de l'avant jusqu'à l'extrémité du tremplin ou de la plateforme, le dernier pas se faisant sur un seul pied. » (D 8.3.1).

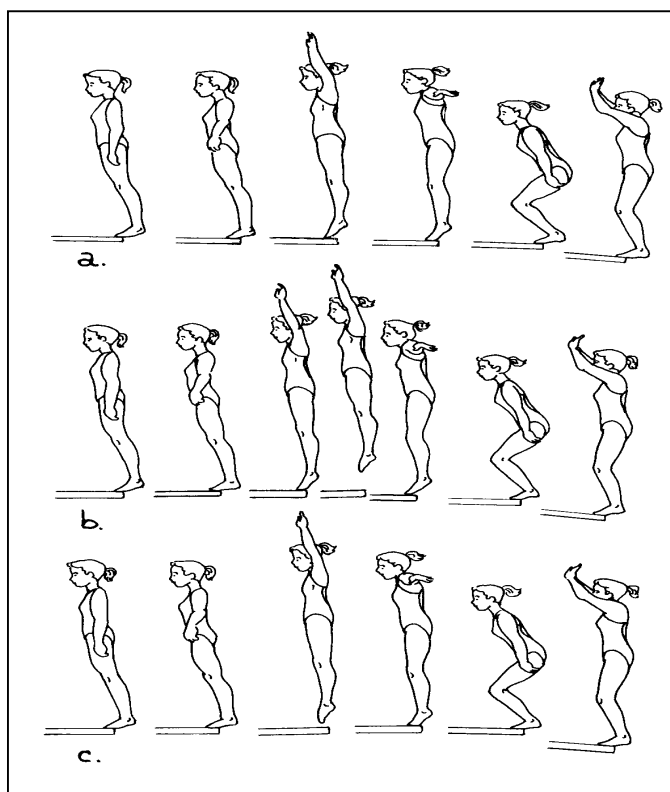
### Élan - plongeon sans élan

Un plongeon sans élan commence lorsque les bras quittent la position de départ (voir illustration 6.5 a). Lorsqu'il exécute un plongeon avant ou arrière sans élan, le plongeur ne devrait pas faire balancer excessivement le tremplin avant le départ. Les juges peuvent faire

une déduction si le balancement affecte l'impression générale du plongeon, mais ne devraient pas déduire plus d'un point pour des mouvements maladroits ou excessifs pendant le cercle des bras, pour un balancement excessif ou une mauvaise prise du tremplin.

De plus, les plongeurs ne doivent pas faire de double rebond à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme avant l'envol. Est considéré comme double rebond tout rebond similaire à celui d'une personne sautant sur un trampoline (voir illustration 6.5b). Si un plongeur effectue un double rebond, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué (D 6.16 et D 8.3.4).

Il ne faut pas confondre un double rebond avec le petit saut produit par inadvertance, avec l'élévation des bras (appelé communément en anglais « crow hop ») (voir illustration 6.5c). Si le plongeur quitte le tremplin ou la plate-forme pour un plongeon sans élan en faisant un « crow-hop » pendant l'impulsion, le juge devra déduire  $\frac{1}{2}$  à 2 points selon son opinion (D 8.2.3) Voir l'étude de cas n° 2, Annexe 10.



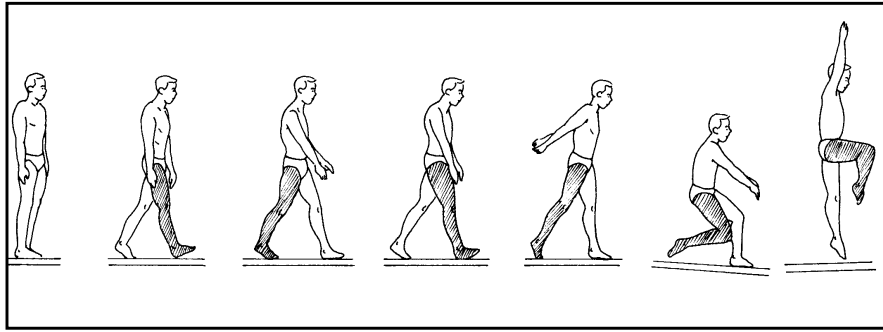
**Illustration 6.5 a, b**

Après avoir pris la position de départ d'un plongeon sans élan, si le plongeur commence clairement son mouvement de bras ou de presse puis s'arrête, le juge-arbitre doit déclarer un faux départ et deux points seront déduits sur la note de chaque juge. Cependant, le plongeur a le choix de préparer son plongeon avec différents mouvements des bras sans qu'un faux départ soit déclaré, à condition qu'il n'y ait aucune tentative évidente de commencer le mouvement d'appui sur le plongoir.

### **Élan - plongeon avec élan**

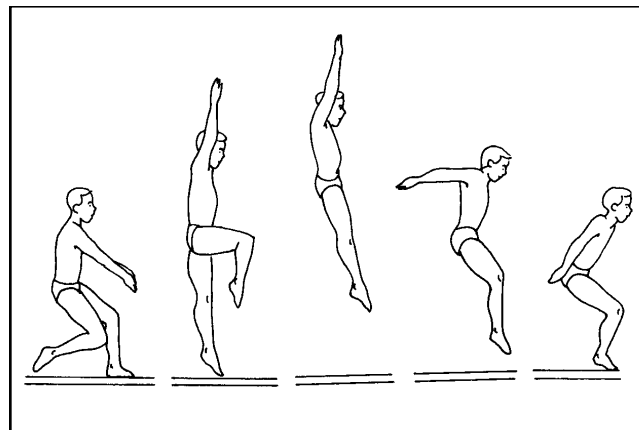
L'élan en avant doit être esthétique, régulier et en direction de l'avant jusqu'à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme (D 8.3.1).

Ceci est important pour assurer le mouvement continu du plongeur vers l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme. De légères variations, telles qu'un pas sauté (skip step), ou des différentes longueurs de pas, ne devraient être pénalisées que si elles sont disgracieuses ou affectent l'impression générale de l'élan (voir illustration 6.6).



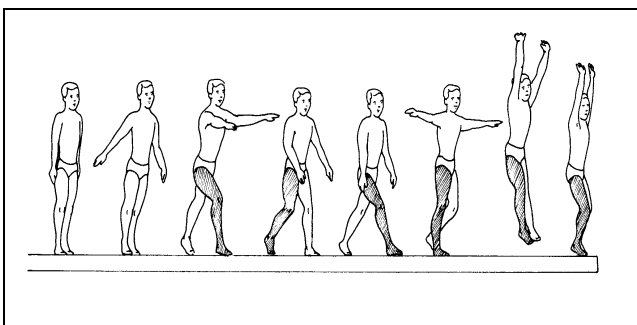
I  
**Illustration 6.6**

À la suite de l'élan, le saut d'appel est décrit comme un saut vers l'extrémité du tremplin. Le départ pour le saut d'appel doit être pris d'un seul pied. Le plongeur se réceptionne ensuite à l'extrémité du tremplin sur les deux pieds simultanément (voir illustration 6.7). Si le dernier pas, avant le saut d'appel, est fait avec les deux pieds, ou si le plongeur quitte le tremplin sur un pied, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué (D 8.3.3, D 8.4.3).

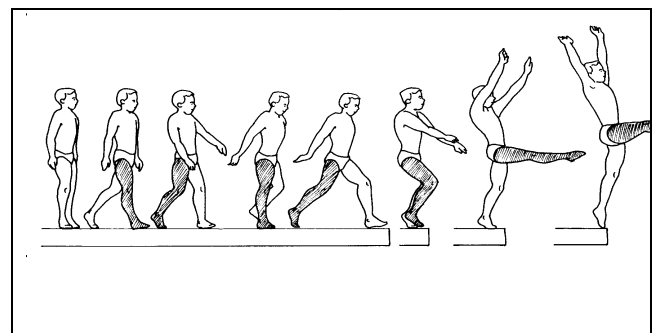


**Illustration 6.7**

Ci-dessous des exemples d'élan avant, de la plate-forme (voir illustration 6.8 a et b)

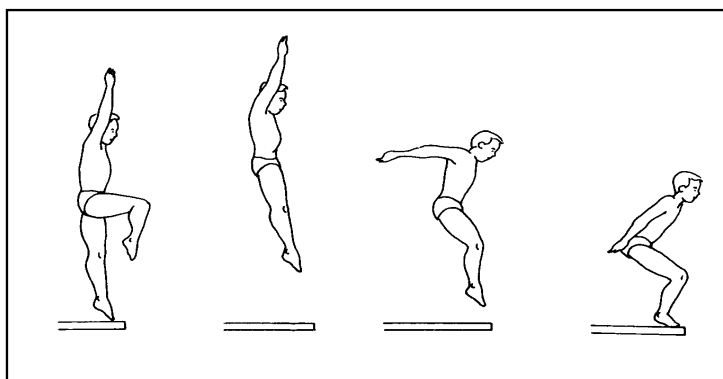


**Illustration 6.8 a**



**Illustration 6.8 b**

Lorsque le plongeur fait son dernier pas près de l'extrémité ou à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme, il exécute un saut d'appel sur place (saut d'appel au même endroit – en anglais spot hurdle) (voir illustration 6.9).

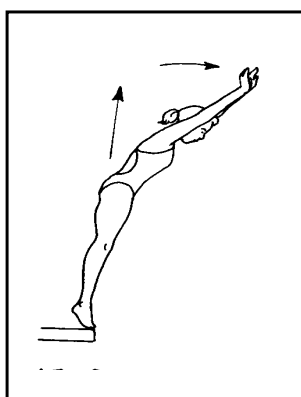


**Illustration 6.9**

Durant la compétition, si le plongeur commence l'élan puis l'interrompt, le juge-arbitre doit annoncer un faux départ pour lequel, après le deuxième essai, deux points seront déduits de chaque note des juges (D6.22, D 6.23). Si le plongeur fait deux faux départs, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué, et aucun autre départ ne peut être pris (D6.24). En cas de situation incertaine, la décision sera toujours prise en faveur du plongeur.

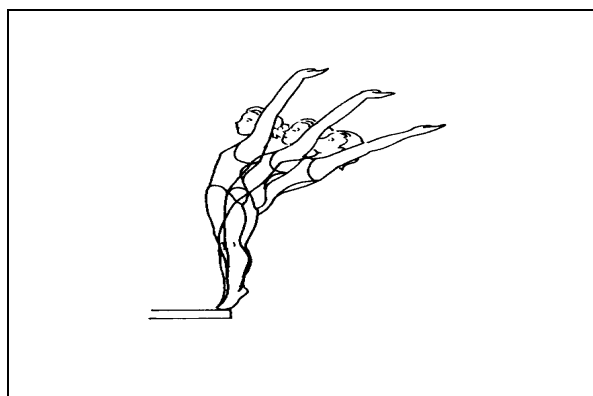
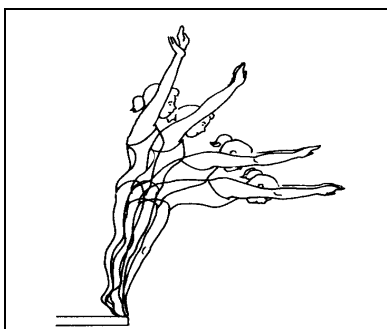
### 6.3 Départ (l'envol)

En théorie, le départ est considéré comme étant la séquence, qui suit le saut d'appel et précède la trajectoire, où les deux pieds sont en contact avec le tremplin ou la plate-forme. Concernant les départs au tremplin pour les plongeurs sans élan, ceci se réfère à la pression finale et à l'abaissement du tremplin précédent la trajectoire et, concernant les départs arrière sans élan de la plate-forme, au mouvement final de bas en haut du corps menant au dernier contact avec la plate-forme. Le départ détermine la vitesse, l'angle, la hauteur et la distance qu'atteindra le plongeur, du tremplin ou de la plate-forme (voir illustration 6.10a).



**Fig. 6.10 a**

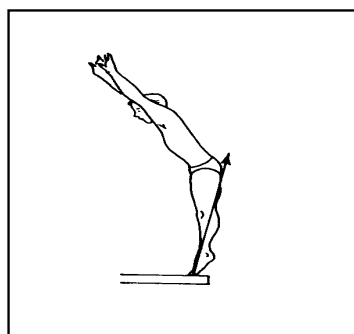
Le départ doit être hardi, sûr et se faire en coordination avec le tremplin. Le départ devrait commencer à partir d'une position équilibrée à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme, qui permette au plongeur d'acquérir une hauteur raisonnable et dans un angle qui projette le plongeur à une distance acceptable du tremplin. L'angle du départ varie pour chaque plongeur. Cependant tous les plongeurs ont une gamme d'angles de départ qui projettent le plongeur à une hauteur et une distance optimum du tremplin ou de la plate-forme (voir illustration 6.10 b et c).



**Illustration 6.10 b et c**

### **Départ – plongeurs sans élan**

Pour les plongeurs sans élan, le départ comprend le mouvement circulaire des bras et la poussée des jambes pour propulser le plongeur en hauteur, tout en s'éloignant du tremplin ou de la plate-forme (voir illustration 6.11).



**Illustration 6.11**

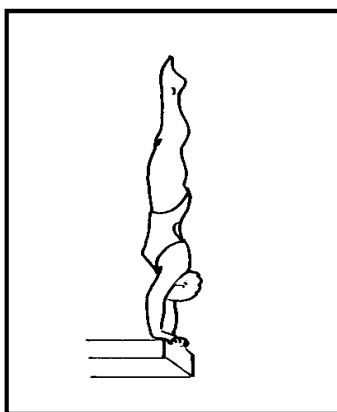
### Départ - plongeurs avec élan

Concernant les plongeurs avec élan, suite au saut d'appel, le départ doit être pris simultanément des deux pieds. Pour une violation de cette règle, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué (D 8.4.3). De la plate-forme, le départ peut être pris d'un seul pied.

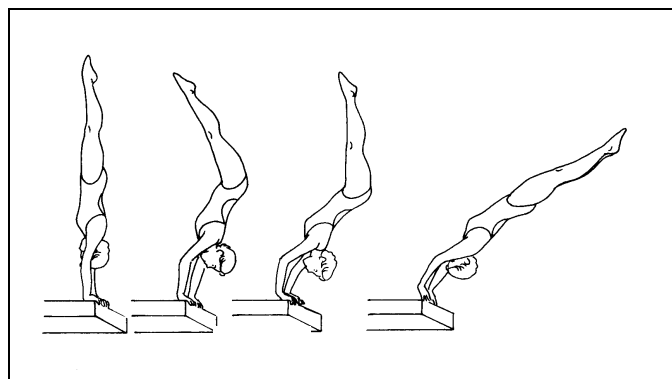
### Départ - plongeurs à l'équilibre

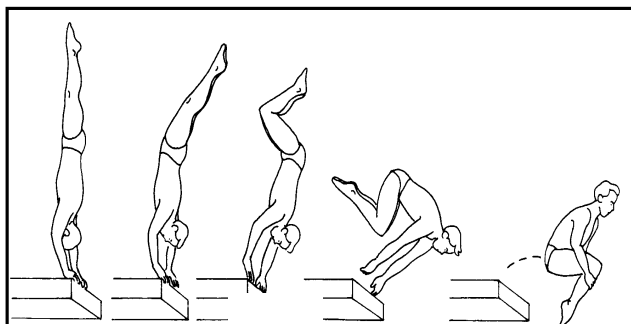
Le juge devrait commencer à juger un plongeur avec départ à l'équilibre, dès que les pieds du plongeur quittent la plate-forme. Une position droite, contrôlée et équilibrée doit être réalisée avant le départ de la plate-forme (voir illustration 6.12 a).

Le départ de la position à l'équilibre peut être différent selon le plongeur qui est à exécuter. Un plongeur peut par exemple prendre une position légèrement carpée avant que les mains ne quittent la plate-forme (voir illustration 6.12 b), pour exécuter un équilibre et triple saut périlleux avant (616C). Ceci permet de déclencher la rotation pour ce plongeur. De même pour les équilibres avec périlleux renversés, le plongeur peut se déséquilibrer légèrement (les mains toujours sur la plate-forme), plier ensuite les genoux et faire un mouvement de « shoot / fouetter » pour revenir dans la position groupée lorsque les mains quittent la plate-forme (voir illustration 6.12 c). De même, pour les équilibres en arrière avec sauts périlleux arrière, le plongeur peut plier les genoux et les ramener dans la position groupée lorsque les mains quittent la plate-forme. Il est laissé à l'opinion de chaque juge si ce type de départ de l'équilibre doit faire l'objet d'une pénalité.



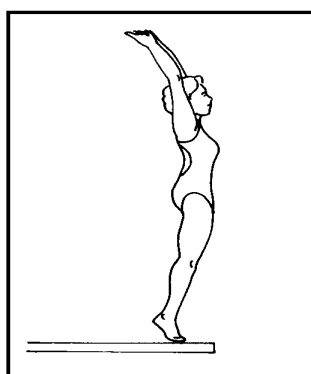
**Illustration 6.12 a**



**Illustration 6.12 b****Illustration 6.12 c**

### Fautes communes dans les départs du tremplin

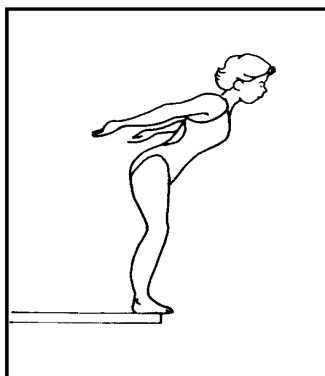
1. *En retrait de l'extrémité du tremplin* - Le plongeur ne se réceptionne pas à l'extrémité du tremplin après son saut d'appel, ce qui va souvent provoquer une incidence négative sur le départ concernant la hauteur, l'angle, la distance et le dégagement, et devrait être pénalisé de  $\frac{1}{2}$  à 2 points selon l'opinion des juges (voir illustration 6.13). Il est tout à fait possible que les effets de cette erreur puissent affecter le reste du plongeon, provoquant ainsi d'autres pénalités.

**Illustration 6.13**

2. *Mauvaise coordination avec le tremplin* - Lorsqu'un plongeur, suite au saut d'appel, se réceptionne sur le tremplin en le frappant de manière à ce que l'on entende un grand bruit, ceci indique que le plongeur n'est pas complètement en coordination ou en harmonie avec le tremplin.

Étant donné que cela perturbe l'impression générale sur le plongeon, une pénalité pourrait s'ensuivre.

3. *Équilibre* - Le départ doit être pris à partir d'une position équilibrée, qui permette un maximum de hauteur et un angle de départ permettant d'atteindre la distance correcte du tremplin. Un plongeur penché en avant avec ses orteils dépassant de l'extrémité du tremplin, est un exemple de mauvais équilibre, et se solde normalement par un impact négatif sur le reste du plongeon (voir illustration 6.14). De même, un plongeur qui est penché en arrière lors du départ est en déséquilibre, et cela peut avoir pour conséquence un plongeur trop proche du tremplin. Une pénalité devrait s'ensuivre.

**Illustration 6.14****Guide pour les juges concernant l'élan et le départ**

Fautes	Pénalités	Commentaires
Mauvaise position de départ	½ - 2 points	En principe pas plus d'un point
Double rebond	Plongeon manqué	Un appel de type trampoline au départ est très rare en plongeon. Les doubles appels (« crow-hop ») sont plus courants, et ne sont pas considérés comme un double rebond.
Élan maladroit et peu élégant	½ à 2 points	En principe pas plus d'un point
Balancement excessif sur le tremplin lors d'un départ sans élan	½ à 2 points	Un léger balancement est nécessaire et naturel. Il est excessif de faire plus de trois mouvements de balancement. En principe pas plus d'un point de déduction
Position de l'équilibre - équilibre non tenu - instabilité passagère de l'équilibre	½ à 2 points	Déduction de 2 points Déduction ½ à 1½ points
Départ en déséquilibre	½ à 2 points	
Mauvais angle de départ	½ à 2 points	

## 6.4 Trajectoire

Un juge doit évaluer plusieurs éléments différents durant la trajectoire d'un plongeur. Deux de ces éléments sont la hauteur et la distance du plongeur par rapport au tremplin ou à la plate-forme. La position du corps est un autre élément. Est-ce que la position du corps du plongeur est conforme à celle du plongeur qui devait être exécuté? C'est finalement l'impression générale du plongeur qui doit être considérée. Est-ce que les pointes de pieds étaient tendues, et la tenue du corps aussi bonne qu'elle aurait dû l'être? Un juge a beaucoup à évaluer dans ces quelques secondes où le plongeur est en l'air.

### Hauteur

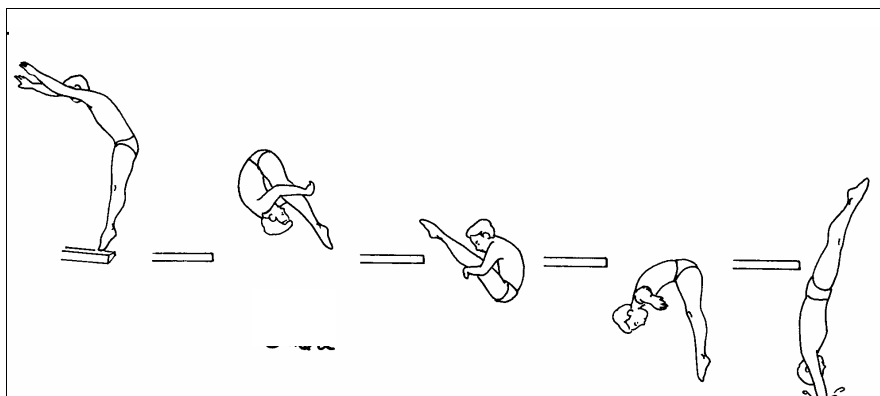
Comme mentionné dans le paragraphe « Départ » de ce manuel, la hauteur qu'atteint un plongeur est déterminée par le départ du tremplin ou de la plate-forme. Une hauteur raisonnable est souhaitable, tout en gardant à l'esprit le type de plongeur qui est exécuté et l'âge du plongeur. Un manque de hauteur peut résulter d'un mauvais équilibre, un mauvais angle de départ, d'un manque de coordination des mouvements ou un manque de tenue. Si un plongeur n'arrive pas à atteindre une hauteur raisonnable, des points doivent être déduits. Quand un plongeur atteint une hauteur impressionnante, cela peut améliorer l'impression générale du plongeur et la note peut contenir un « bonus » pour bonne technique.

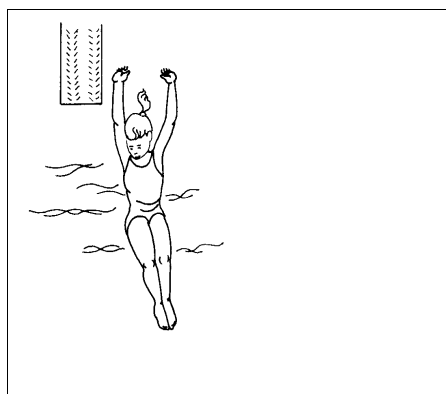
### Distance du tremplin ou de la plate-forme

La distance d'un plongeur par rapport au tremplin ou à la plate-forme est également déterminée par le départ. Le manuel FINA (D 8.5.1) stipule que « Lors de l'exécution d'un plongeur, si le plongeur touche l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme ou plonge sur le côté de la ligne directe d'envol, chaque juge doit déterminer la déduction selon sa propre opinion » (voir illustration 6.15 a - b). Le juge doit prendre en considération l'importance du choc sur le tremplin et si cela a une conséquence sur l'exécution du plongeur.

Lorsqu'un plongeur est effectué sur le côté du tremplin afin d'éviter de toucher celui-ci (voir illustration 6.15 b), il doit être jugé plus sévèrement qu'un plongeur qui reste dans la ligne du tremplin et qui le touche. Le plongeur a commis deux erreurs : plonger de côté et trop près du tremplin.

Le juge a la responsabilité d'indiquer qu'un plongeur exécuté dangereusement près du tremplin est pénalisé.



**Illustration 6.15 a****Illustration 6.15 b**

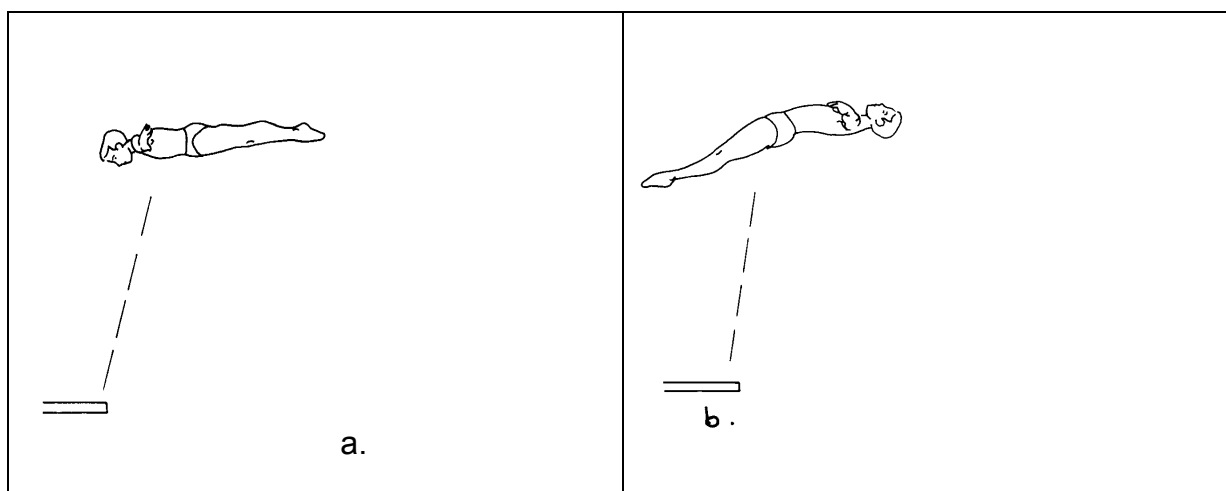
Il arrive qu'un plongeur touche l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme même si le plongeon n'a pas été exécuté dangereusement proche. Un plongeur peut par exemple frôler le tremplin ou la plate-forme avec les mains ou les pieds selon la position de son corps dans la rotation au moment de passer devant le tremplin ou la plate-forme. S'il n'y a aucune conséquence sérieuse sur l'exécution du plongeon, il est évident que la déduction sera plus petite.

### **Position du corps**

Pendant la trajectoire le plongeur peut exécuter le plongeon dans la position droite, carpée, groupée ou libre. La position est déterminée par le plongeon que l'athlète a choisi d'exécuter.

#### Position droite

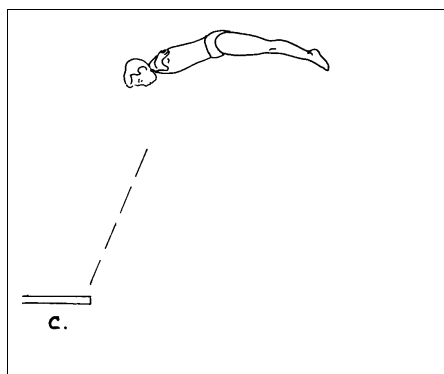
Dans la position droite, le corps doit être droit sans être plié, ni aux genoux, ni aux hanches, avec les jambes serrées et les pointes de pieds tendues. L'ampleur acceptable de la cambrure du corps dépend du plongeon exécuté et de l'opinion du juge (voir illustrations 6.16 a - b). La position des bras est au choix du plongeur (voir illustrations 6.16 a - b).



**Illustrations 6.16 a et b**

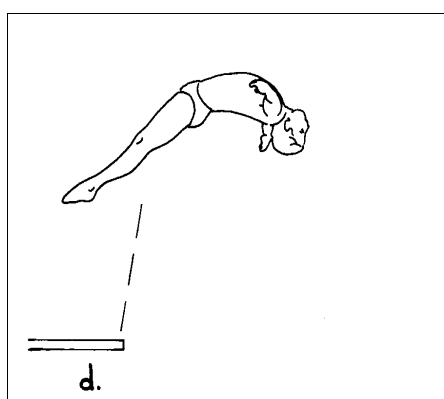
Les erreurs les plus courantes commises par un athlète exécutant un plongeon en position droite sont les suivantes :

1. *Le corps est légèrement carpé* (voir illustration 6.16 c) – Cela arrive souvent lors d'un plongeon avant ou retourné, lorsqu'un plongeur n'a pas la rotation suffisante pour achever le plongeon verticalement. Pour compenser, le plongeur carpe légèrement dans le but d'accélérer la rotation. La pénalité dépend de l'angle plus ou moins prononcé de la position carpée.



**Illustration 6.16 c**

2. *Cambrure excessive du dos* (voir illustration 6.16 d) - Cela se passe principalement lors des plongeurs arrière et renversés, lorsque le plongeur n'a pas la rotation suffisante pour terminer le plongeon verticalement. Pour compenser, le plongeur « arque » le dos (cambrure excessive) afin de pouvoir entrer verticalement. Il en va de même qu'auparavant : plus la faute est accentuée, plus la déduction est grande. Il est à noter que dans les plongeurs en position droite avec plusieurs rotations telles que le 1½ en arrière, une cambrure légèrement plus ample est permise, étant donné la rotation nécessaire pour terminer le plongeon (voir illustration 6.17 a).

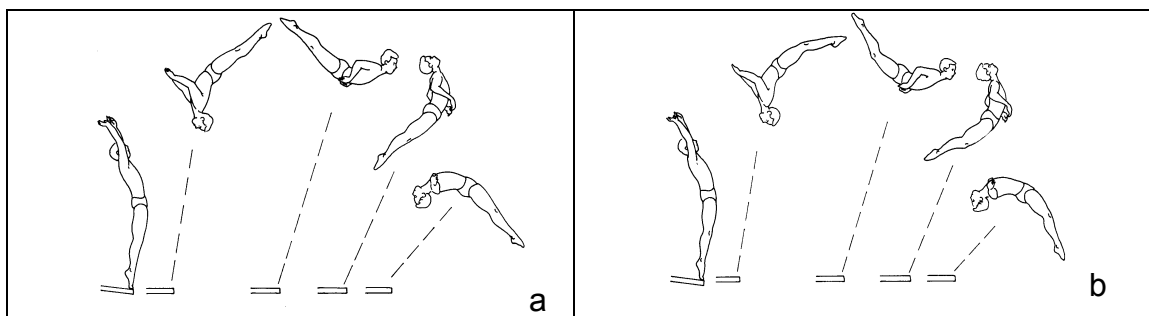


**Illustration 6.16 d**

3. *Genoux pliés dans la position droite* (« crimp ») - En position droite, si les genoux sont pliés, l'impression générale du plongeon doit être prise en compte pour le jugement, et les juges (et non le juge-arbitre) doivent déduire de ½ à 2 points de leur note selon leur propre opinion. Cela arrive souvent lors de plongeurs avec plusieurs rotations tels que

les 1 ½ arrière et renversés en position droite, où les genoux sont légèrement pliés pendant toute l'exécution du plongeon (voir l'illustration 6.17 b).

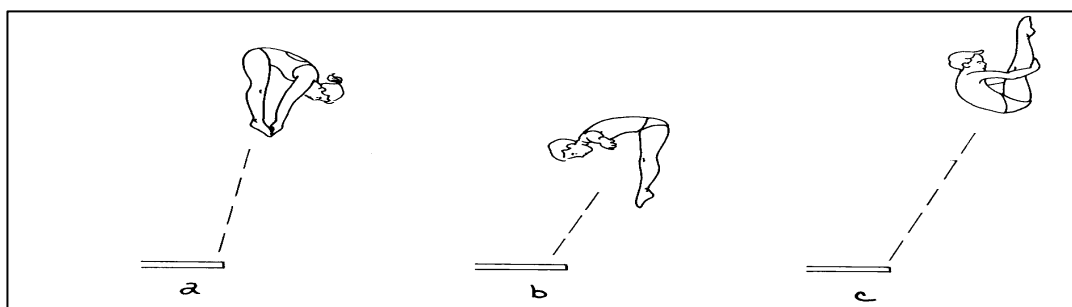
Dans le cas où les genoux sont vraiment trop pliés (position cassée) les juges doivent appliquer la règle D 8.1.5 : « Si un plongeon est exécuté partiellement dans une position différente de la position annoncée, les juges peuvent accorder un maximum de 4 ½ points, selon leur propre opinion ».



**Illustrations 6.17 a et b**

### Position carpée

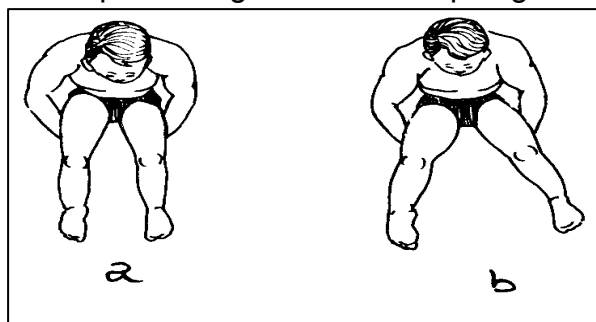
Dans la position carpée, le corps doit être plié aux hanches, mais les jambes doivent rester allongées sans flexion des genoux, les jambes doivent être serrées et les orteils en extension. La position carpée doit être aussi serrée (compacte) que possible. Comme pour la position droite, le placement des bras est déterminé par le plongeur, ou est au choix du plongeur (voir l'illustration 6.18 a, b et c).



**Illustration 6.18 a, b et c**

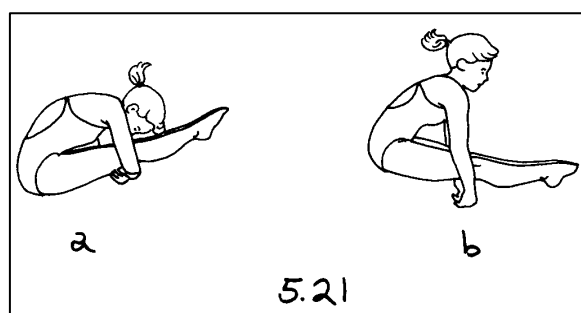
Les erreurs les plus courantes commises par un plongeur exécutant un plongeon dans la position carpée sont les suivantes :

1. *Genoux et pieds ouverts (écartés) dans la position carpée* (voir illustration 6.19 a - b). Technique souvent utilisée par les plongeurs pour accélérer la rotation du plongeon, ou pour améliorer le contrôle visuel. Selon la règle D 8.5.2 les juges doivent déduire de ½ à 2 points pour un carpé écarté, si la position n'est pas esthétique et influence ainsi négativement l'impression générale sur le plongeur.

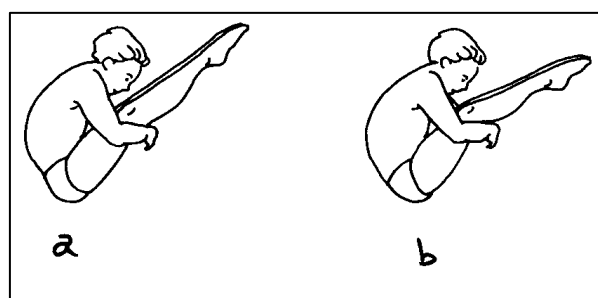


**Illustration 6.19 a et b**

2. *Perte du carpié (carpié trop ouvert)* (Illustration 6.20, a-b). Cela peut être le cas aussi bien dans un plongeon ordinaire carpié que lors de rotations multiples. Une des raisons de la perte du carpié est un manque de souplesse du plongeur. Une autre est le manque de force pour vaincre les effets de la force centrifuge. Cela affectera soit l'impression générale sur le plongeur, soit l'exécution complète des sauts périlleux. Une perte du carpié doit être pénalisée à la discrétion du juge.

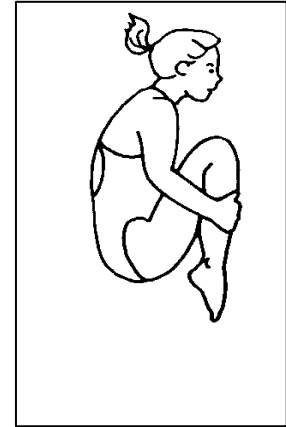
**Illustration 6.20 a et b**

3. *Les jambes légèrement pliées* (voir illustration 6.21 a - b). Cela est relativement commun dans les plongeurs comportant plusieurs sauts périlleux. Cependant, il est en principe très difficile pour un juge de le remarquer, car les genoux pliés sont dissimulés par les bras du plongeur. Si un juge voit les genoux d'un plongeur pliés dans la position carpiée, il doit déduire  $\frac{1}{2}$  à 2 points en se fondant sur la gravité de la flexion des genoux.

**Illustration 6.21 a - b****La position groupée**

Dans la position groupée, le corps doit être plié aux genoux et aux hanches, avec les pieds serrés et les pointes de pieds en extension (voir illustration 6.22). Le groupé doit être aussi compact que possible.

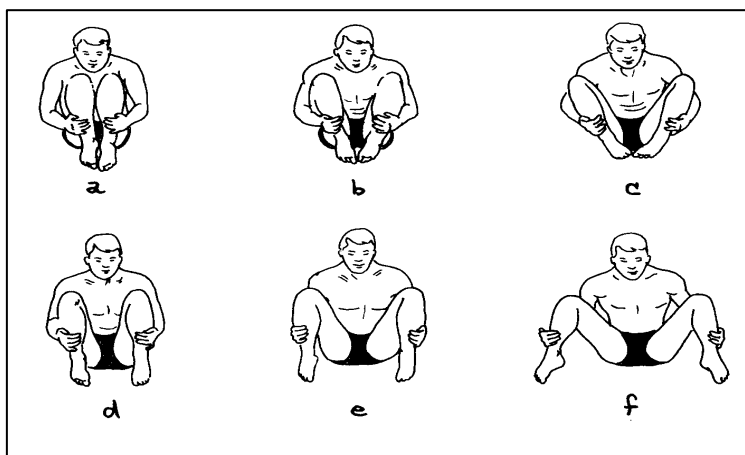
En regardant la position groupée de côté, le groupé doit être compact, c'est-à-dire que les cuisses doivent être près de la poitrine, et l'arrière du bas des jambes près des cuisses.



**Illustration 6.22**

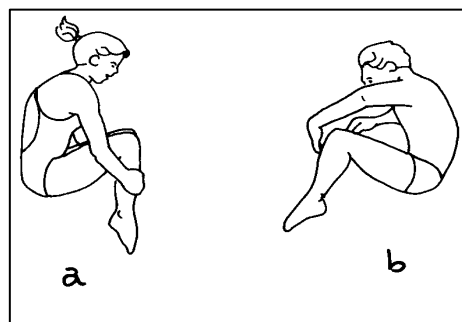
Les erreurs les plus courantes commises par un athlète exécutant un plongeon en position groupée sont les suivantes :

1. *Groupé écarté* (voir illustration 6.23 a - f). Comme dans la position carpée cela est couramment utilisé pour accélérer la rotation du plongeur ou pour améliorer le contrôle visuel. Si le plongeur ouvre les genoux et les pieds dans la position groupée, les juges doivent déduire de  $\frac{1}{2}$  à 2 points si la position n'est pas suffisamment esthétique.



**Illustration 6.23 a - f**

2. *Perte du groupé* (voir illustration 6.24 a - b). Cela indique en général que le plongeur a des problèmes à entrer dans la rotation. Il doit en résulter une déduction.



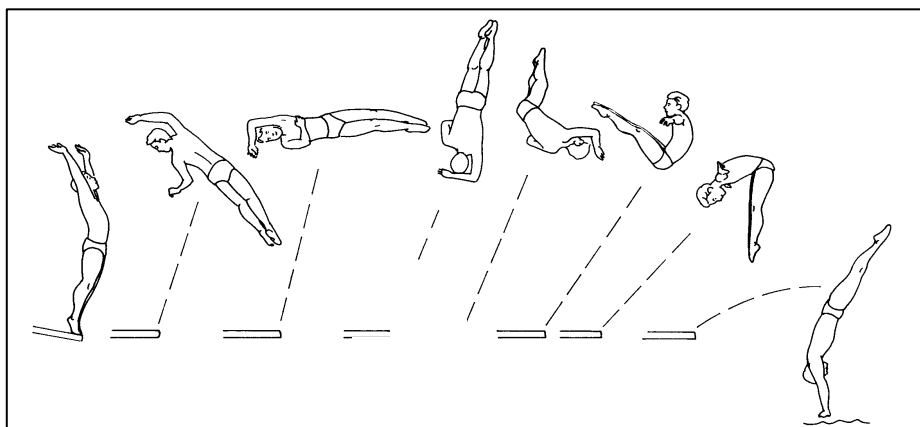
**Illustration 6.24 a et b**



demie vrille. Si les bras ne sont pas tenus près du corps ou s'ils sont dans une position inadéquate, une déduction devrait s'ensuivre.

### **Illustration 6.27 a et b**

3. *Jambes pliées pendant la vrille* – Lorsque le plongeon avec vrille est en position carpée ou droite, les jambes ne devraient pas être pliées. Il arrive parfois que les jambes soient légèrement pliées (« crimp »), spécialement dans les plongeurs arrière et renversés avec vrilles, lors du départ et au début de la vrille, et parfois à la fin de la vrille lors de l'ouverture en carpant (voir illustration 6.28). Les juges devraient pénaliser ces différents cas selon l'importance de l'angle des genoux.



**Illustration 6.28**

### Règles complémentaires concernant la position du corps

1. Lorsqu'un plongeon est clairement exécuté dans une autre position que celle annoncée, le plongeon doit être considéré comme insatisfaisant. Ce plongeon doit être sanctionné par une note maximum de 2. C'est le juge-arbitre qui doit déclarer la sanction, mais les juges doivent l'appliquer indépendamment de la déclaration du juge-arbitre (D 6.17 et D 8.1.4).
2. Lorsqu'un plongeon est partiellement exécuté dans une autre position que celle annoncée, les juges doivent donner une note maximale de 4 ½ selon leur propre opinion (D 8.1.5).
3. Dans tous les plongeurs pris « au vol », la position droite doit être clairement montrée et tenue dès le départ ou après un saut périlleux. Si la position droite n'est pas tenue durant au moins un quart de tour (90°) dans les plongeurs avec 1 saut périlleux et au moins un demi tour (180°) dans les plongeurs avec plus d'un saut périlleux, la note maximale ne doit pas dépasser 4 ½ (D 8.5.4) (voir illustrations 6.29 et 6.30)

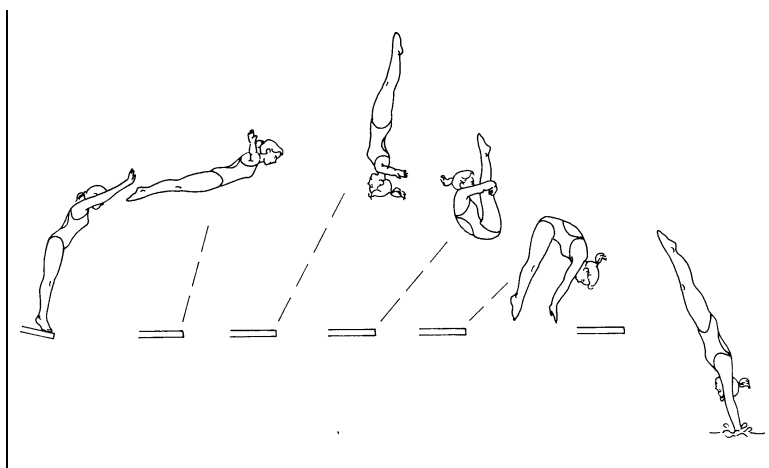


Illustration 6.29

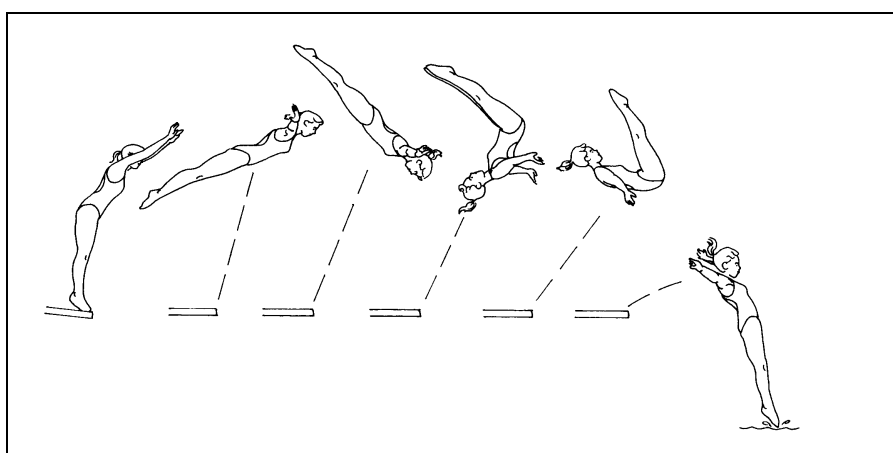


Illustration 6.30

### Autres fautes de position

Outre les fautes de position les plus courantes décrites auparavant, un juge doit prendre garde aux erreurs suivantes qui sont communes à tous les plongeurs. Les pénalités doivent être fondées sur l'importance des imperfections, selon l'opinion du juge.

1. Les pieds du plongeur sont à l'équerre (pointes non tendues).
2. Perte de maîtrise ou flexion des bras ou des jambes, à un moment inapproprié durant la trajectoire.
3. Les jambes sont écartées durant le plongeon.

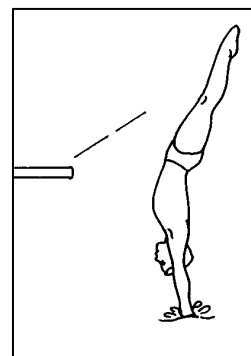
### Guide pour les juges concernant la trajectoire

Fautes	Pénalités
Hauteur insuffisante	½ à 2 points
Plongeon trop près du plongeoir (mais ne touche pas le tremplin ou la plate-forme)	½ à 2 points

Le plongeur touche le tremplin ou la plate-forme (sans conséquence sur le plongeon)	½ à 2 points
Le plongeur touche le tremplin ou la plate-forme (avec conséquences sur le plongeon)	4½ maximum
Le plongeon est effectué de côté (sinon il aurait touché le tremplin ou la plate-forme avec des conséquences sur le déroulement du plongeon)	4½ maximum
Le plongeon n'est pas dans l'axe mais n'aurait pas touché le tremplin ou la plate-forme.	½ à 2 points

### 6.5 Entrée

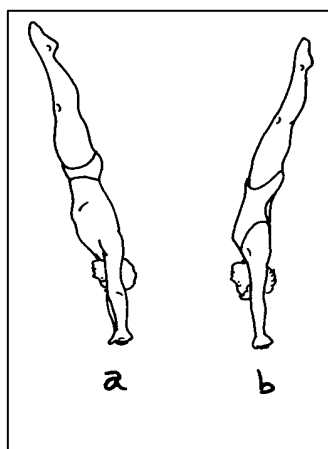
L'entrée étant la dernière partie du plongeon à être observée, elle influence énormément le juge au moment de donner sa note. Bien que l'entrée soit une composante importante, il ne faut pas oublier la première partie du plongeon. Les points à prendre en compte concernant l'entrée sont l'angle de l'entrée, la tenue du corps, l'alignement de la tête et des bras, la distance du tremplin ou de la plate-forme, l'importance de la gerbe d'eau et une vrille éventuelle (voir illustration 6.31).



**Illustration 6.31**

#### Angle de l'entrée

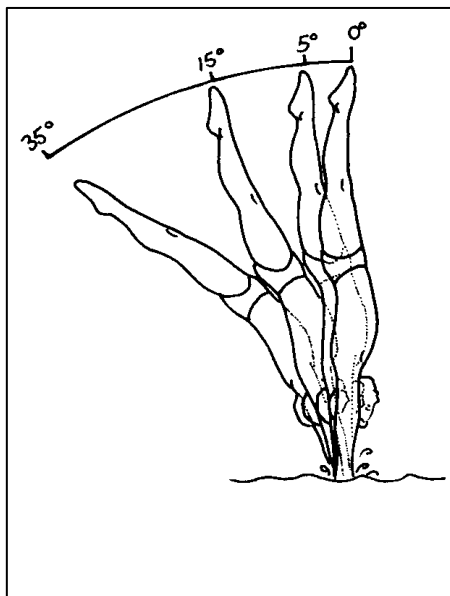
L'angle de l'entrée doit être vertical ou proche de la verticale, pour se voir attribuer le maximum de points (voir illustration 6.32 a et b). Si une entrée n'est pas verticale, deux paramètres doivent être évalués pour l'attribution de la note :



**Illustration. 6.32**

1. *Le degré de verticalité* - si le plongeon n'est pas vertical à l'entrée il est soit plus ou moins plat, ce qui veut dire que la rotation est insuffisante, soit passé, c'est-à-dire que la rotation

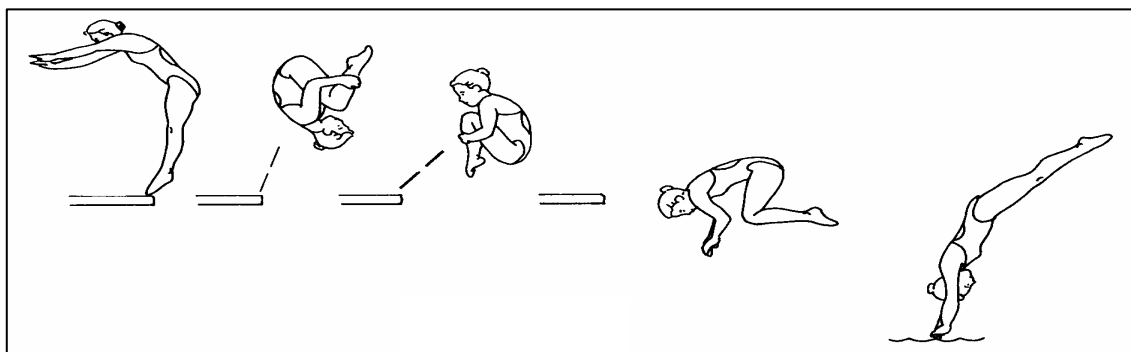
a dépassé la verticale. En règle générale, un plongeur qui entre à plus cinq degrés de la verticale ne peut pas être évalué comme étant un très bon plongeur, et un plongeur qui entre à plus 35 degrés de la verticale, ne peut qu'être médiocre ou moins encore (voir illustration 6.33)



**Illustration 6.33**

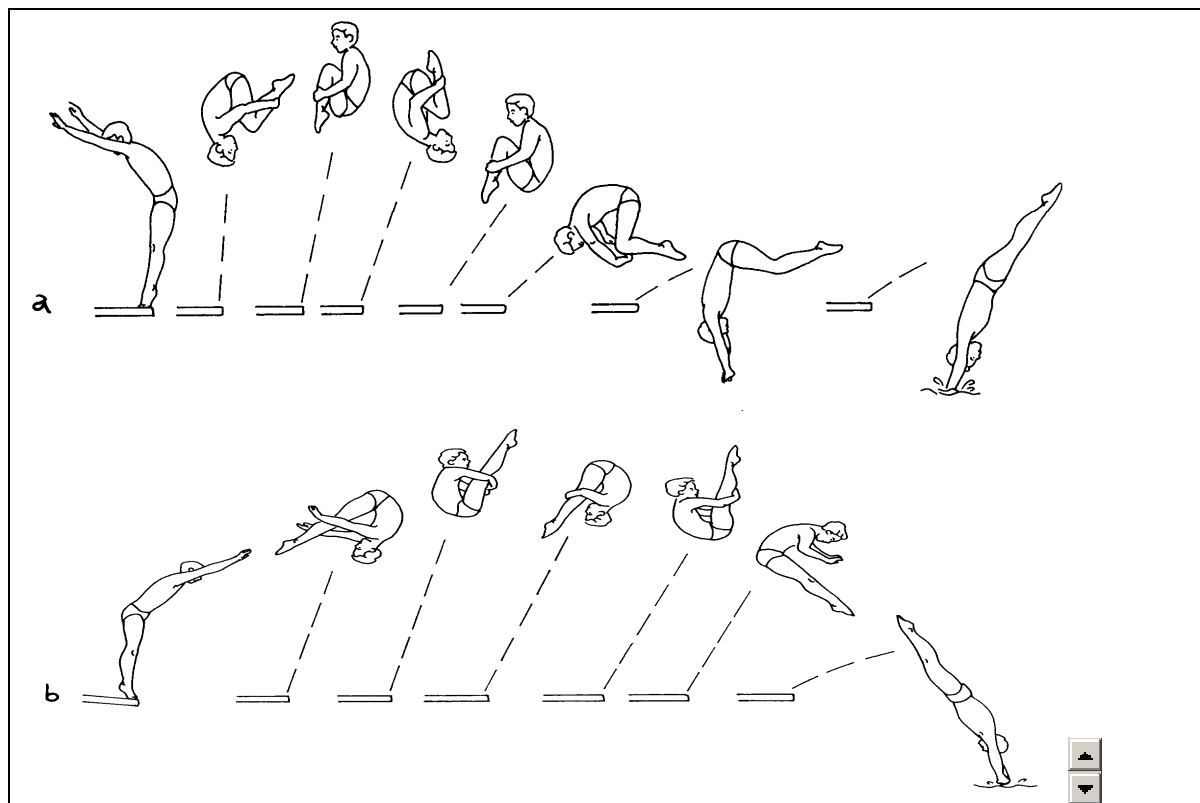
2. *Ce qui empêche d'être à la verticale* – Il faut également

considérer les raisons qui n'ont pas permis d'être à la verticale. Par exemple, un plongeur qui a très peu de hauteur, ce qui peut empêcher le plongeur de terminer à la verticale (voir illustration 6.34), doit être moins bien noté qu'un plongeur d'une bonne hauteur où le plongeur a stoppé la rotation au mauvais moment, ce qui lui a fait dépasser la verticale à un degré similaire.



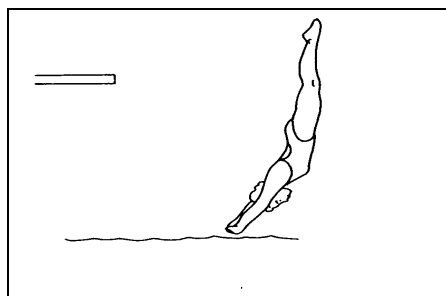
**Illustration 6.34**

Selon le même principe, si un plongeur est plat (n'a pas assez de rotation), cela veut dire normalement que le plongeur n'était pas capable de terminer son plongeon. Bien que ceci puisse être un fait dans certaines circonstances, il s'agit ici juste d'un mauvais jugement de la rotation effectuée. Le plongeur peut avoir eu l'impression d'avoir terminé sa rotation, et s'être simplement préparé trop tôt pour l'entrée. Les juges doivent être plus sévères avec le plongeur qui n'était pas et ne pouvait pas être terminé (voir illustration 6.35 a), qu'avec un plongeur « plat » dans le même angle, mais en raison d'une insuffisance de rotation initiale (voir illustration 6.35 b).

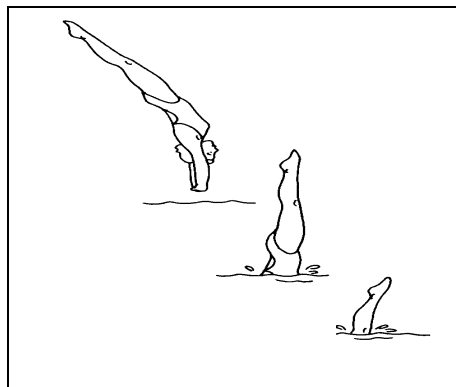


**Illustration 6.35 a et b**

Dépasser la verticale (sur-rotation) peut être le résultat d'une mauvaise estimation de la vitesse de rotation, ou d'une totale perte de maîtrise du plongeon lors de l'envol. Comme pour les plongeurs qui sont plats (courts), les plongeurs qui sont hors contrôle ou dont la rotation n'est pas stoppée, doivent être plus pénalisés que les plongeurs dont l'ouverture est contrôlée, mais qui passent en raison d'une erreur de jugement de la rotation ou de déclenchement de l'ouverture finale. Il faut également prendre garde à différencier un plongeur passé où tout le corps est au-delà de la verticale (voir illustration 6.36 a), et un plongeur où les jambes terminent la rotation avec excès, alors que le haut du corps est en train d'entrer dans l'eau. Appelé communément en anglais « washing over », ceci est courant lors des plongeurs en rotation arrière (voir illustration 6.36 b).



**Illustration 6.36 a**

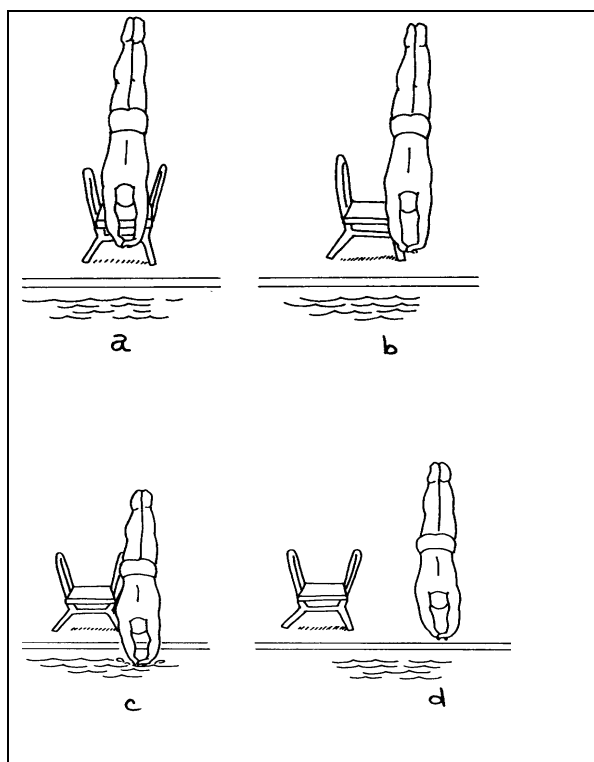


**Illustration 6.36 b**

### Distance

Bien que la distance ait été mentionnée dans les chapitres concernant le départ et la trajectoire, il est également important d'évaluer à quel endroit le plongeur entre dans l'eau. Un juge doit s'assurer que le plongeur n'a pas été exécuté trop loin du tremplin ou de la plate-forme, ou dangereusement près. En règle générale deux à cinq pieds (60 à 90 cm, 0,6 à 1,5 mètre) du tremplin ou de la plate-forme et selon le plongeur exécuté, sont considérés comme une bonne distance pour l'entrée dans l'eau du plongeur.

Le juge doit également contrôler si le plongeur entre dans l'eau dans le prolongement axial du point de départ du tremplin ou de la plate-forme. Si le plongeur est hors de la ligne des deux côtés, la déduction des juges doit être fondée sur l'importance de l'erreur (voir illustration 6.37 b, c et d).



**Illustration 6.37 a, b, c et d**

### Importance de la gerbe d'eau

La technique d'entrée dans l'eau nommée « rip » est une des raisons majeures de l'erreur consistant à donner trop d'importance à l'entrée en notant un plongeur.

Une entrée dans l'eau « rippée », qui est une entrée sans éclaboussure, produisant un son semblable à la déchirure d'un tissu ou d'un papier (déchirure = rip en anglais), est la fin spectaculaire d'un plongeur. Cependant, il faut prendre garde de s'assurer que le reste du plongeur ait également été pris en compte.

C'est particulièrement le cas depuis que de nombreux plongeurs ont appris à « riper » un plongeur trop éloigné de la verticale à l'entrée. Il est devenu commun de voir qu'un plongeur « trop plat » (ou trop court) qui aurait normalement été jugé à 5 - 6, reçoive des notes de 7½ - 8 en raison de l'entrée dans l'eau « rippée ».

Une autre erreur souvent observée est de pénaliser un plongeur qui a exécuté un très bon plongeur avec un départ très élevé, une bonne trajectoire et une entrée verticale mais qui n'a pas « rippé ». Dans ce cas, le plongeur est souvent noté seulement à 7, alors qu'avec un « rip » il aurait été noté à 9 ou à 10.

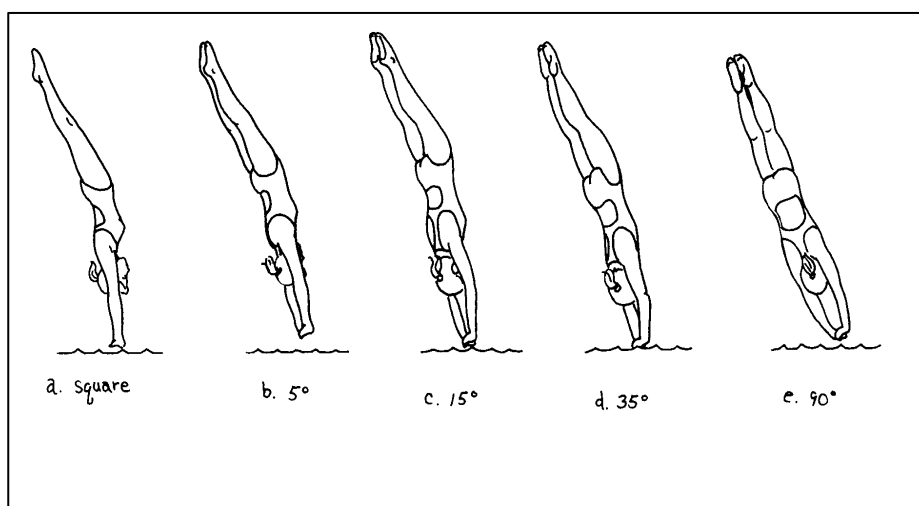
Avec de plus en plus de plongeurs exécutant des entrées avec un « rip », les juges doivent plus se concentrer sur la verticalité de l'entrée dans l'eau que sur l'importance des éclaboussures. En règle générale, une bonne entrée « rippée » devrait recevoir 1 point de plus qu'exactly le même plongeur sans un « rip ».

### Entrée dans l'eau « axée » (squareness of entry) (non vrillée)

Une entrée axée / d'équerre (« square » entry) signifie qu'un plongeur entre dans l'eau de manière à ce que le juge puisse uniquement voir le profil du corps (voir illustration 6.38 a). Une entrée est considérée comme vrillée si un juge a la possibilité de voir une partie de l'avant ou de l'arrière du corps.

Une entrée vrillée peut se produire à chaque plongeur, mais cela est plus répandu lors des plongeurs avec vrilles, lorsque le plongeur n'est pas capable d'ouvrir la vrille (stopper la vrille) au bon moment. En règle générale les plongeurs qui sont à plus ou moins cinq degrés de l'axe, ne peuvent pas être qualifiés de très bons ni excellents (voir illustration 6.38 b). Les plongeurs qui sont à plus ou moins 15 degrés de l'axe ne peuvent pas être qualifiés de bons (voir illustration 6.38 c), et les plongeurs qui sont à plus ou moins 35 degrés de l'axe peuvent être qualifiés uniquement de médiocres ou moins encore (voir illustration 6.38 d). Si un plongeur est vrillé de plus ou moins de 90 degrés à l'entrée, le juge-arbitre doit déclarer le plongeur manqué (voir illustration 6.38 e). Cependant, si le juge-arbitre ne déclare pas le plongeur manqué, les juges doivent donner un zéro si, selon leur propre opinion, le plongeur a vrillé de plus ou moins 90 degrés par rapport au plongeur annoncé.

**Illustration 6.38 a - e**

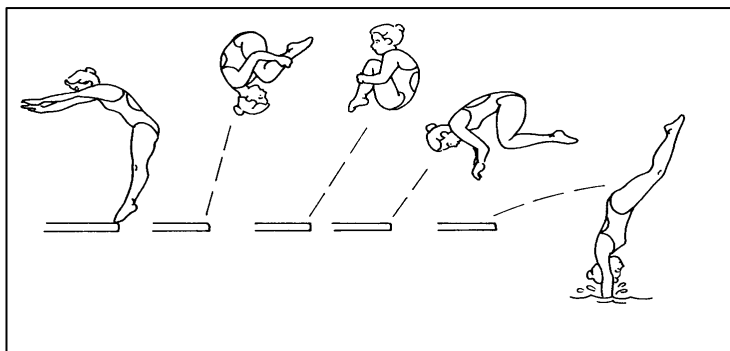


Un problème différent, mais comparable, de vrille à l'entrée est la situation où les jambes sont inclinées de côté lorsqu'elles entrent dans l'eau. Il est courant de voir une entrée qui est dans l'axe au début, mais où les jambes sont inclinées de côté de 40-45 degrés lorsqu'elles entrent dans l'eau. On ne peut donner aucune recommandation spécifique pour ce genre de situation, sinon qu'elles doivent être jugées selon le mérite, mais en général on peut affirmer que cette faute n'est pas aussi grave qu'une vrille complète à l'entrée et qu'elle devrait être normalement pénalisée d' 1/2 à 2 points.

### L'alignement du corps à l'entrée

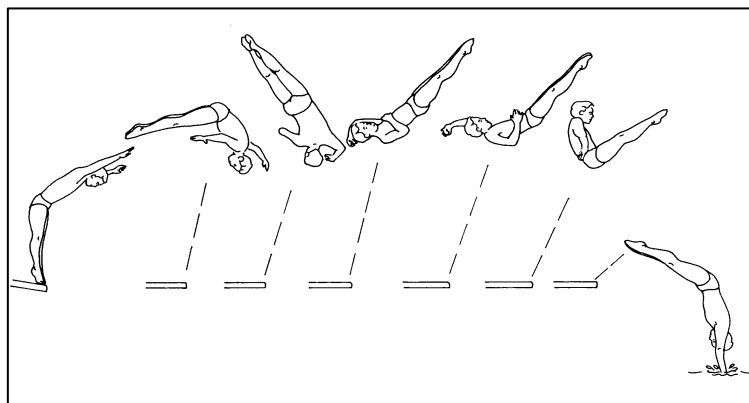
Le corps devrait être droit en entrant dans l'eau. Une faute fréquente est de terminer le plongeon avec l'entrée avec un manque de rotation avant le début de l'entrée, c'est-à-dire que le corps est toujours en train de s'allonger en entrant dans l'eau (voir illustration 6.39). Dans ce cas, le plongeon peut au mieux être considéré comme étant médiocre, donc 4 1/2 maximum.

**Illustration 6.39**



Une autre faute fréquente : bien que le plongeon soit pratiquement terminé, le corps n'est pas complètement tendu, et entre dans l'eau avec les hanches pliées dans une position à demi-carpée (voir illustration 6.40). Cela doit être jugé selon le mérite, mais devrait être normalement pénalisé d'1/2 à 2 points.

**Illustration 6.40**

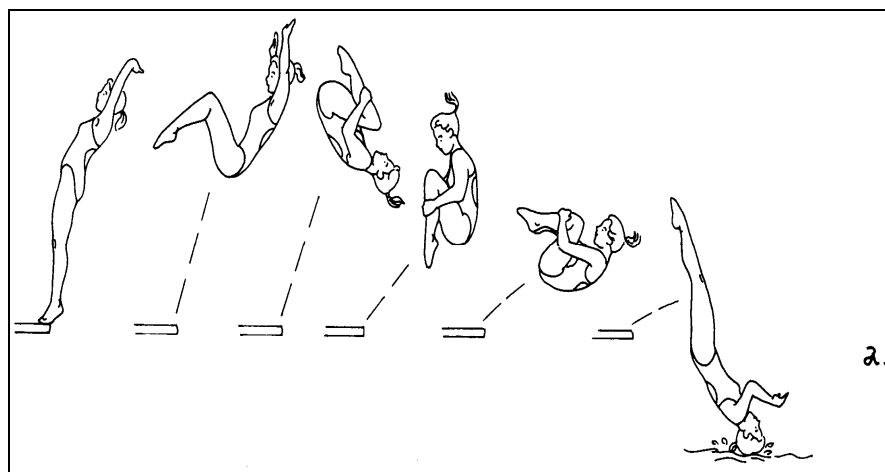


Toutes les entrées par la tête doivent être exécutées avec les bras tendus au-dessus de la tête dans la ligne du corps, mains serrées. Une faute fréquente concernant les sauts périlleux avec ouverture arrière (bien que cela puisse également se passer dans les plongeurs avec ouverture avant), est le manque de rotation pour terminer le plongeon avant l'entrée, et les bras ne peuvent par conséquent pas être tendus avant d'entrer dans l'eau.

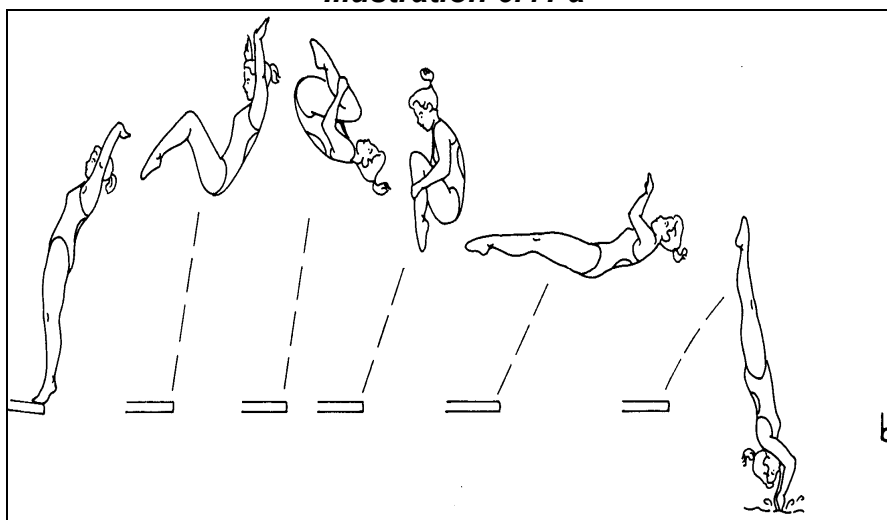
Si c'est une entrée « sans les bras », c'est-à-dire que les bras sont au-dessous de la tête, le plongeur devrait être considéré au mieux comme médiocre, avec une note maximum de  $4 \frac{1}{2}$  annoncée par le juge-arbitre (voir illustration 6.41 a).

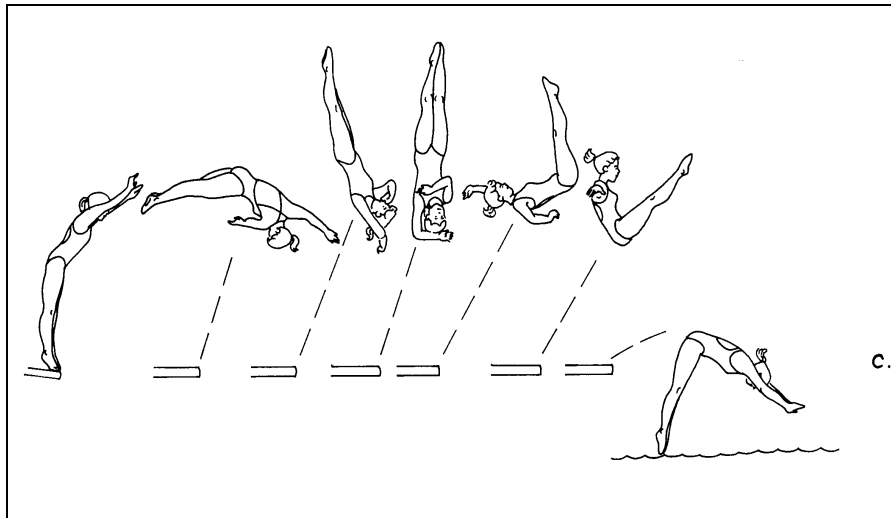
Si les bras ne sont pas complètement en extension avant l'entrée, le plongeur ne peut au mieux, être considéré que comme satisfaisant - maximum 6 - (voir illustration 6.41 b).

Si, dans les entrées par la tête, les pieds touchent l'eau avant les mains, le juge-arbitre doit déclarer le plongeur comme étant manqué (voir illustration 6.41 c).



**Illustration 6.41 a**



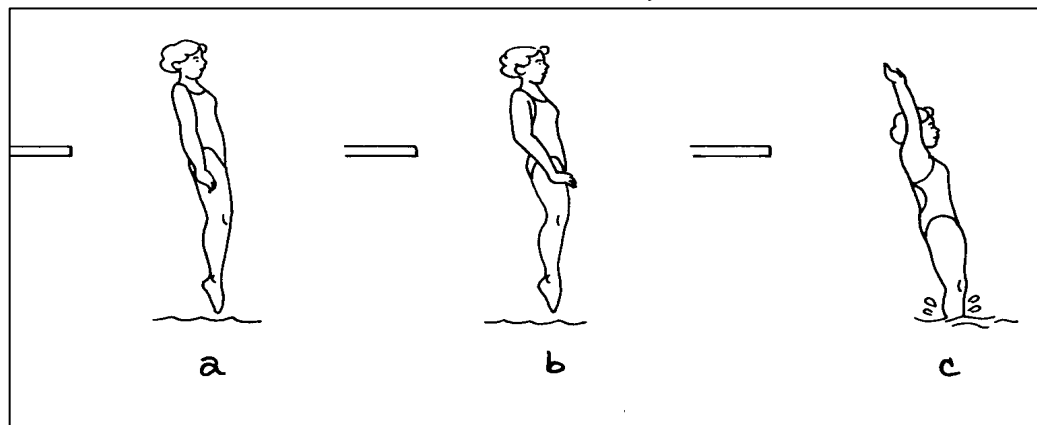


**Illustration 6.41 b et c**

Les entrées dans l'eau par les pieds doivent être jugées de la même manière que les entrées dans l'eau par la tête, évidemment mis à part le fait que les bras doivent être tenus le long du corps (voir illustration 6.42 a). Les coudes ne doivent pas être pliés. Si les bras ne sont pas tendus à l'entrée, une déduction doit être faite (voir illustration 6.42 b).

Si un ou les deux bras sont au-dessus de la tête lors d'une entrée par les pieds, le plongeon ne doit pas être considéré comme un plongeon satisfaisant, et la note la plus haute pour un tel plongeon est  $4 \frac{1}{2}$ , ce qui doit être annoncé par le juge-arbitre (voir illustration 6.42 c).

**Illustration 6.42 a, b et c**



## 7. Jugement du plongeon synchronisé

### 7.1 L'historique du plongeon synchronisé

Le plongeon synchronisé a été, pour la première fois de l'histoire, une épreuve officielle au niveau mondial lors de la Coupe du Monde FINA à Atlanta, Géorgie, USA, en 1995. Une année plus tard il a été « sport de démonstration » lors des Jeux Olympiques d'Atlanta. Lors de la Coupe du Monde FINA 1997 à Mexico, et des Championnats du Monde 1998 à Perth, les quatre épreuves de plongeon synchronisé faisaient partie du programme officiel. Aux championnats d'Europe 1997 à Séville, Espagne, le plongeon synchronisé a été pour la première fois une épreuve officielle de championnats continentaux. Plusieurs années auparavant, d'autres compétitions tests se sont déroulées aux USA, lors de Coupes d'Europe de plongeon et à la Coupe du Monde 1995 à Beijing. Dans la première partie du 20<sup>e</sup> siècle, le plongeon synchronisé était déjà bien connu aux États-Unis comme un élément de show. En 2000 à Sydney, le plongeon synchronisé a été pour la première fois de l'histoire une compétition officielle aux Jeux Olympiques !

Nous trouvons pour la première fois des recommandations pour juger le plongeon synchronisé dans le manuel FINA 1996 - 1998. Au Congrès technique du plongeon, qui s'est tenu lors des Championnats du Monde de la FINA à Perth (1998), les délégués ont approuvé les règlements initiaux concernant les compétitions de plongeon synchronisé, et les considérations spéciales pour le jugement du plongeon synchronisé. Puis quelques clarifications ont été approuvées lors du Congrès technique du plongeon tenu à l'occasion des Championnats du Monde de la FINA à Fukuoka (2001). Des changements importants ont été apportés aux règles de jugement du plongeon synchronisé lors du Congrès technique du plongeon des Championnats du Monde de la FINA à Montréal en 2005, et à Rome en 2009. À Rome, les changements de règlement 2009-2013 ont proposé d'utiliser 11 juges pour les épreuves de plongeon synchronisé aux Jeux Olympiques, aux Championnats du Monde et à la Coupe du Monde.

### 7.2 Règlements concernant le plongeon synchronisé et commentaires

D 3.7.1 Dans la compétition de plongeon synchronisé deux athlètes plongent simultanément des tremplins ou de la plate-forme. La compétition est jugée en fonction de la qualité de l'exécution individuelle, et de la qualité du synchronisme des deux plongeurs lors de l'exécution.

#### Commentaires

- Les juges-arbitres et les juges pour la synchronisation doivent considérer un plongeon synchronisé comme étant un seul plongeur. Cela peut prêter à confusion car il y a deux plongeurs qui exécutent des plongeurs, et l'exécution de chaque plongeur est jugée en plus des deux plongeurs notés pour la synchronisation. Cependant les deux plongeurs exécutent un plongeur en tant qu'équipe. Ainsi, lorsqu'un plongeur interrompt son départ, et que tous les deux restent sur le tremplin, les deux points de pénalité sont appliqués sur les notes de tous les juges, incluant les notes d'exécution des deux plongeurs, et les notes des juges pour la synchronisation.
- Si un plongeur exécute un plongeur dans une position et que l'autre plongeur exécute le même plongeur dans une autre position, cela sera considéré comme un plongeur manqué. La règle D 3.7.5 stipule qu'à chaque passage, les deux plongeurs doivent exécuter le même plongeur (même numéro de plongeur et même position). De plus, la règle D 9.8 confirme que lorsque l'un des plongeurs, ou

les deux, exécutent un plongeon autre que celui annoncé, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué. Cependant, le juge-arbitre doit appliquer cette règle avec discernement. Le plongeon en question DOIT être clairement et de toute évidence, dans une autre position pour être déclaré manqué. Il est toujours préférable pour le juge-arbitre de s'en remettre aux juges en cas d'incertitude ou de doute. **Voir l'étude de cas n° 4, Annexe 10.**

- **Explication supplémentaire** : La Commission Technique de la FINA (TDC) entend que les règles D 3.7.5 et D 9.8 ne soit appliquées au plongeon synchronisé, que de la façon restrictive décrite ci-dessus. La TDC insiste sur le fait que les plongeurs synchronisés soient de même numéro et dans la même position. Elle ne peut admettre qu'une équipe annonce intentionnellement un plongeon, puis exécute ce même plongeon dans une position différente, uniquement pour recevoir un maximum de 2 points de la part des juges pour l'exécution (tel que spécifié pour le plongeon individuel au point D 8.1.4) et bénéficie ensuite des notes de synchronisation.

D 5.2.1 Chaque fois que possible, aux Jeux Olympiques, aux Championnats du Monde et à la Coupe du Monde, sept (7) juges seront utilisés pour les épreuves individuelles et onze (11) juges pour les épreuves de plongeon synchronisé. Cinq (5) jugeront la synchronisation du plongeur, trois (3) l'exécution d'un plongeur et trois (3) l'exécution de l'autre plongeur.

D 7.6 Pour le plongeon synchronisé, lorsque onze (11) juges sont utilisés, les secrétaires doivent biffer la note la plus haute et la note la plus basse attribuées pour l'exécution d'un plongeur, la note la plus haute et la note la plus basse attribuées pour l'exécution de l'autre plongeur, et la note la plus haute et la note la plus basse attribuées pour la synchronisation. Lorsque deux (2) notes ou davantage parmi celles qui sont à biffer, sont identiques, on peut biffer l'une quelconque d'entre elles.

D 7.7 Pour le plongeon synchronisé, lorsque neuf (9) juges sont utilisés, les secrétaires doivent biffer la note la plus haute et la note la plus basse attribuées pour l'exécution, et la note la plus haute et la note la plus basse attribuées pour la synchronisation. Lorsque deux (2) notes ou davantage parmi celles qui sont à biffer sont identiques, on peut biffer l'une quelconque d'entre elles.

### Commentaires

- L'utilisation de 11 juges est préférable pour les épreuves de plongeon synchronisé, car elle permet d'avoir plus de juges qui observent la partie exécution du plongeur.
- La règle FR 5.3.13.9 établit comment placer 11 juges au bord du bassin, dans le même espace que celui requis pour placer 9 juges.

D 7.10 En plongeon synchronisé, lorsqu'un juge (d'exécution ou de synchronisation), pour cause de maladie ou à la suite de toute autre circonstance imprévisible, n'a pu attribuer de note pour un plongeur, dans le cas d'un jury de onze (11) juges, la moyenne des notes des deux (2) autres juges d'exécution du même plongeur, ou la moyenne des quatre autres juges de synchronisation, sera utilisée en lieu et place de la note manquante. La note moyenne sera arrondie vers le haut ou vers le bas au point ou au demi-point le plus proche. Les moyennes se terminant par 0,25 seront arrondies au demi-point supérieur. Les moyennes se terminant par

0,75 seront arrondies au point supérieur. Dans le cas d'un jury de neuf (9) juges, la note de l'autre juge pour l'exécution du même plongeur sera utilisée en lieu et place de la note manquante.

### Commentaires

- Les juges travaillent en équipe pour évaluer les performances de façon juste. Si un juge, que ce soit pour l'exécution ou la synchronisation, ne voit pas une partie quelconque d'un plongeur, il doit en informer le juge-arbitre immédiatement. La règle D 7.10 explique au juge-arbitre et aux officiels comment calculer les notes. Cela peut s'avérer particulièrement important si une faute technique (comme une rupture de position) est masquée pour cause de mauvais éclairage ou de distraction (comme un flash d'appareil photo). Si une partie du plongeur n'a pas été vue clairement, il est préférable de laisser les autres membres du jury, qui ont vu le plongeur en totalité, attribuer la note appropriée.

### **Jugement du plongeur synchronisé**

- D 9.2 Les règles concernant les épreuves individuelles, s'appliquent de façon identique à l'exécution des plongeurs dans les épreuves de plongeur synchronisé, sauf lorsqu'un des plongeurs exécute un plongeur incorrect ou différent, et que le juge-arbitre déclare le plongeur manqué.
- D 9.3 Lors du jugement de la synchronisation des plongeurs, l'impression générale doit être prise en considération.
- D 9.7 Les juges chargés de noter l'exécution du plongeur ne doivent se laisser influencer ni par les deux plongeurs, ni par la synchronisation des plongeurs ou d'autres facteurs, et doivent juger exclusivement la technique et l'exécution d'un seul plongeur.
- D 9.8 Si un ou les deux plongeurs exécutent un autre plongeur que celui annoncé, le juge-arbitre doit déclarer le plongeur manqué.
- D 9.9 Si un juge chargé de noter l'exécution, considère qu'un plongeur a exécuté un autre plongeur que celui annoncé, il doit le noter avec un zéro (0), même si le juge arbitre n'a pas déclaré le plongeur manqué. Si les deux juges à l'exécution d'un jury de neuf (9) juges, ou les trois juges à l'exécution d'un jury de onze (11) juges, attribuent la note zéro (0), le juge-arbitre doit déclarer le plongeur manqué. Si le juge-arbitre déclare le plongeur manqué, les notes des neuf (9) ou onze (11) juges seront égales à zéro (0).

### Commentaires

- Si vous jugez l'exécution, essayez de ne voir que votre plongeur. Si vous pouvez affirmer après la compétition : « je n'ai pas réalisé que c'était une épreuve de plongeur synchronisé », vous étiez bien concentré sur votre travail !
  - Bien que les deux plongeurs doivent être traités comme un seul pour l'équipe, le règlement pour les concours individuels doit être appliqué lorsque l'on juge l'exécution. Par exemple si un plongeur entre dans l'eau avec une position incorrecte des bras, les juges d'exécution pour ce plongeur doivent déduire de ½ à 2 points selon la règle D8.6.5.
- D 9.4 Les facteurs à prendre en compte dans le jugement de la synchronisation sont :
- La position de départ, l'élan et le départ, y compris la similitude de la hauteur
  - La coordination du rythme des mouvements durant la trajectoire

- La similitude des angles d'entrées dans l'eau
- La similitude de la distance par rapport au tremplin ou à la plate-forme, lors de l'entrée
- La simultanéité des entrées dans l'eau.

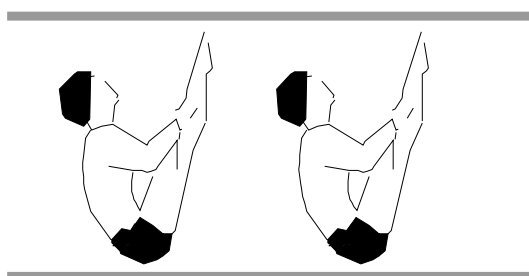
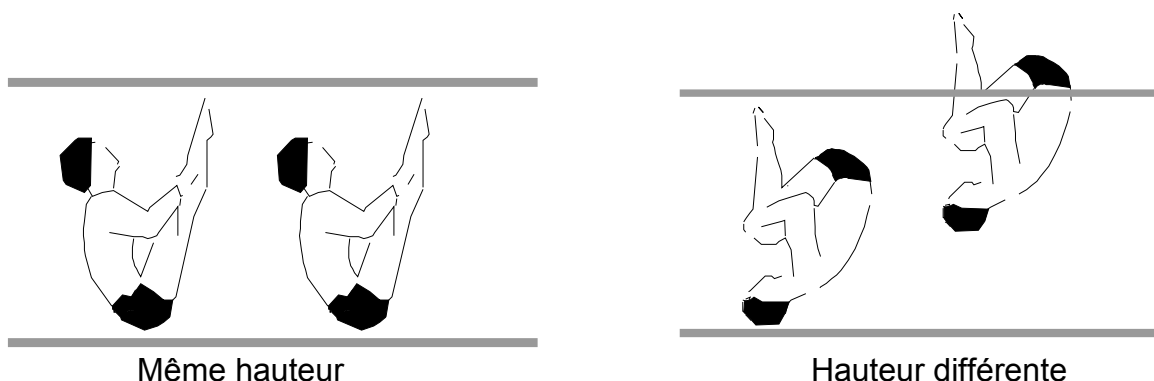
D 9.5 Si l'un ou l'autre des plongeurs entre dans l'eau avant que l'autre plongeur n'ait quitté le tremplin ou la plate-forme, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué.

D 9.11 Lorsque toutes les notes attribuées pour la synchronisation sont égales à zéro, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué.

D 9.10 Les juges affectés à la synchronisation doivent uniquement tenir compte de la coordination gestuelle des deux plongeurs, et non de l'exécution de leur plongeon.

D 9.12 Lorsque l'un quelconque des éléments suivants apparaît défaillant, chaque juge qui évalue la synchronisation doit déduire de  $\frac{1}{2}$  à 2 points pour chaque insuffisance :

1. Similitude de la position de départ, de l'élan, du départ ou de la hauteur
2. Coordination du rythme des mouvements durant la trajectoire
3. Similitude des angles d'entrée dans l'eau
4. Distance comparable des entrées par rapport au tremplin ou à la plate-forme.
5. Simultanéité des entrées dans l'eau.

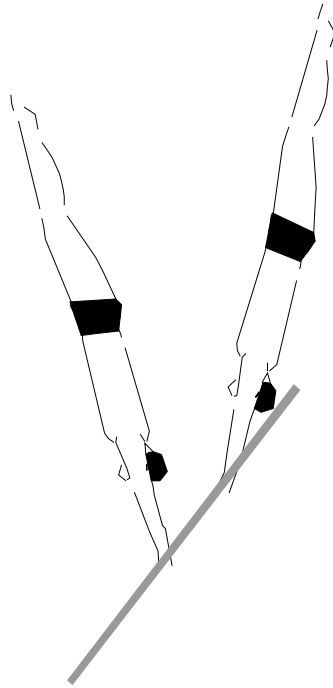


Coordination des mouvements durant la phase de vol

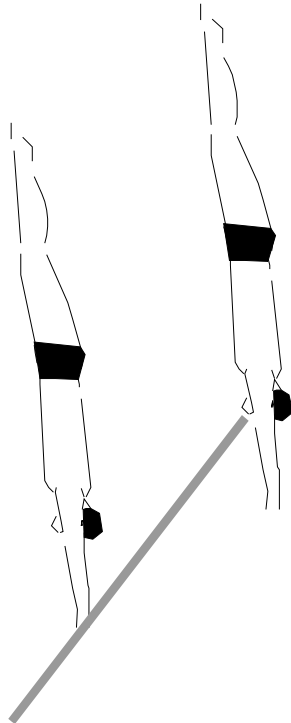


Différente vitesse de rotation

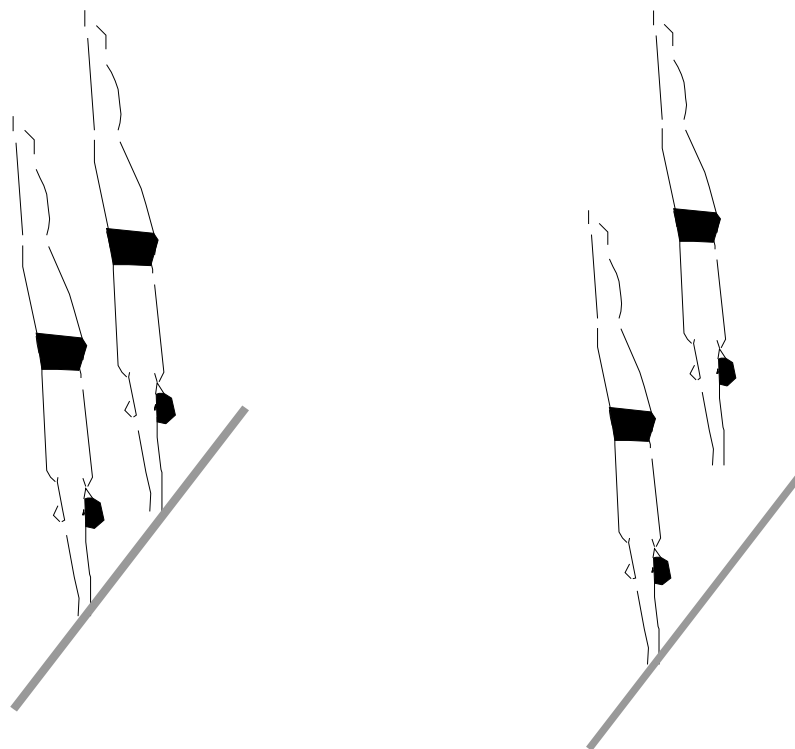
Différents angles dans la position carpée



Différence des angles des corps lors des entrées



Différente distance du tremplin ou de la plate-forme lors des entrées



Simultanéité parfaite des entrées

Différence dans la simultanéité des entrées dans l'eau

### Commentaires

- Une recommandation utile à l'usage des juges de synchronisation est de juger l'impression générale de la synchronisation, et d'appliquer la même échelle de notes que pour les plongeurs individuels.

Par exemple :

- |                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| • excellente synchronisation        | 10 points        |
| • très bonne synchronisation        | 8,5 à 9,5 points |
| • bonne synchronisation             | 7 à 8 points     |
| • synchronisation satisfaisante     | 5 à 6,5 points   |
| • synchronisation médiocre          | 2,5 à 4,5 points |
| • synchronisation non satisfaisante | 0,5 à 2 points   |
| • aucune synchronisation (manqué)   | 0 point          |

- Le juge doit mémoriser les impressions des différentes parties d'un plongeur :
  - Même hauteur, vitesse de rotation légèrement différente, même angle à l'entrée, mais grandes différences concernant la distance du tremplin, excellent timing des entrées = 7.0.
  - Grandes différences lors du départ et pas de coordination durant l'envol, exactement les mêmes angles et la même distance lors de l'entrée dans l'eau, retard d'au moins 1 ½ m de différence de hauteur dans la simultanéité des entrées dans l'eau (3m tremplin) = 5.0.
  - Où était le second plongeur ? = 10.0!

## Glossaire

**Approach / Élan** – La partie du plongeon qui commence immédiatement après la position de départ. Pour les plongeurs « sans élan », l'élan commence dès que les bras quittent la position de départ.

Pour les plongeurs « avec élan », l'élan commence lorsque le plongeur abandonne la position de départ, pour se mettre en mouvement vers l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme.

**Armstand Dives / Plongeurs en équilibre** – Groupe de plongeurs exécutés de la plate-forme où le plongeur commence un plongeon avec un équilibre sur les mains à l'extrémité de la plate-forme.

**Balk / Refus / Faux départ** - Lorsque le plongeur interrompt un plongeon après avoir quitté la position de départ. Ce mouvement non permis, va entraîner deux points de pénalité sur chaque note des juges pour : (1) un faux départ où le plongeur commence délibérément l'élan, mais ne réalise pas le plongeon, (2) une perte d'équilibre lors d'un plongeon à l'équilibre, qui a pour conséquence qu'une partie du corps retourne sur la plate-forme, ou (3) tout mouvement des mains lors d'un équilibre alors que les deux pieds ont quittés la plate-forme.

**Cast / désaxé** - Un terme utilisé en anglais pour décrire une entrée au cours de laquelle le corps du plongeur entre dans l'eau hors de l'axe initial, ou incliné de côté.

**Crow hop / double appel** - Un mouvement involontaire du plongeur qui fait légèrement décoller les pieds du tremplin ou de la plate-forme. Cela est considéré comme une faute technique, et devrait être sanctionné par 1 à 2 points de déduction par le juge, selon son opinion.

**Degree of Difficulty (D.D.) / Coefficient de difficulté (C.D.)** – La difficulté d'un plongeon est déterminée par la formule de calcul des coefficients de difficulté. Après avoir biffé les notes à éliminer, le CD est multiplié par la somme des notes restantes, pour obtenir le total de points d'un plongeon.

**Double Bounce / double rebond** - Un saut intentionnel (comme sur un trampoline) sur le tremplin ou la plateforme dans le but d'acquérir plus de hauteur. Cette manœuvre est interdite et le juge-arbitre déclare alors le plongeon manqué. (À ne pas confondre avec le « crow hop » défini plus haut).

**Entry / Entrée** – Un plongeon est terminé lorsque le plongeur effectue son entrée dans l'eau. Une entrée peut être effectuée par la tête ou par les pieds, selon la nature du plongeon.

**Failed Dive / Plongeon manqué** – plongeon pour lequel la note zéro a été attribuée.

**Fédération Internationale de Natation (FINA)** – L'organisation sportive mondiale des sports aquatiques, dont le plongeon fait partie.

**Free Position (Position D in the DD Formula and Table) /**

**Position libre (Position D dans la formule et le tableau des CD)** – Le plongeur peut utiliser toutes les positions, droite, carpée ou groupée ou une combinaison des trois dans les plongeurs avec vrilles.

**Hurdle / Saut d'appel** – Un saut d'un pied pour atterrir sur les deux pieds à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme, suivi du départ.

**Judge / Juge** - une personne officielle du plongeon qui évalue l'exécution de chaque plongeon sur une échelle de 0 (note la plus basse) à 10 (note la plus haute).

**Long** - Un terme utilisé pour décrire un plongeon qui a dépassé la verticale (plongeon qui « passe »).

**One foot take off / Départ sur un pied** – Une technique permise uniquement à la plate-forme et utilisée par certains plongeurs pour mieux sauter et s'éloigner de la plate-forme lorsqu'ils exécutent un plongeon avec élan. Cela est utilisé principalement pour les plongeurs renversés.

**Pike Position / Position carpée (Position B dans la formule et le tableau des CD)** - Dans la position carpée, le corps doit être plié aux hanches, mais les jambes doivent rester allongées, sans flexion des genoux, les pieds doivent être serrés et les orteils en extension. La position des bras est au choix du plongeur.

**Press / Appuyer** – L'action d'un plongeur pour faire descendre le tremplin ou, de la plate-forme, de mettre le poids du corps sur les pieds avant le départ.

**Referee / Juge-arbitre** – Un officiel pour le plongeon, qui gère la compétition et assure que tous les règlements soient observés.

**Rip Entry / Rip** - Une entrée dans l'eau pratiquement sans éclaboussure, et qui produit un son semblable à la déchirure d'un tissu (en anglais « fabric ripping » d'où le mot « rip »).

**Running Dive / Plongeon avec élan** – Tout plongeon avec une approche (marche ou course) vers l'avant, qui se termine avec un saut d'appel sur le tremplin, et qui peut se terminer avec un saut d'appel ou un départ avec un pied de la plate-forme.

**Save / Rattrape** - Un terme utilisé pour décrire un mouvement délibéré du plongeur sous l'eau, pour donner l'impression que le plongeur entre dans l'eau aussi verticalement que possible.

**Short / « Plat »** Un terme utilisé pour décrire un plongeur qui n'a pas assez de rotation à l'entrée dans l'eau.

**Split tuck or pike / Groupé ou carpé écarté** - Faute dans les positions groupées ou carpées lorsque le plongeur sépare ou écarte les jambes durant l'exécution du plongeon.

**Spotting / Point de repère** - Un terme utilisé en anglais pour décrire une technique avec laquelle le plongeur voit ou vise un point de référence spécial, qui l'aide à s'orienter pendant les rotations.

**Square / Axé ou d'équerre** - Un terme utilisé en anglais pour décrire une entrée qui n'est pas vrillée.

**Square-out** - Une méthode pour stopper une vrille, lors des plongeurs qui sont une combinaison de saltos et de vrilles.

**Standing Dive / Plongeon sans élan** - Tout plongeon qui commence à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme, sans pas ni rebonds avant le départ.

**Straight Position / Position droite (Position A dans la formule et le tableau des CD)** - Une position de plongeon dans laquelle le corps ne doit pas être plié, ni aux genoux, ni aux hanches. Les pieds doivent être serrés et les orteils en extension. La position des bras est au choix du plongeur.

**Starting Position / Position de départ** - La position que prend un plongeur pour commencer un plongeon, et le moment où le juge commence à évaluer le plongeon.

**Synchronised Diving / Plongeon synchronisé** – Une compétition de plongeon dans laquelle deux athlètes exécutent simultanément des plongeurs de deux tremplins adjacents de 1m, de 3m ou, l'un à côté de l'autre, depuis la plate-forme.

**Takeoff / le départ** - La partie qui suit le saut d'appel et précède la trajectoire et où les deux pieds sont en contact avec le tremplin ou la plate-forme. Dans le cas des départs au tremplin sans élan, cela se réfère au moment entre l'abaissement du tremplin et le début de la trajectoire et pour les départs sans élan à la plate-forme, au mouvement d'abaissement et d'extension du corps menant au dernier contact avec la plate-forme.

**Tuck Position / Position groupée (Position C dans la formule et le tableau des CD)** - Dans la position groupée, le corps est plié aux genoux et aux hanches et les mains posées sur le bas des jambes, avec les genoux et les pieds serrés.



## PLONGEON

### D 1 GENERALITES

**D 1.1** Le Règlement doit régir toutes les compétitions de Plongeon couvertes par les articles BL 8 et GR 9 (Jeux Olympiques et Championnats du Monde), BL 9 (Coupe du Monde de Plongeon), et GR 10 (Championnats du Monde Junior).

**D 1.2** Toutes les installations de plongeon, les tremplins et les plates-formes, doivent être conformes au Règlement des Installations de la FINA, inspectées et approuvées par le délégué de la FINA et un membre de la Commission Technique de Plongeon, au plus tard 120 jours avant le début des compétitions.

**D 1.3** Lorsque le plongeon partage le même site avec une quelconque autre discipline, toutes les installations de plongeon doivent être à la disposition des concurrents inscrits pour le plongeon les jours de compétition, sous réserve qu'aucune compétition ne soit en cours.

**D 1.4** Les plongeurs ayant un âge inférieur à 14 ans le 31 décembre de l'année de la compétition, ne peuvent concourir ni aux Jeux Olympiques, ni aux Championnats du Monde, ni aux Coupes du Monde.

#### D 1.5 Numérotation des plongeurs

**D 1.5.1** Tous les plongeurs sont identifiés par un code de trois ou quatre chiffres suivis d'une lettre.

**D 1.5.2** Le premier chiffre indique le groupe auquel le plongeur appartient :

- 1 = avant
- 2 = arrière
- 3 = renversé
- 4 = retourné
- 5 = vrille
- 6 = équilibre.

**D 1.5.3** Pour les groupes avant, arrière, renversé et retourné, le chiffre (1) placé en deuxième chiffre du numéro du plongeur indique une position prise au vol pendant le plongeur. S'il n'y a pas de position prise au vol, le deuxième chiffre est zéro (0).

**D 1.5.4** Le troisième chiffre indique le nombre de demi-sauts périlleux, par exemple : 1 = 1/2 saut périlleux, 3 = 1 1/2 saut périlleux, etc.

**D 1.5.5** Pour les plongeurs qui partent de l'équilibre, le deuxième chiffre indique le groupe ou le sens de la rotation :

- 1 = rotation avant
- 2 = rotation arrière
- 3 = rotation renversée.

**D 1.5.6** Pour le groupe des plongeurs qui comportent des vrilles (dont le numéro commence par un 5), le deuxième chiffre indique le groupe ou le sens du départ conformément à l'article D 1.5.2 ci-dessus.

**D 1.5.7** Dans le groupe des vrilles et dans le groupe des équilibres, le quatrième chiffre indique le nombre de demi vrilles.

**D 1.5.8** La lettre à la suite des chiffres indique la position du plongeur à réaliser :

- A = droit
- B = carpié
- C = groupé
- D = libre

**D 1.5.9** Position libre signifie toute combinaison des autres positions effectuée pendant les plongeurs avec vrilles, et son utilisation est limitée dans certains plongeurs avec vrilles.

#### **D 1.6 Coefficients de difficulté (CD)**

**D 1.6.1** Le coefficient de difficulté de chaque plongeur est calculé en utilisant la formule suivante (la valeur des éléments est décrite dans l'Annexe 1) :

$$A+B+C+D+E = \text{COEFFICIENT DE DIFFICULTE}$$

**D 1.6.2** Pour servir de références, des plongeurs avec leurs numéros et leurs coefficients de difficulté ont été calculés figurent dans les tableaux de l'annexe 2.

**D 1.6.3** Tout plongeur ne figurant pas sur l'annexe 2, mais inscrit sur une feuille de compétition, se verra attribuer un numéro et un coefficient de difficulté conformément aux articles D 1.5 et D 1.6.

**D 1.6.4** Lors du calcul du coefficient de difficulté pour les plongeurs avec vrille, les éléments suivants doivent être pris en compte:

- les plongeurs avec  $\frac{1}{2}$  rotation et vrille peuvent être exécutés uniquement dans la position A, B ou C,
- les plongeurs avec 1 ou  $1 \frac{1}{2}$  saut périlleux peuvent être exécutés uniquement dans la position D,
- les plongeurs avec 2 sauts périlleux ou plus avec vrilles peuvent être exécutés uniquement dans la position B ou la position C,
- les plongeurs partant de l'équilibre, et comportant 1,  $1 \frac{1}{2}$  ou 2 sauts périlleux avec une vrille ou plus peuvent être exécutés uniquement dans la position D.

## **D 2 COMPETITIONS**

### **D 2.1 Généralités**

**D 2.1.1** L'ordre de passage des concurrents sera tiré au sort avant toutes les épreuves éliminatoires. Le tirage se fera lors de la réunion technique avant les premières épreuves. Si possible le tirage se fera au moyen d'un programme électronique.

**D 2.1.2** Pour les demi-finales, les concurrents plongeront dans l'ordre inverse de leur classement obtenu à partir du cumul des points à la fin des éliminatoires. En cas d'égalité de point, il se fera un nouveau tirage au sort pour les plongeurs concernés.

**D 2.1.3** Pour les finales, dans le cas où il ne s'agit pas d'un système de tournoi, les concurrents plongeront dans l'ordre inverse de leur classement obtenu à partir du cumul des points à la fin des demi-finales. En cas d'égalité de point, il se fera un nouveau tirage au sort pour les plongeurs concernés.

**D 2.1.4** Si le système de tournoi est utilisé, les plongeurs partiront dans les sessions restantes selon l'ordre inverse de leur classement résultant du cumul de points à l'issue du tour éliminatoire. En cas d'égalité de points, il sera procédé à un tirage au sort entre les plongeurs concernés.

**D 2.1.5** Le nombre total de plongeurs à exécuter dans une session ne doit pas dépasser 210. Dans ce cas, la session doit être divisée en deux ou plusieurs sessions, à moins qu'un système de double jury ne soit utilisé.

**D 2.1.6** Lorsqu'un plongeur est dans l'incapacité de concourir au début d'une session, le plongeur classé immédiatement après, sera qualifié afin d'atteindre le nombre de plongeurs prescrits dans chaque session.

**D 2.1.7** Dans le cas où un ou plusieurs plongeurs obtiennent le même total de points, les plongeurs concernés seront classés au même rang.

**D 2.1.8** Dans les compétitions individuelles, le plongeur ayant obtenu le total de points le plus élevé est déclaré vainqueur de cette compétition.

**D 2.1.9** Dans les compétitions de plongeon synchronisé, l'équipe ayant obtenu le total de points le plus élevé est déclarée vainqueur de cette compétition.

*La procédure concernant les protêts est décrite dans GR 9.2*

## **D 2.2 Tremplin de 1m**

**D 2.2.1** Aux Championnats du Monde, il y aura une phase éliminatoire et une phase finale. La phase finale se déroulera sous forme de tournoi, dont les détails seront fixés par le Bureau sur recommandation du Comité Technique de Plongeon.

**D 2.2.2** Les douze (12) meilleurs plongeurs à l'issue de la phase éliminatoire accéderont à la phase finale.

## **D 2.3 Tremplin de 3 mètres et haut-vol à la plate-forme de 10 mètres**

**D 2.3.1** Aux Jeux Olympiques et aux Championnats du Monde, les compétitions sont toujours divisées en épreuves éliminatoires, demi-finales et finales.

**D 2.3.2** Les dix-huit (18) meilleurs plongeurs des épreuves éliminatoires accéderont à la demi-finale, et les douze (12) meilleurs plongeurs à l'issue de la demi-finale accéderont à la finale.

**D 2.3.3** Les épreuves éliminatoires, la demi-finale et la finale sont des épreuves séparées, chaque épreuve commence avec zéro (0) point.

## **D 2.4 Plongeon synchronisé au tremplin de 3m et à la plate-forme de 10m**

**D 2.4.1** Chaque compétition se déroule avec une épreuve éliminatoire et une finale.

**D 2.4.2** Aux Championnats du Monde, les douze (12) meilleures équipes à l'issue des éliminatoires se qualifient pour la finale.

**D 2.4.3** Les éliminatoires et la finale sont des épreuves séparées, chaque épreuve commence avec zéro (0) point.

**D 2.4.4** Au cas où, pour les Jeux olympiques, une pré-qualification est exigée pour déterminer le nombre d'équipes, la compétition peut se dérouler séparément, antérieurement et dans un autre site que celui de la finale, pour établir la liste des équipes qualifiées.

## **D 3 FORMAT DES COMPETITIONS**

**D 3.1** Toutes les compétitions de plongeon messieurs, individuelles et de plongeon synchronisé, comprennent six (6) plongeurs.

**D 3.2** Toutes les compétitions de plongeon dames, individuelles et de plongeon synchronisé, comprennent cinq (5) plongeurs.

**D 3.3** Parmi les six (6) ou cinq (5) plongeurs, aucun plongeur ne peut être répété.

**D 3.4** Un plongeur avec le même chiffre est à considérer comme étant le même plongeur.

**D 3.5 1m et 3m tremplin – Dames et messieurs**

**D 3.5.1** Les compétitions féminines au tremplin comprendront cinq (5) plongeurs de groupes différents, sans limite de coefficient de difficulté.

**D 3.5.2** Les compétitions masculines au tremplin comprendront six (6) plongeurs sans limite de coefficient de difficulté. Cinq groupes différents seront utilisés, plus un groupe au choix.

**D 3.6 Haut-vol – Dames et Messieurs**

**D 3.6.1** Les compétitions féminines de haut-vol comprendront cinq (5) plongeurs de groupes différents, sans limite de coefficient de difficulté.

**D 3.6.2** Les compétitions masculines de haut-vol comprendront six (6) plongeurs de groupes différents, sans limite de coefficient de difficulté.

**D 3.6.3** Au cours de toutes les compétitions de haut-vol de la FINA (Jeux Olympiques, Championnats du Monde, Coupe du Monde et autres compétitions FINA, à l'exception des compétitions par groupe d'âge), les plongeurs devront être exécutés exclusivement de la plate-forme de 10 mètres.

**D 3.7 Plongeon synchronisé**

**D 3.7.1** Dans une compétition de plongeon synchronisé, deux athlètes plongent simultanément des tremplins ou de la plate-forme. La compétition est jugée en fonction de la qualité de l'exécution individuelle et de la qualité de la synchronisation des deux équipiers lors de l'exécution.

**D 3.7.2** Aux Jeux Olympiques, aux Championnats du Monde, à la Coupe du Monde et aux championnats continentaux, une équipe doit être composée de deux plongeurs de la même fédération.

**D 3.7.3** La compétition dames, du tremplin 3m et de la plate-forme, comprend cinq (5) plongeurs différents de cinq (5) groupes différents: deux (2) plongeurs avec un coefficient de difficulté égal à 2,0 pour chaque plongeur, indépendamment de la formule des coefficients de difficulté, et trois (3) plongeurs sans limite de coefficient de difficulté. Tout plongeur avec départ avant sur le tremplin sera exécuté avec élan.

**D 3.7.4** La compétition messieurs, du tremplin 3m et de la plate-forme, comprend six (6) plongeurs différents de cinq (5) groupes différents: deux (2) plongeurs avec un coefficient de difficulté égal à 2,0 pour chaque plongeur, indépendamment de la formule des coefficients de difficulté, et quatre (4) plongeurs sans limite de coefficient de difficulté. Tout plongeur avec départ avant sur le tremplin sera exécuté avec élan.

**D 3.7.5** La compétition dames comprend cinq (5) plongeurs d'au moins quatre (4) groupes différents avec au moins un plongeur avec départ avant et qui doit être exécuté au tremplin avec un élan complet.

**D 4 LISTES DE PLONGEON**

**D 4.1** Chaque plongeur, ou son représentant, remettra au juge-arbitre de la compétition ou à son assistant, une liste complète des plongeurs choisis pour les éliminatoires et pour les sessions suivantes de la compétition, établie sur les formules officielles prévues pour l'épreuve.

**D 4.2** Le plongeur et son représentant sont responsables de l'exactitude de la liste, qui doit être signée par le plongeur et le représentant du plongeur.

**D 4.3** La liste des plongeurs doit être remise au plus tard 24 heures avant le début des éliminatoires de chaque épreuve.

**D 4.4** Le juge-arbitre n'acceptera aucune liste de plongeurs après le délai de 24 heures. Il acceptera uniquement une liste remise au plus tard 3 heures avant le début des épreuves éliminatoires, si ce dépôt tardif est accompagné d'un paiement équivalent à 250 francs suisses.

**D 4.5** Si la liste n'est pas présentée dans le délai prescrit, le plongeur ne doit pas être admis à concourir.

**D 4.6** Dans toutes les compétitions, le plongeur ou le représentant du plongeur peuvent changer la liste de plongeurs avant le début de la demi-finale ou de la finale de la compétition, pour autant que la nouvelle liste soit remise au juge-arbitre au plus tard trente (30) minutes après la fin de la session précédente. Passé ce délai, si aucune nouvelle liste de plongeurs n'a été remise, le plongeur doit exécuter les plongeurs indiqués sur la liste précédente.

**D 4.7** Dans toutes les compétitions, lors de situations particulières, un plongeur peut être remplacé par un autre plongeur de la même fédération jusqu'à trois (3) heures avant le début des éliminatoires. Dans les compétitions de plongeon synchronisé aux Jeux Olympiques, le remplacement peut également se faire avant le début de la finale. En cas de remplacement le juge-arbitre acceptera un changement des listes de plongeur.

**D 4.8** Pour les épreuves de plongeon individuel et synchronisé, lorsque les délais sont écoulés, aucun changement sur la liste de plongeurs n'est autorisé.

**D 4.9** Les listes de plongeurs doivent contenir les informations suivantes, dans l'ordre d'exécution des plongeurs :

- Le numéro de chaque plongeur conformément aux articles 1.5.1 à 1.5.7.
- Le mode d'exécution ou la position du plongeur selon l'article 1.5.8.
- La hauteur du tremplin ou de la plate-forme.
  
- Le coefficient de difficulté déterminé d'après la formule décrite dans l'article D 1.6.

**D 4.10** A chaque tour, les plongeurs doivent être exécutés par tous les plongeurs dans l'ordre de la liste de départ.

**D 4.11** La feuille de plongeurs prévaut sur le tableau d'affichage et sur l'annonce orale.

## **D 5 DEROULEMENT DES COMPETITIONS**

### **D 5.1 Direction de la compétition**

**D 5.1.1** Chaque compétition doit être dirigée par un juge-arbitre, assisté par des juges-arbitres assistants, des juges et un secrétariat.

**D 5.1.2** Le numéro et la position du plongeur à exécuter doivent être indiqués sur un panneau d'affichage, visible par les plongeurs et par les juges.

**D 5.1.3** Un programme informatique adéquat doit être utilisé, permettant une analyse des jugements.

### **D 5.2 Composition du jury**

**D 5.2.1** Pour autant que cela soit possible, aux Jeux olympiques, aux Championnats du Monde et à la Coupe du Monde, sept (7) juges doivent être en fonction pour les épreuves individuelles et onze (11) juges pour les épreuves de plongeon synchronisé (cinq jugeant la synchronisation, trois (3) l'exécution par un plongeur, et trois (3) l'exécution par l'autre plongeur).

**D 5.2.2** Dans toutes les compétitions individuelles autres que les Jeux Olympiques, les Championnats du Monde et la Coupe du Monde, cinq (5) juges peuvent être en fonction. Lors de toutes les compétitions de plongeon synchronisé, autres que les Jeux Olympiques, les Championnats du Monde et les Coupes du Monde, neuf (9) juges peuvent être utilisés. Cinq (5) d'entre eux jugeront la synchronisation du plongeur, deux (2) jugeront l'exécution du plongeur de leur côté et deux (2) jugeront l'exécution de l'autre plongeur de leur côté.

**D 5.2.3** Sous réserve d'un nombre suffisant de juges, le tableau des juges pour les demi-finales et finales doit se composer de juges dont la nationalité est différente de celle des demi-finalistes et finalistes.

**D 5.2.4** Lorsque cela semble opportun, un panel double de juges peut être en fonction dans la même épreuve. S'il y a double panel, le second panel est introduit au début du quatrième tour de la compétition.

**Note** : exceptionnellement, si le climat est très chaud et humide, les panels de juges peuvent être changés à la fin de chaque tour.

**D 5.2.5** Le juge-arbitre place les juges sur les deux côtés du tremplin ou de la plate-forme, selon la description dans le règlement sur les installations de plongeon (FINA règle FR 5). Si cela s'avère impossible, les juges peuvent être placés tous d'un même côté.

**D 5.2.6** Une fois placé, un juge ne doit pas changer de position, sauf sur ordre du juge-arbitre et uniquement en cas de circonstances exceptionnelles.

**D 5.2.7** Lorsqu'un juge est incapable de continuer à exercer ses fonctions après le début d'une compétition, il doit être remplacé par le juge de réserve.

**D 5.2.8** Après chaque plongeur, et au signal donné par le juge-arbitre, chaque juge, sans communiquer avec un autre, doit immédiatement, simultanément et de manière distincte, indiquer la note qu'il accorde. Si la notation électronique est utilisée, les juges doivent entrer leurs notes dans l'appareil électronique, immédiatement après l'exécution du plongeur.

**5.2.9** Les notes des juges doivent apparaître sur un tableau électronique, placé si possible de manière à ce que celui-ci ne soit pas visible par les juges. Les notes (sans aucune autre information concernant le classement des compétitions) doivent être vues par les juges sur leur appareil électronique.

## **D 6 FONCTIONS DU JUGE-ARBITRE ET DU JUGE-ARBITRE ASSISTANT**

**D 6.1** Le juge-arbitre contrôlant la compétition est positionné de manière à pouvoir diriger la compétition et s'assurer que le règlement soit respecté.

**D 6.2** Le juge-arbitre peut désigner des juges-arbitres assistants pour les tâches suivantes:

- observer le(s) plongeur(s) sur la plate-forme,
- confirmer les notes avant leur annonce,
- lors d'une épreuve de plongeon synchronisé, celui-ci sera placé sur le côté opposé de la piscine, pour observer l'exécution du plongeur de cet autre côté.

**D 6.3** Le juge-arbitre doit vérifier les listes de plongeurs. Si les indications figurant sur une liste ne sont pas conformes au règlement, le juge-arbitre doit la faire corriger avant le début de la compétition.

**D 6.4** Si une correction est nécessaire, le plongeur ou son représentant doit être informé au plus vite par le juge-arbitre de ce qu'une correction est à apporter.

**D 6.5** En cas de circonstance imprévues, le juge-arbitre peut décider d'une courte interruption, d'un report ou de l'arrêt de la compétition. L'interruption doit si possible se faire à la fin d'un tour complet.

- D 6.6** A la suite de l'interruption, la compétition doit continuer là où elle s'est arrêtée, et les points marqués avant l'ajournement doivent être repris pour la partie restante de la compétition, si celle-ci a lieu. *Note: Si la compétition ne peut pas reprendre, le résultat sera déterminé par le Jury d'Appel.*
- D 6.7** S'il y a un vent violent, le juge-arbitre peut donner à tous les plongeurs le droit de faire un nouveau départ sans déduction de points.
- D 6.8** Avant chaque plongeon, le juge-arbitre ou l'annonceur officiel doit indiquer dans la langue du pays organisateur le nom du plongeur et le plongeon qui doit être exécuté. Dans les compétitions où différentes plates-formes sont utilisées, la hauteur de la plate-forme doit être également annoncée. Si un tableau d'affichage est utilisé, toutes les informations concernant les plongeurs devront être affichées. L'annonce orale peut dans ce cas être réduite à la seule identification du plongeur.
- D 6.9** Si un plongeon est incorrectement annoncé, le plongeur ou son représentant doit en informer immédiatement le juge-arbitre. Dans ce cas le juge-arbitre doit consulter la liste établie par le plongeur pour confirmation.
- D 6.10** Si le plongeon annoncé incorrectement est exécuté par le plongeur, le juge-arbitre peut l'annuler et faire exécuter dans l'immédiat le plongeon annoncé correctement.
- D 6.11** Le plongeon doit être exécuté après un signal donné par le juge-arbitre. Le signal ne devra pas être donné avant que le plongeur soit en position sur le tremplin ou la plate-forme, et que le juge-arbitre ait contrôlé le tableau d'affichage. Pour les plongeurs arrières et retournés, le plongeur ne doit pas aller à l'extrémité de la plate-forme ou du tremplin avant le signal donné par le juge-arbitre.
- D 6.12** Chaque plongeur doit avoir assez de temps pour se préparer et exécuter le plongeon. Mais s'il attend plus d'une minute après avoir reçu un avertissement du juge-arbitre, le plongeur recevra zéro (0) point pour le plongeon annoncé.
- D 6.13** Si le plongeur exécute son plongeon avant le signal du juge-arbitre, celui-ci doit décider si le plongeon doit être répété.
- D 6.14** Dans des circonstances spéciales, le juge-arbitre peut autoriser un plongeur à exécuter une deuxième fois son plongeon sans être pénalisé. Le jugement du premier plongeon doit être noté, afin de pouvoir l'utiliser au cas où une réclamation serait déposée.
- D 6.15** La demande pour une telle répétition doit être faite immédiatement, par le plongeur ou son représentant.
- D 6.16** Si le plongeur rebondit deux fois à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme avant le mouvement de départ, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué.
- D 6.17** S'il est manifeste qu'un plongeon a été effectué dans une position autre que la position annoncée, le juge-arbitre doit répéter l'annonce et déclarer que la note maximale doit être de 2 points, avant de donner aux juges le signal de présentation des notes. Si un juge donne alors plus de 2 points, le juge arbitre déclarera la note de ce juge comme étant de 2 points.
- D 6.18** Si le juge-arbitre est certain que le plongeur a exécuté un plongeon d'un numéro différent de celui annoncé, il doit déclarer le plongeon manqué.
- D 6.19** Lorsqu'un ou les deux bras sont placés au-dessus de la tête dans une entrée à l'eau par les pieds ou sous la tête dans une entrée à l'eau par la tête, le juge-arbitre doit annoncer que la note maximale est de 4 1/2. Si un juge attribue plus de 4 1/2, le juge-arbitre annoncera la note de ce juge comme étant un 4 1/2.
- D 6.19.1** Pour les plongeurs avec entrée à l'eau par la tête, si les pieds pénètrent dans l'eau avant la tête ou les mains, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué.

**D 6.19.2** Pour les plongeurs avec entrée à l'eau par les pieds, si la tête ou les mains pénètrent dans l'eau avant les pieds, le juge-arbitre doit déclarer le plongeur manqué.

**D 6.20** Durant l'exécution d'un plongeur, le plongeur ne peut être aidé de personne. L'assistance entre les plongeurs est autorisée.

**D 6.21** Le juge-arbitre peut déclarer un plongeur manqué, s'il considère que le plongeur a été aidé après le signal de départ.

**D 6.22** Lorsqu'un plongeur fait un pas puis s'arrête dans un plongeur avec élan, ou interrompt le mouvement de départ dans un plongeur sans élan après le début du mouvement d'appui des jambes, le juge-arbitre déclare qu'il y a eu nouveau départ, et doit déduire 2 points de la note de chaque juge.

**D 6.23** S'il y a un deuxième départ lors d'un plongeur avec élan, sans élan ou à l'équilibre, le juge-arbitre doit déduire 2 points de la note de chaque juge.

**D 6.24** Lorsqu'un second essai (nouveau départ) est infructueux, le juge-arbitre doit déclarer le plongeur manqué.

**D 6.25** Si le plongeur refuse d'exécuter un plongeur, le juge-arbitre doit déclarer ce plongeur manqué.

**D 6.26** Dans une compétition, si un plongeur perturbe une épreuve, le juge-arbitre peut l'exclure de la compétition. Si un membre d'une équipe, un entraîneur ou un officiel perturbe une épreuve, le juge-arbitre peut décider d'exclure cette personne de la zone de compétition.

**D 6.27** Le juge-arbitre peut exclure de la compétition un juge dont il considère le jugement insatisfaisant et peut nommer un autre juge pour le remplacer. A la fin de la compétition, le juge-arbitre fera un rapport écrit au jury d'appel.

**D 6.28** Un tel changement de juge doit s'effectuer uniquement à la fin d'une session ou d'un tour où chaque plongeur aura pu exécuter son plongeur.

**D 6.29** A la fin de la compétition, le juge-arbitre confirmera le résultat final par sa signature.

## **D 7 FONCTIONS DU SECRETARIAT**

**D 7.1** Les prises de notes de la compétition doivent être établies par deux secrétaires indépendants.

**D 7.2** Pour faciliter le calcul des résultats, un ordinateur, une machine à calculer ou une règle peuvent être utilisés.

**D 7.3** Dans les épreuves individuelles les notes des juges doivent être annoncées selon l'ordre de placement des juges, et le premier secrétaire devra inscrire les notes sur la feuille de plongeurs de l'athlète. En plongeur synchronisé, les notes des juges doivent être annoncées en commençant par les notes concernant l'exécution du plongeur selon l'ordre de placement des juges, suivies par les notes concernant la synchronisation et également selon l'ordre de placement des juges. Si un ordinateur et un panneau d'affichage sont utilisés, l'annonce des notes des juges n'est pas nécessaire et le secrétaire peut inscrire les notes des juges en se référant directement à l'écran de contrôle.

**D 7.4** Le second secrétaire doit inscrire sur la feuille de plongeurs de chaque athlète les notes indiquées par les juges. Si un ordinateur est utilisé pour effectuer les calculs, le second secrétaire doit relever les notes directement d'un écran de contrôle.

**D 7.5** Dans les compétitions individuelles avec sept (7) juges, le secrétariat biffe les deux (2) meilleures notes et les deux (2) moins bonnes notes. S'il y a plus de deux (2) notes égales, seules deux (2) des notes égales doivent être biffées. Dans les compétitions individuelles avec cinq (5) juges, le secrétariat biffe la meilleure et la moins bonne note.

**D 7.6** **Quand onze (11) juges sont utilisés** pour le plongeon synchronisé, les secrétaires doivent biffer la note la plus haute et la note la plus basse attribuées par les juges à l'un des plongeurs pour l'exécution, la note la plus haute et la note la plus basse attribuées à l'autre plongeur pour l'exécution, et la note la plus haute et la note la plus basse attribuées pour la synchronisation. Lorsque deux ou plusieurs notes parmi celles qui sont à biffer sont identiques, on peut biffer l'une quelconque d'entre elles. **Lorsque deux (2) notes ou plus sont identiques, seules deux d'entre elles seront biffées.**

**D 7.7** **En plongeon synchronisé, quand neuf (9) juges sont utilisés, les secrétaires doivent biffer la note la plus haute et la note la plus basse attribuées par les juges pour l'exécution, et la note la plus haute et la note la plus basse attribuées par les juges pour la synchronisation. Lorsque deux (2) notes ou plus sont identiques, seules deux d'entre elles seront biffées.**

**D 7.8** Les secrétaires doivent additionner, indépendamment l'un de l'autre, les notes restantes et les multiplier par le coefficient de difficulté, pour calculer le résultat du plongeon conformément aux exemples suivants:

Compétitions Individuelles

Cinq (5) juges:

$$\cancel{8.0}, 7.5, 7.5, 7.5, \cancel{7.0} = 22.5 \times 2.0 = 45.0$$

Sept (7) juges:

$$\cancel{8.0}, \cancel{7.5}, 7.5, 7.5, 7.5, \cancel{7.5}, \cancel{7.0} = 22.5 \times 2.0 = 45.0$$

Compétitions de plongeon synchronisé:

Neuf (9) juges:

Notes Synchro:		<del>8.5</del> , 8.0, 8.0, 7.5, <del>7.5</del>
Exécution plongeur 1:	<del>7.0</del> , 6.5	
Exécution plongeur 2:	5.5, <del>5.5</del>	
$35.5 : 5 \times 3 = 21.3 \times 2.8 = 59.64$		

Onze (11) juges:

Notes Synchro:		<del>8.0</del> , 8.0, 7.5, 8.0, <del>7.0</del>
Exécution plongeur 1:	<del>7.0</del> , 6.5, <del>6.0</del>	
Exécution plongeur 2:	<del>5.5</del> , 5.5, <del>7.0</del>	
$35.5 : 5 \times 3 = 21.3 \times 2.8 = 59.64$		

**D 7.9** Si, pour cause de maladie ou à la suite de toute autre circonstance imprévisible, un juge n'a pas attribué de note à un plongeur, la moyenne des notes des autres juges doit être utilisée pour la note manquante. La moyenne doit être arrondie au demi-point ou au point entier le plus proche, vers le haut ou vers le bas. Les moyennes se terminant en ,25 ou plus seront arrondies à ,50. Les moyennes se terminant en ,75 et plus seront arrondies à ,00.

**D 7.10** En plongeon synchronisé, lorsqu'un juge (pour l'exécution ou la synchronisation), pour cause de maladie ou de toute autre circonstance imprévisible, n'a pas attribué de note pour un plongeur, la note de l'autre juge "d'exécution" pour le même plongeur ou la moyenne des notes des quatre autres juges de "synchronisation", sera utilisée à la place de la note manquante. En plongeon synchronisé, elle sera arrondie au demi-point ou au point entier le plus proche, vers le haut ou vers le bas. Les moyennes terminant en ,25 et plus seront arrondies à ,50. Les moyennes se terminant en ,75 et plus seront arrondies à ,00.

**D 7.11** A la fin de la compétition les résultats des deux secrétariats seront comparés.

**D 7.12** Les totaux de points des feuilles de plongeurs seront utilisés pour établir le résultat final.

**D 7.13** Dans les compétitions de la FINA, le résultat final doit être annoncé dans une des langues officielles de la FINA (anglais ou français).

**D 8 JUGEMENT****D 8.1 Généralités**

**D 8.1.1** Le juge note les plongeurs de 0 à 10 selon son impression générale et les critères suivants:

Excellent	10
Très bon	8.5 – 9.5
Bon	7.0 – 8.0
Satisfaisant	5.0 – 6.5
Médiocre	2.5 – 4.5
Non satisfaisant	0.5 – 2.0
Complètement manqué	0

**D 8.1.2** Lors du jugement d'un plongeur, le juge ne doit pas être influencé par un facteur autre que la technique et l'exécution du plongeur. Le plongeur doit être jugé sans considération de l'approche vers la position de départ, de la difficulté du plongeur ou de tout mouvement sous la surface de l'eau.

**D 8.1.3** Dans l'évaluation de l'impression générale sur un plongeur, les points à considérer sont la technique et la grâce:  
de la position de départ et de l'élan  
du départ  
de la trajectoire  
de l'entrée à l'eau

**D 8.1.4** Si un plongeur est exécuté clairement dans une position différente de la position annoncée, le plongeur doit être jugé non satisfaisant. La note la plus élevée pour un tel plongeur est de 2 points.

**D 8.1.5** Si un plongeur est exécuté partiellement dans une position différente de la position annoncée, les juges peuvent accorder un maximum de 4 ½ points, selon leur opinion.

**D 8.1.6** Si un plongeur n'est pas exécuté dans une position droite (A), carpée (B), groupée (C) ou libre (D) telle que décrite ci-dessous, le juge doit déduire ½ à 2 points, selon sa propre opinion.

**D 8.1.7** Si un juge considère qu'un plongeur d'un numéro différent a été effectué, il peut attribuer la note zéro (0), même si le juge-arbitre n'a pas déclaré le plongeur manqué.

**D 8.2 La position de départ**

**D 8.2.1** Dès le signal du juge-arbitre, le plongeur doit prendre sa position de départ.

**D 8.2.2** La position de départ doit être libre et naturelle.

**D 8.2.3** Si la position de départ n'est pas libre et naturelle, chaque juge doit déduire ½ à 2 points de sa note selon son opinion.

**D 8.2.4 Plongeurs sans élan**

**D 8.2.4.1** La position de départ pour les plongeurs sans élan est considérée comme étant prise lorsque le concurrent se tient sur l'extrémité avant du tremplin ou de la plate-forme.

**D 8.2.4.2** Le corps doit être droit, la tête droite, avec les bras tendus quelle que soit leur position.

**D 8.2.4.3** Lors de l'exécution d'un plongeur sans élan, le plongeur ne doit pas rebondir (décollement des pieds) sur le tremplin ou la plate-forme avant le départ. Dans cette circonstance, le juge doit déduire un ½ à 2 points, selon son appréciation.

**D 8.2.5 Plongeurs avec élan**

**D 8.2.5.1** La position de départ d'un plongeur avec élan est considérée comme étant prise lorsque le plongeur est prêt à faire le premier pas de la course ou de la marche d'élan.

**D 8.2.6 Plongeurs en équilibre**

**D 8.2.6.1** La position de départ d'un plongeur en équilibre est considérée comme étant prise lorsque les deux mains sont posées à l'extrémité avant de la plate-forme, et lorsque les deux pieds ont quitté la plate-forme.

**D 8.2.6.2** Si, dans un plongeur en équilibre, le plongeur n'obtient pas un équilibre stationnaire et immobile dans la position verticale droite, les juges doivent déduire selon leur opinion  $\frac{1}{2}$  à 2 points.

**D 8.2.6.3** Si un plongeur perd l'équilibre et que l'un ou les deux pieds reviennent sur la plate-forme, ou si toute autre partie de son corps, autre que ses mains, touche la plate-forme, il peut faire un deuxième essai. Si un plongeur perd son équilibre et déplace une ou les deux mains de leur position initiale à l'extrémité avant de la plate-forme, ceci est considéré comme un deuxième départ.

**D 8.3 L'élan**

**D 8.3.1** Dans l'exécution d'un plongeur avec élan du tremplin ou de la plate-forme, la course doit être suffisamment esthétique, régulière et en direction de l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme, le dernier pas se faisant sur un pied.

**D 8.3.2** Si la course n'est pas esthétique, régulière et en direction de l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme, chaque juge doit, selon son opinion, déduire  $\frac{1}{2}$  à 2 points de sa note.

**D 8.3.3** Lorsque le dernier pas ne se fait pas d'un pied, le juge-arbitre déclare le plongeur manqué.

**D 8.3.4** Lors de l'exécution d'un plongeur avec élan, le plongeur ne doit pas rebondir deux fois à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme avant l'envol. Si le juge estime que le plongeur a rebondi deux fois lors d'un plongeur avec élan, le juge peut attribuer zéro (0) points, même si le juge-arbitre n'a pas déclaré le plongeur comme manqué.

**D 8.4 L'envol**

**D 8.4.1** Le plongeur a le choix d'exécuter avec ou sans course d'élan les plongeurs en avant et les plongeurs renversés. Les plongeurs en arrière et les plongeurs retournés doivent être exécutés sans élan.

**D 8.4.2** L'envol depuis le tremplin doit se faire des deux pieds simultanément. L'envol en avant ou renversé depuis la plate-forme, peut se faire sur un pied.

**D 8.4.3** Lorsque l'envol depuis le tremplin n'est pas exécuté avec les deux pieds simultanément, le juge-arbitre doit déclarer le plongeur manqué.

**D 8.4.4** Dans les plongeurs avec et sans élan, l'envol doit être énergique, haut et sûr, et doit être effectué depuis l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme.

**D 8.4.5** Lorsque l'envol n'est pas énergique, haut et sûr, ou lorsqu'il ne se fait pas depuis l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme, chaque juge doit déduire  $\frac{1}{2}$  à 2 points de sa note, selon son appréciation.

**D 8.4.6** Dans les plongeurs avec vrille, la vrille ne doit pas être nettement déclenchée depuis le tremplin ou la plate-forme. Au cas où la vrille est nettement déclenchée depuis le tremplin ou la plate-forme, le juge doit, selon son appréciation, déduire  $\frac{1}{2}$  à 2 points de sa note.

## D 8.5 La trajectoire

**D 8.5.1** Lors de l'exécution d'un plongeon, si le plongeur touche l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme, ou plonge sur le côté de sa ligne directe d'envol, chaque juge doit déterminer la déduction à faire sur sa note, selon son appréciation.

**D 8.5.2** Pendant la trajectoire, la position du corps doit toujours être esthétique. Au cas où l'un des critères de position décrits ci-dessous n'est pas rempli, chaque juge doit, selon son appréciation, déduire  $\frac{1}{2}$  à 2 points de sa note.

Le plongeon peut être exécuté dans les positions suivantes:

### Droite (A)

**D 8.5.3** Dans la position droite, le corps ne doit pas être plié, ni aux genoux, ni aux hanches. Les pieds doivent être serrés et les orteils en extension. La position des bras est au choix du plongeur.

**D 8.5.4** Pour tous les plongeurs pris au vol, une position droite doit être clairement réalisée dès le départ ou après un saut périlleux. Si la position droite n'est pas maintenue pendant au moins un quart de tour ( $90^\circ$ ) pour les plongeurs avec un saut périlleux et un demi tour ( $180^\circ$ ) pour les plongeurs avec plus d'un saut périlleux, la note maximale sera de  $4\frac{1}{2}$ .

### Carpée (B)

**D 8.5.5** Dans la position carpée, le corps doit être plié aux hanches, mais les jambes doivent rester allongées sans flexion des genoux, les pieds doivent être serrés et les orteils en extension. La position des bras est au choix du plongeur.

**D 8.5.6** Lors des plongeurs carpés avec vrille, la position carpée doit être clairement montrée. Au cas où la position carpée n'est pas montrée, chaque juge doit, selon son appréciation, déduire  $\frac{1}{2}$  à 2 points de sa note.



*Ces illustrations de plongeurs ne sont que des exemples, et la position des bras reste au choix du plongeur, sauf pour l'entrée dans l'eau.*

### Groupée (C)

**D 8.5.7** Dans la position groupée, le corps doit être regroupé sur lui-même, plié aux genoux et aux hanches, avec les genoux et les pieds serrés. Les mains doivent être sur les jambes, et les orteils en extension.

**D 8.5.8** Lors des plongeurs groupés avec vrille, la position groupée doit être clairement montrée. Au cas où la position groupée n'est pas montrée, chaque juge doit, selon son appréciation, déduire  $\frac{1}{2}$  à 2 points de sa note.



*Ces illustrations de plongeurs ne sont que des exemples, et la position des bras reste au choix du plongeur sauf dans la position groupée et dans l'entrée à l'eau.*

#### **Position libre (D)**

**D 8.5.9** Dans la position libre, la position du corps est optionnelle, mais les membres inférieurs doivent être réunis et les pointes de pieds en extension.

**D 8.5.10** Dans les plongeurs avec vrille, la vrille peut être exécutée à n'importe quel moment pendant le plongeon.

### **D 8.6 L'entrée dans l'eau**

**D 8.6.1** L'entrée à l'eau doit toujours être verticale sans rotation, avec le corps droit, les jambes serrées et les pieds en extension.

**D 8.6.2** Lorsque l'entrée à l'eau est plate ou passée, lorsqu'elle est vrillée ou que le corps n'est pas droit, et que les pieds ne sont pas en extension, chaque juge doit réduire sa note selon sa propre opinion.

**D 8.6.3** Toutes les entrées à l'eau par la tête doivent être exécutées avec les bras allongés au-dessus de la tête, dans le prolongement du corps, avec les mains serrées. Si l'un ou les deux bras sont tenus au-dessous de la tête lors de l'entrée, le juge-arbitre doit déclarer le plongeur comme valant au maximum 4½ points.

**D 8.6.4** Toutes les entrées à l'eau par les pieds doivent être exécutées avec les bras près du corps et sans flexion des coudes. Si l'un ou les deux bras sont tenus au-dessus de la tête lors de l'entrée dans l'eau, le juge-arbitre doit déclarer le plongeur comme valant au maximum 4½ points.

**D 8.6.5** Sous réserve de ce qui est prévu dans les articles D 8.6.3 et D 8.6.4, lorsque les bras ne sont pas dans la position correcte lors d'une entrée dans l'eau par la tête ou par les pieds, chaque juge doit, selon son appréciation, déduire ½ à 2 points de sa note.

**D 8.6.6** Si le corps est vrillé de 90° ou plus, dans un sens ou dans l'autre, par rapport à ce qui a été annoncé, le juge-arbitre doit déclarer le plongeur manqué.

**D 8.6.7** Le plongeur est considéré comme étant terminé lorsque tout le corps se trouve sous la surface de l'eau.

## **D 9 JUGEMENT DU PLONGEUR SYNCHRONISÉ**

**D 9.1** En plongeur synchronisé le jugement porte sur l'exécution de chacun des plongeurs, et sur la synchronisation des plongeurs.

**D 9.2** Les règles de jugement des épreuves individuelles s'appliquent à l'exécution des plongeurs dans les épreuves de plongeur synchronisé, sauf si un ou les deux plongeurs exécutent un plongeur d'un numéro différent du plongeur annoncé, cas dans lequel le juge-arbitre déclarera le plongeur manqué.

**D 9.3** Lors du jugement de la synchronisation, l'impression générale doit être prise en considération.

- D 9.4** Les facteurs à prendre en compte dans le jugement du plongeon synchronisé sont :
- la position de départ, l'élan, l'envol et la hauteur,
  - la coordination du rythme des mouvements durant la trajectoire,
  - la similitude des angles d'entrées dans l'eau,
  - la similitude de la distance par rapport au tremplin ou à la plate-forme lors de l'entrée
  - la simultanéité des entrées dans l'eau.
- D 9.5** Si l'un ou l'autre des plongeurs entre dans l'eau avant que l'autre plongeur n'ait quitté le tremplin ou la plate-forme, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué.
- D 9.6** Le juge-arbitre décidera d'une déduction de deux points sur chaque note des juges lors d'un nouveau départ de l'un ou des deux plongeurs.
- D 9.7** Les juges chargés de noter l'exécution du plongeon ne doivent se laisser influencer ni par les deux plongeurs, ni par la synchronisation des plongeurs ou d'autres facteurs, et doivent juger exclusivement la technique et l'exécution d'un seul plongeon.
- D 9.8** Si un ou les deux plongeurs exécutent un autre plongeon que celui annoncé, le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué.
- D 9.9** Si un juge chargé de noter l'exécution considère qu'un plongeur a exécuté un autre plongeon que celui annoncé, il doit le noter avec un zéro (0), même si le juge arbitre n'a pas déclaré le plongeon manqué. Si les deux juges d'exécution pour un plongeur (dans un jury à neuf (9) juges, ou les trois juges d'exécution pour un plongeur (dans un jury à onze (11) juges) attribuent la note zéro (0), le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué. Dans le cas où le juge-arbitre déclare le plongeon manqué, les notes des neuf (9) ou onze (11) juges du jury seront égales à zéro (0).
- D 9.10** Les juges chargés de noter la synchronisation ne doivent pas se laisser influencer par d'autres facteurs (comme l'exécution des plongeurs) et doivent juger exclusivement la synchronisation.
- D 9.11** Lorsque toutes les notes attribuées pour la synchronisation sont égales à zéro (0), le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué.
- D 9.12** Chaque juge chargé de noter la synchronisation doit, selon son appréciation, déduire ½ à 2 points au cas où la synchronisation des points suivants ne serait pas montrée :
- la position de départ, l'élan, l'envol et la hauteur,
  - la coordination du rythme des mouvements durant la trajectoire,
  - la similitude des angles d'entrées dans l'eau,
  - la similitude de la distance par rapport au tremplin ou à la plate-forme lors de l'entrée
  - la simultanéité des entrées dans l'eau.

## D 10 RESUME DES PENALITES

**Le juge-arbitre doit déclarer « plongeon manqué », 0 points :**

- D 6.12** Quand un plongeur attend plus d'une minute après l'avertissement (*du juge-arbitre*).
- D 6.16** Quand un plongeur rebondit deux fois avant l'envol, à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme (*pour les plongeurs avec élan et sans élan*).
- D 6.18** Si un plongeur a exécuté un plongeon d'un numéro différent de celui du plongeon annoncé.
- D 6.19.1** Si les pieds entrent dans l'eau avant la tête ou avant les mains, pour une entrée à l'eau "par la tête".
- D 6.19.2** Si la tête ou les mains entrent dans l'eau avant les pieds pour une entrée à l'eau "par les pieds".
- D 6.21** Quand une aide a été donnée au plongeur après le signal de départ.

**D 6.24** Quand un second essai (un nouveau départ) est raté.

**D 6.25** Quand un plongeur refuse d'exécuter un plongeon.

**D 8.3.3** Si le dernier pas (*de l'appel d'un plongeon avec élan*) n'est pas fait sur un pied.

**D 8.4.3** Quand le départ depuis un tremplin n'est pas exécuté simultanément des deux pieds.

**D 8.6.6** Quand le tire-bouchon (*la vrille*) est plus grand ou plus petit de 90 degrés ou plus, par rapport à ce qui a été annoncé.

**D 9.2 et D 9.8** En plongeon synchronisé, si un plongeur exécute un plongeon incorrect et différent (*si l'un ou les deux plongeurs exécute(ent) un plongeon différent du plongeon annoncé*).

**D 9.5** En plongeon synchronisé, si l'un des deux plongeurs touche la surface de l'eau avant que l'autre n'ait quitté le tremplin ou la plate-forme.

**D 9.9** En plongeon synchronisé, si tous les juges d'exécution pour un plongeur, attribuent la note 0.

**D 9.10** En plongeon synchronisé, si tous les juges de synchronisation attribuent la note 0.

**Le juge-arbitre doit déclarer une « déduction de 2 points » :**

**D 6.22** Si dans un plongeon avec élan un plongeur fait un pas et s'arrête, ou si dans un plongeon sans élan un plongeur interrompt le mouvement pour l'envol après que les jambes aient commencé leur appui.

**D 6.23** Quand un plongeur fait un second départ pour un plongeon avec élan, sans élan ou partant de l'équilibre.

**D 9.6** En plongeon synchronisé, quand un second départ ("*faux-départ*") est exécuté par l'un ou les deux plongeurs.

**Le juge-arbitre doit déclarer « note maximum 2 » :**

**D 6.17** Quand un plongeur réalise un plongeon dans une position différente de la position annoncée.

**Le juge-arbitre doit déclarer « note maximum 4 ½ » :**

**D 6.19** Quand un ou les deux bras d'un plongeur sont placés au dessus de la tête pour une entrée dans l'eau "par les pieds", ou sous la tête pour une entrée dans l'eau "par la tête".

**Les juges doivent donner la « note 0 » :**

**D 8.1.7** Si un plongeon d'un numéro différent du numéro annoncé a été réalisé.

**D 8.3.4** Si pour un plongeon (*avec ou sans élan*) un plongeur rebondit deux fois avant l'envol, à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme

**D 9.9** En plongeon synchronisé, si un juge d'exécution considère qu'un plongeon d'un numéro différent du numéro annoncé a été exécuté.

**Les juges doivent donner une « note maximum de 2 » :**

**D 8.1.4** Si un plongeon est clairement réalisé dans une position différente de la position annoncée.

**Les juges doivent donner une « note maximum de 4 ½ » :**

**D 8.1.5** Quand un plongeon est partiellement exécuté dans une position différente de la position annoncée.

**D 8.5.4** Quand, dans un plongeon « pris au vol », une position droite n'est pas clairement maintenue pendant au moins un quart de saut périlleux (90°) pour les plongeurs comportant un saut périlleux, et pendant au moins un demi saut périlleux (180°) pour les plongeurs comportant plus d'un saut périlleux.

**D 8.6.3** Si, pour une entrée à l'eau "par la tête", un ou les deux bras ne sont pas tendus sous la tête, en ligne avec le corps, avec les mains tenues ensemble.

**D 8.6.4** Si, pour une entrée à l'eau "par les pieds", un ou les deux bras sont placés au-dessus de la tête.

**Les juges doivent « déduire ½ à 2 points » :**

**D 8.1.6** Si un plongeon n'est pas réalisé dans une position telle que décrite par les règlements.

**D 8.2.3** Quand la position de départ correcte n'est pas libre et naturelle.

**D 8.2.4.3** Quand dans un plongeon sans élan (*du tremplin ou de la plate-forme*), il y a un rebond (*décollement des pieds*) avant l'envol.

**D 8.2.6.2** Quand, dans un plongeon partant de l'équilibre, un équilibre stable et immobile (*stationnaire*) dans une position droite et verticale n'est pas tenu.

**D 8.3.2** Quand l'élan n'est pas fluide ou esthétique, ou qu'il ne se fait pas en direction de l'avant, jusqu'à l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme.

**D 8.4.5** Quand l'envol n'est pas franc, haut et assuré (*ou s'il n'est pas exécuté à partir de l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme*).

**D 8.4.6** Si pour les plongeurs qui comportent des vrilles (*tire-bouchons*), la vrille est manifestement déclenchée à partir du tremplin ou de la plate-forme.

**D 8.5.2.** Si les positions pendant la phase aérienne ne sont pas telles que décrites par le règlement.

**D 8.5.6** Si dans un plongeon carpé avec vrille, la position carpée n'est pas clairement montrée.

**D 8.5.8** Si dans un plongeon groupé avec vrille, la position groupée n'est pas clairement montrée.

**D 8.6.5** Si, indépendamment des articles D 8.6.3 et D 8.6.4 les bras ne sont pas en position correcte lors des entrées dans l'eau "par la tête" ou "par les pieds".

**D 9.12** En plongeon synchronisé, pour un manque de:

- Similitude de la position de départ, de l'élan, de l'envol ou de la hauteur.
- Coordination gestuelle pendant la phase aérienne.
- Similitude des angles d'entrée dans l'eau.
- Similitude des distances par rapport au tremplin ou à la plate-forme, au moment de l'entrée dans l'eau.
- Simultanéité des entrées dans l'eau.

**Les juges doivent déduire des points « selon leur propre opinion ».**

**D 8.5.1.** Si lors d'un plongeon, un plongeur heurte l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme, ou plonge sur le côté de sa ligne directe d'envol.

**D 8.6.2.** Si l'entrée dans l'eau n'est pas verticale, ou presque verticale, si elle est "vrillée" et si le corps n'est pas en ligne, si les pieds sont désunis et les pointes de pied relâchées

**REGLEMENT DES GROUPES D'AGE**

**DAG 1** Les règlements des compétitions de la FINA s'appliquent à toutes les compétitions par groupes d'âge.

**DAG 2** **Catégories d'âge.**

Tous les plongeurs sont qualifiés dans leur groupe d'âge du 1er janvier au 31 décembre à minuit de l'année de la compétition.

**DAG 3** **Epreuves de Plongeon**

**DAG 3.1** **Groupe A**

**DAG 3.1.1** Age: 16, 17 ou 18 ans au 31 décembre de l'année de la compétition.

**DAG 3.1.2** **Format des épreuves**

**Filles, Tremplin — 1 mètre et 3 mètres**

Cette compétition comprend neuf (9) plongeurs différents ; cinq (5) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 9.5 pour les épreuves à 3 mètres, et 9.0 pour les épreuves à 1 mètre, et quatre (4) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent.

**Filles, Haut-Vol — 5 mètres — 7,5 mètres — 10 mètres**

Cette compétition comprend huit (8) plongeurs différents; quatre (4) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 7.6, et quatre (4) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent. Au minimum cinq (5) groupes doivent être utilisés.

**Garçons Tremplin — 1 mètre et 3 mètres**

Cette compétition comprend dix (10) plongeurs différents; cinq (5) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 9.5 pour les épreuves à 3 mètres et 9.0 pour les épreuves à 1 mètre, et cinq (5) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent.

**Garçons, Haut-Vol — 5 mètres — 7,5 mètres — 10 mètres**

Cette compétition comprend neuf (9) plongeurs différents; quatre (4) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 7.6, et cinq (5) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent. Tous les six (6) groupes doivent être utilisés.

**Catégories A/ B combinées**

**Plongeon synchronisé Filles et Garçons – 3 mètres**

Cette compétition comprend cinq (5) plongeurs. Deux (2) plongeurs avec un coefficient de difficulté égal à 2,0 pour chaque plongeur, indépendamment de la formule des coefficients de difficulté et trois (3) sans limite de coefficients de difficulté. Les cinq (5) plongeurs sélectionnés doivent appartenir à au moins trois (3) groupes différents.

**DAG 3.2** **Groupe B**

**DAG 3.2.1** Age: 14 ou 15 ans au 31 décembre de l'année de la compétition.

**DAG 3.2.2** **Format des compétitions**

**Filles, Tremplin — 1 mètre et 3 mètres**

Cette compétition comprend huit (8) plongeurs différents ; cinq (5) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 9.5 pour les épreuves à 3 mètres et 9.0 pour les épreuves à 1 mètre, et trois (3) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent.

**Filles, Haut-Vol — 5 mètres — 7,5 mètres– 10 mètres**

Cette compétition comprend sept (7) plongeurs différents; quatre (4) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 7.6 et trois (3) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent. Au minimum cinq (5) groupes doivent être utilisés.

**Garçons, Tremplin — 1 mètre et 3 mètres**

Cette compétition comprend neuf (9) plongeurs différents ; cinq (5) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 9.5 pour les épreuves à 3 mètres et 9.0 pour les épreuves à 1 mètre, et quatre (4) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent.

**Garçons, Haut-Vol — 5 mètres — 7,5 mètres– 10 mètres**

Cette compétition comprend huit (8) plongeurs différents; quatre (4) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 7.6 et quatre (4) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent. Au minimum cinq (5) groupes doivent être utilisés.

**DAG 3.3****Groupe C**

**DAG 3.3.1** Age: 12 ou 13 ans au 31 décembre de l'année de la compétition.

**DAG 3.3.2** **Format des épreuves****Filles, Tremplin — 1 mètre et 3 mètres**

Cette compétition comprend sept (7) plongeurs différents; cinq (5) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 9.5 pour les épreuves à 3 mètres et 9.0 pour les épreuves à 1 mètre, et deux (2) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent.

**Filles, Haut-Vol — 5 mètres — 7,5 mètres**

Cette compétition comprend six (6) plongeurs différents; quatre (4) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 7.6, et deux (2) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent.

**Garçons, Tremplin — 1 mètre et 3 mètres**

Cette compétition comprend huit (8) plongeurs différents; cinq (5) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 9.5 pour les épreuves à 3 mètres et 9.0 pour les épreuves à 1 mètre, et trois (3) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent.

**Garçons, Haut-Vol — 5 mètres— 7,5 mètres**

Cette compétition comprend sept (7) plongeurs différents; quatre (4) plongeurs appartenant chacun à un groupe différent, dont la somme des coefficients de difficulté ne doit pas dépasser 7.6, et trois (3) plongeurs sans limite de coefficients de difficulté, appartenant chacun à un groupe différent.

**DAG 4 Règlement des Championnats du Monde de Plongeon Junior**

**DAG 4.1** Les Championnats du Monde de Plongeon Junior sont organisés tous les deux ans dans les groupes A et B.

**DAG 4.2** Chaque Fédération a le droit d'inscrire au maximum deux (2) plongeurs dans les épreuves individuelles, et une équipe dans les épreuves de plongeon synchronisé.

**DAG 4.3** Chaque plongeur doit concourir uniquement dans le groupe d'âge auquel il appartient.

**DAG 4.4** Chaque plongeur doit effectuer une série complète de la liste de plongeurs indiquée pour son groupe d'âge.

**DAG 4.5** Chaque compétition peut être une compétition finale, indépendamment du nombre de participants, et peut être organisée en une, deux ou trois parties.

**DAG 4.5.1** Lorsque les installations et les horaires le permettent, les douze (12) meilleurs plongeurs des éliminatoires participent à une finale dans laquelle ils exécuteront seulement des plongeurs sans limite de coefficients de difficulté. Le total des points des plongeurs à coefficients limités de l'épreuve éliminatoire sera ajouté au total des points de la finale, pour le classement des 12 meilleurs plongeurs. Au-delà de la 12<sup>ème</sup> place, les plongeurs seront classés par rapport au total de points qu'ils ont obtenu lors de l'épreuve éliminatoire.

**DAG 4.5.2** Lorsque les installations le permettent, des épreuves éliminatoires peuvent se dérouler simultanément, ceci avec l'approbation du Bureau, sur recommandation de la Commission Technique de Plongeon de la FINA.

**DAG 4.5.3** Le programme doit être agréé par le Bureau sur recommandation de la Commission Technique de Plongeon de la FINA.

**DAG 4.6** Cinq (5) ou sept (7) juges seront en fonction dans les épreuves individuelles, et neuf (9) juges dans les épreuves de plongeon synchronisé.

**Note** : si possible, onze (11) juges pourront officier dans les épreuves de plongeon synchronisé.

**DAG 4.7** Les Championnats seront en principe organisés séparément et indépendamment de la natation, du water-polo ou de la natation synchronisée.

**DAG 4.8** Les Championnats se dérouleront sur une période d'au minimum six (6) jours.

## RÈGLEMENT FINA DES MAÎTRES

**MD 1** Le Règlement de Plongeon figurant en Vème Partie de ce manuel s'applique au plongeon des Maîtres, sauf dans les cas ci-après.

**MD 1.1** Le plongeur peut choisir librement les plongeurs à partir du tableau des plongeurs figurant dans le Manuel FINA. La seule exigence est que, dans les groupes d'âge 25-69 ans, chaque plongeur exécuté ait un numéro de plongeur différent (selon le Manuel FINA).

Dans les groupes d'âge 70-80+, les plongeurs ayant le même numéro peuvent être répétés s'ils sont exécutés dans une position différente (position droite, carpée, groupée ou libre).

**MD 2** **Plongeon du tremplin**  
**Hommes et Dames (1 mètre et 3 mètres)**

**MD 2.1** **Groupes d'âge pour Messieurs et Dames:**

Groupe d'âge (Années)	Nombre total de plongeurs requis	
	Messieurs	Dames
25 – 29	7	6
30 – 34	7	6
35 – 39	7	6
40 – 44	7	6
45 – 49	7	6
50 – 54	6	5
55 – 59	6	5
60 – 64	6	5
65 – 69	6	5
70 – 74	5	4
75 – 79	5	4
80 +	4	3

(groupes d'âge de cinq années aussi élevés que nécessaire)

**MD 2.2** **Plongeon synchronisé du tremplin de 3 m**

Groupe d'âge	Nombre total de plongeurs requis	
	Messieurs	Dames
25-49	2(*) +2	2(*) + 2
50+	2(*) +2	2(*) +2

(\*) Coefficient de difficulté égal à 2.0 pour chaque plongeur, indépendamment de la formule pour le coefficient de difficulté du plongeur.

**MD 2.3** Lors des épreuves de plongeon synchronisé au tremplin de 3 m, deux plongeurs de clubs différents appartenant à la même fédération, sont autorisés à concourir en tant que constituant une équipe.

**MD 3 Haut-Vol****Dames et Hommes (5 mètres, 7.5 mètres, ou 10 mètres)****MD 3.1 Groupes d'âge pour Messieurs et Dames:**

Groupe d'âge (Années)	Nombre total de plongeurs requis	
	Messieurs	Dames
25 – 29	6	6
30 – 34	6	6
35 – 39	6	6
40 – 44	6	6
45 – 49	6	6
50 – 54	5x	5x
55 – 59	5x	5x
60 – 64	5x	5x
65 – 69	5x	5x
70 – 74	4x	4x
75 – 79	4x	4x
80 +	3x	3x

groupes d'âge de cinq années aussi élevés que nécessaire)

x) Restriction pour le 10 m : seules les entrées à l'eau par les pieds sont autorisées de la plate-forme de 10 m, et tout plongeur exécuté de la plate-forme de 10 m ne doit pas avoir un coefficient de difficulté supérieur à 2.0.

**MD 3.2 Plongeur synchronisé en haut-vol**

Groupe d'âge	Messieurs	Dames
25-49	2(*) +2	2(*) +2
50+ (x)	2(*) +1	2(*) +1

(\*) Coefficient de difficulté égal à 2.0 pour chaque plongeur, indépendamment de la formule pour le coefficient de difficulté du plongeur.

(x) Restriction pour le 10 m : seules les entrées à l'eau par les pieds sont autorisées de la plate-forme de 10 m, et tout plongeur exécuté de la plate-forme de 10 m ne doit pas avoir un coefficient de difficulté supérieur à 2.0.

**MD 3.3** Lors des épreuves de plongeur synchronisé en haut-vol, deux plongeurs de clubs différents appartenant à la même fédération, sont autorisés à concourir en tant que constituant une équipe.

**MD 4 Règles générales**

**MD 4.1** Il ne doit y avoir aucune limite du nombre de plongeurs participant à la compétition.

**MD 4.2** Des récompenses seront attribuées aux plongeurs classés premier, second, troisième, quatrième, cinquième et sixième. S'il y a moins de six plongeurs dans un groupe d'âge, seules les trois premières médailles doivent être décernées.

**MD 4.3** Chacun des plongeurs doit effectuer la série complète des plongeurs de son groupe d'âge, et il ne devra y avoir ni éliminatoires ni finales.

**MD 4.4** Les compétitions internationales doivent se dérouler, conformément aux Règlements de la FINA, et 5 ou 7 juges officieront.

**MD 5** Le programme des compétitions internationales doit se dérouler sur une période maximum de cinq (5) jours, selon le programme suivant:

Compétition n°	Tremplin	Sexe	Groupes d'âge
1	3 m	Hommes	25-34
2	1 m	Dames	25-34
3	3 m	Hommes	35-49
4	1 m	Dames	35-49
5	3 m	Hommes	50-64
6	1 m	Dames	50-64
7	3 m	Hommes	65-80+
8	1 m	Dames	65-80+
9	3 m	Dames	65-80+
10	1 m	Hommes	65-80+
11	3 m	Dames	50-64
12	1 m	Hommes	50-64
13	3 m	Dames	35-49
14	1 m	Hommes	35-49
15	3 m	Dames	25-34
16	1 m	Hommes	25-34
<b>Haut-Vol</b>			
17	5, 7,5, 10 m	Dames	65-80+
18	5, 7,5, 10 m	Hommes	65-80+
19	5, 7,5, 10 m	Dames	50-64
20	5, 7,5, 10 m	Hommes	50-64
21	5, 7,5, 10 m	Dames	35-49
22	5, 7,5, 10 m	Hommes	35-49
23	5, 7,5, 10 m	Dames	25-35
24	5, 7,5, 10 m	Hommes	25-35
<b>Synchronisé</b>			
26	3 m/Plate-forme	Dames	25-29
27	3 m/Plate-forme	Hommes	25-29
28	3 m/Plate-forme	Dames	50+
29	3 m/Plate-forme	Hommes	50+

**MD 5.1** Le directeur de la rencontre peut choisir d'organiser des épreuves simultanément, selon le nombre des engagés.

**MD 5.2** Les feuilles de plongeon devront être remises au secrétaire 24 heures avant la manifestation. Les feuilles en retard et les changements intervenant sur les formulaires déjà établis, donneront lieu au paiement d'une amende de 10 \$US par formulaire, pour un délai compris entre 24 heures et 3 heures avant la manifestation, 3 heures étant le délai limite. Aucun changement ni aucun dépôt ne seront acceptés passé ce délai limite de 3 heures.

## FORMULE FINA POUR LE CALCUL DU COEFFICIENT DE DIFFICULTÉ

$$\text{Coefficient de difficulté (CD)} = A + B + C + D + E$$

En vigueur à compter du 15 septembre 2009

**A Sauts périlleux**

Hauteur	0	½	1	1 ½	2	2 ½	3	3 ½	4 ½
1 m et 5 m	0.9	1.1	1.2	1.6	2.0	2.4	2.7	3.0	-
3 m et 7 ½ m	1.0	1.3	1.3	1.5	1.8	2.2	2.3	2.8	3.5
10 m	1.0	1.3	1.4	1.5	1.9	2.1	2.5	2.7	3.5

**B Position en vol** Pour les plongeurs pris au vol additionner la position "pris au vol" (E) à la position (B) ou (C)

	0 - 1 saut périlleux					1 ½ - 2 sauts périlleux					2 ½ sauts périlleux					3 - 3 ½ sauts périlleux					4 ½ sauts périlleux			
	Av.	Arr.	Ren	Ret.	Équ.	Av.	Arr.	Ren	Ret.	Équ.	Av.	Arr.	Ren	Ret.	Équ.	Av.	Arr.	Ren	Ret.	Équ.	Av.	Arr.	Ren	Ret.
<b>C = groupé</b>	0.1	0.1	0.1	-0.3	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0	0	0.3	0.2	0	0.1	0.3	0.4
<b>B = carpé</b>	0.2	0.2	0.2	-0.2	0.3	0.1	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.5	0	0.3	0.3	0.3	0.6	0.4	0.4	0.4	0.6	0.7
<b>A = droit</b>	0.3	0.3	0.3	0.1	0.4	0.4	0.5	0.6	0.8	0.5	0.6	0.7	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>D = libre</b>	0.1	0.1	0.1	-0.1	0	0	-0.1	-0.1	0.2	0	0	-0.1	-0.2	0.4	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-
<b>E = pris au vol</b>	0.2	0.1	0.1	0.4	-	0.2	0.2	0.2	0.5	-	0.3	0.3	0.3	0.7	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-

Sept des coefficients ci-dessus ont une valeur négative. Les - indiquent les plongeurs qui ne sont actuellement pas réalisables.

**C Vrilles**

Groupe	½ vrille ½ - 1 saut pér.	½ vrille 1 ½ - 2 sauts pér.	½ vrille 2 2 ½ sauts pér.	½ vrille 3- 3 ½ sauts pér.	1 vrille	1 ½ vrille ½ - 2 sauts pér.	1 ½ vrille 2 ½ sauts pér.	2 vrilles	2 ½ vrilles ½ - 2 sauts pér.	2 ½ vrilles 2 ½ sauts pér.	3 vrilles	3 ½ vrilles	4 vrilles	4 ½ vrilles
<b>Avant</b>	0.4	0.4	0.4	0.4	0.6	0.8	0.8	1.0	1.2	1.2	1.5	1.6	1.9	2.0
<b>Arrière</b>	0.2	0.4	0	0	0.4	0.8	0.6	0.8	1.2	1.0	1.4	1.7	1.8	2.1
<b>Renversé</b>	0.2	0.4	0	0	0.4	0.8	0.6	0.8	1.2	1.0	1.4	1.7	1.8	2.1
<b>Retourné</b>	0.2	0.4	0.2	0.4	0.4	0.8	0.8	0.8	1.2	1.2	1.5	1.6	1.9	2.0
<b>Équ. avant</b>	0.4	0.5	0.5	0.4	1.2	1.3	1.3	1.5	1.7	1.7	-	-	-	-
<b>Équ. Arr./renv.</b>	0.4	0.5	0.5	0.5	1.2	1.3	1.3	1.3	1.7	1.7	-	-	-	-

(1) Les plongeurs avec ½ saut périlleux et des vrilles ne peuvent être exécutés que dans les positions A, B ou C.

(2) Les plongeurs avec 1 ou 1 ½ saut périlleux et des vrilles ne peuvent être exécutés que dans la position D.

(3) Les plongeurs avec 2 sauts périlleux ou plus et des vrilles ne peuvent être exécutés que dans les positions B ou C.

(4) Les plongeurs en équilibre avec 1, 1 ½ ou 2 sauts périlleux et une vrille ou plus, ne peuvent être exécutés que dans la position D.

**D Position de départ / Groupes de plongeon** 1. Avant, arrière, renversé, retourné.

Hauteur	½ - 3 ½ sauts périlleux avant	4 - 4 ½ sauts périlleux avant	½ - 3 sauts périlleux arrière	3 ½ - 4 ½ sauts périlleux arrière	½ - 3 sauts périlleux renversés	3 ½ - 4 ½ sauts périlleux renversés	½ - 1 saut périlleux retourné	1 ½ - 4 ½ sauts périlleux retournés
<b>1 m et 5 m</b>	0	0.5	0.2	0.5	0.3	0.5	0.6	0.5
<b>3 m et 7 ½ m</b>	0	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
<b>10 m</b>	0	0.2	0.2	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2

**D Position de départ / Groupe** 2. Équilibres (ne s'applique pas aux plongeurs avec vrilles)

Hauteur	Équilibre avant avec 0 - 2 sauts périlleux	Équilibre avant avec plus de 2 sauts périlleux	Équilibre arrière avec 0 - ½ rotation	Équilibre arrière avec 1 - 4 sauts périlleux	Équilibre renversé avec 0 - ½ rotation	Équilibre renversé avec 1 - 4 sauts pér.
5m / 7 ½ m / 10m	0.2	0.4	0.2	0.4	0.3	0.5

**E Entrées dans l'eau non naturelles** ( ne s'applique pas aux plongeurs avec vrilles)

Groupe	½ rotation	1 saut pér.	1 saut pér. et ½	2 sauts pér.	2 sauts pér. et ½	3 sauts pér.	3 sauts pér. et ½	4 sauts pér. et ½
Avant / retourné	-	0.1	-	0.2	-	0.2	-	-
Arrière / renversé	0.1	-	0.2	-	0.3	-	0.4	0.4
Équilibre arrière et renversé	-	0.1	-	0.2	-	0.2	-	-
Équilibre avant	0.1	-	0.2	-	0.3	-	0.4	0.4

Le plongeur ne voit pas l'eau avant la phase d'entrée. Le paramètre est identique pour toutes les hauteurs.

**Exemples**

Pl.	Pos.	Haut.	A	B	C	D	E	C.D.
<b>636</b>	<b>C</b>	10	2.5	0.2	0.0	0.3	0.4	<b>3.4</b>
<b>5253</b>	<b>B</b>	3	2.2	0.3	0.6	0.2	0.0	<b>3.3</b>
<b>6241</b>	<b>B</b>	10	1.9	0.3	0.5	0	0	<b>2.7</b>
<b>5255</b>	<b>B</b>	10	2.1	0.3	1.0	0.2	0.0	<b>3.6</b>

Pl.	Pos.	Haut.	A	B	C	D	E	C.D.
<b>313</b>	<b>C</b>	3	1.5	0.2	0	0.3	0.2	<b>2.2</b>
<b>5255</b>	<b>B</b>	10	2.1	0.3	1.0	0.2	0.0	<b>3.6</b>
<b>5355</b>	<b>B</b>	3	2.2	0.2	1.0	0.3	0.0	<b>3.7</b>
<b>5237</b>	<b>D</b>	10	1.5	-0.1	1.7	0.2	0.0	<b>3.3</b>

**TABLEAU DES COEFFICIENTS DE DIFFICULTE DE LA FINA**  
En vigueur à compter du 15 septembre 2009

*Dans le tableau suivant les plongeurs (-) ne sont pas possibles et les cases vides n'ont pas été calculées.*

Tremplin		1 mètre				3 mètres			
		droit	carpé	groupé	libre	droit	carpé	groupé	libre
<b>Plongeurs avant</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
101	plongeon avant	1.4	1.3	1.2	-	1.6	1.5	1.4	-
102	saut périlleux avant	1.6	1.5	1.4	-	1.7	1.6	1.5	-
103	saut périlleux et demi avant	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-
104	double saut périlleux avant	2.6	2.3	2.2	-	2.4	2.1	2.0	-
105	double saut périlleux et demi avant		2.6	2.4	-	2.8	2.4	2.2	-
106	triple saut périlleux avant		3.2	2.9	-		2.8	2.5	-
107	triple saut périlleux et demi avant		3.3	3.0	-		3.1	2.8	-
109	quadruple saut périlleux et demi avant				-		4.2	3.8	-
112	Saut périlleux avant pris au vol	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-
113	Saut périlleux et demi avant pris au vol	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-
115	Double saut périlleux avant pris au vol	-			-	-	2.7	2.5	-
<b>Plongeurs arrière</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
201	plongeon arrière	1.7	1.6	1.5	-	1.9	1.8	1.7	-
202	saut périlleux arrière	1.7	1.6	1.5	-	1.8	1.7	1.6	-
203	saut périlleux et demi arrière	2.5	2.3	2.0	-	2.4	2.2	1.9	-
204	double saut périlleux arrière		2.5	2.2	-	2.5	2.3	2.0	-
205	double saut périlleux et demi arrière		3.2	3.0	-		3.0	2.8	-
206	Triple saut périlleux arrière		3.2	2.9	-		2.8	2.5	-
207	triple saut périlleux et demi arrière				-		3.8	3.5	-
209	quadruple saut périlleux et ½ arrière				-		4.6	4.3	
212	Saut périlleux arrière pris au vol	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-
213	Saut périlleux et demi arrière pris au vol	-			-	-		2.1	-
215	Double saut pér. et ½ arr. pris au vol	-			-	-	3.3	3.1	-
<b>Plongeurs renversés</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
301	plongeon renversé	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
302	saut périlleux renversé	1.8	1.7	1.6	-	1.9	1.8	1.7	-
303	saut périlleux et demi renversé	2.7	2.4	2.1	-	2.6	2.3	2.0	-
304	double saut périlleux renversé	2.9	2.6	2.3	-	2.7	2.4	2.1	-
305	double saut périlleux et demi renversé		3.2	3.0	-	3.4	3.0	2.8	-
306	triple saut périlleux renversé		3.3	3.0	-		2.9	2.6	-
307	triple saut périlleux et demi renversé				-		3.8	3.5	-
309	Quadruple saut périlleux et ½ renversé				-		4.8	4.5	
312	Saut périlleux renversé pris au vol	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8	-
313	Saut pér. et demi renversé pris au vol	-	2.6	2.3	-	-	2.5	2.2	-
<b>Plongeurs retournés</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
401	plongeon retourné	1.8	1.5	1.4	-	1.7	1.4	1.3	-
402	saut périlleux retourné	2.0	1.7	1.6	-	1.8	1.5	1.4	-
403	saut périlleux et demi retourné		2.4	2.2	-		2.1	1.9	-
404	double saut périlleux retourné		3.0	2.8	-		2.6	2.4	-
405	double saut périlleux et demi retourné		3.4	3.1	-		3.0	2.7	-
407	triple saut périlleux et demi retourné				-			3.4	-
409	Quadruple saut périlleux et ½ retourné				-		4.5	4.2	
412	Saut périlleux retourné pris au vol	-	2.1	2.0	-	-	1.9	1.8	-
413	Saut pér. et demi retourné pris au vol	-	2.9	2.7	-	-	2.6	2.4	-

Tremplin		1 mètre				3 mètres			
		droit	carpé	groupé	libre	droit	carpé	groupé	libre
Vrilles		A	B	C	D	A	B	C	D
5111	plongeon avant avec demi-vrille	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
5112	plongeon avant avec vrille	2.0	1.9		-	2.2	2.1		-
5121	saut périlleux avant avec demi-vrille	-	-	-	1.7	-	-	-	1.8
5122	saut périlleux avant avec vrille	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5124	saut périlleux avant avec 2 vrilles	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4
5126	saut périlleux avant avec 3 vrilles	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5131	saut périlleux et demi avant avec ½ vrille	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9
5132	saut périlleux et demi avant avec vrille	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1
5134	saut périlleux et demi avant avec 2 vrilles	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5
5136	saut périlleux et demi avant avec 3 vrilles	-	-	-	3.1	-	-	-	3.0
5138	saut périlleux et demi avant avec 4 vrilles	-	-	-	3.5	-	-	-	3.4
5151	double saut pér. et ½ av. avec ½ vrille	-	3.0	2.8	-	-	2.8	2.6	-
5152	double saut pér. et ½ av. avec 1 vrille	-	3.2	3.0	-	-	3.0	2.8	-
5154	double saut pér. et ½ av. avec 2 vrilles	-	3.6	3.4	-	-	3.4	3.2	-
5156	double saut pér et ½ avant avec 3 vrilles				-	-	3.9	3.7	-
5172	triple saut pér. et ½ av. avec 1 vrille	-			-	-	3.7	3.4	-
5211	plongeon arrière avec demi-vrille	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
5212	plongeon arrière avec 1 vrille	2.0			-	2.2			-
5221	saut périlleux arrière avec demi-vrille	-	-	-	1.7	-	-	-	1.8
5222	saut périlleux arrière avec 1 vrille	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5223	saut périlleux arrière avec 1 vrille et ½	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4
5225	saut périlleux arrière avec 2 vrilles et ½	-	-	-	2.7	-	-	-	2.8
5227	saut pér. arr. avec 3 vrilles et ½	-	-	-	3.2	-	-	-	3.3
5231	saut pér. et ½ arrière avec ½ vrille	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0
5233	saut pér. et ½ arrière avec 1 vrille et ½	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4
5235	saut pér. et ½ arrière avec 2 vrilles et ½	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8
5237	saut pér. et ½ arrière avec 3 vrilles et ½	-	-	-		-	-	-	3.3
5239	saut pér. et ½ arrière avec 4 vrilles et ½	-	-	-		-	-	-	3.7
5251	double saut pér. et ½ arr. avec ½ vrille	-	2.9	2.7	-	-	2.7	2.5	-
5253	double saut pér. et ½ arr. avec 1 vrille ½	-			-	-	3.3	3.1	-
5255	double saut pér et ½ arr avec 2 vrilles ½				-	-	3.7	3.5	-
5311	plongeon renversé avec ½ vrille	1.9	1.8	1.7	-	2.1	2.0	1.9	-
5312	plongeon renversé avec 1 vrille	2.1			-	2.3			-
5321	saut périlleux renversé avec ½ vrille	-	-	-	1.8	-	-	-	1.9
5322	saut périlleux renversé avec 1 vrille	-	-	-	2.0	-	-	-	2.1
5323	saut périlleux renversé avec 1 vrille et ½	-	-	-	2.4	-	-	-	2.5
5325	saut périlleux renversé 2 vrilles et ½	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5331	saut périlleux et ½ renversé avec ½ vrille	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1
5333	saut pér. et ½ renv. avec 1 vrille et ½	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5
5335	saut pér. et ½ renv. avec 2 vrilles et ½	-	-	-	3.0	-	-	-	2.9
5337	saut pér. et ½ renv. avec 3 vrilles et ½	-	-	-	3.5	-	-	-	3.4
5339	saut pér. et ½ renv. avec 4 vrilles et ½	-	-	-		-	-	-	3.8
5351	double saut pér. et ½ renv. avec ½ vrille	-	2.9	2.7	-	-	2.7	2.5	-
5353	double saut pér. et ½ r. avec 1 vrille et ½	-	3.5	3.3	-	-	3.3	3.1	-
5355	double saut pér et ½ renv avec 2 vrilles ½	-	3.9	3.7	-	-	3.7	3.5	-
5371	triple saut pér. et ½ renv. avec ½ vrille	-			-	-	3.4	3.1	-
5411	plongeon retourné avec ½ vrille	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-
5412	plongeon retourné avec 1 vrille	2.2	1.9	1.8	-	2.1	1.8	1.7	-
5421	saut périlleux retourné avec ½ vrille	-	-	-	1.9	-	-	-	1.7
5422	saut périlleux retourné avec 1 vrille	-	-	-	2.1	-	-	-	1.9
5432	saut périlleux et ½ retourné avec 1 vrille	-	-	-	2.7	-	-	-	2.4
5434	saut périlleux et ½ retourné avec 2 vrilles	-	-	-	3.1	-	-	-	2.8
5436	saut périlleux et ½ retourné avec 3 vrilles	-	-	-		-	-	-	3.5

*Dans le tableau suivant les plongeurs (-) ne sont pas possibles et les cases vides n'ont pas été calculées.*

Plate-forme		10 mètres				7.5 mètres				5 mètres			
		droit	carpé	groupé	libre	droit	carpé	groupé	libre	droit	carpé	groupé	libre
<b>Plongeurs avant</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
101	plongeon avant	1.6	1.5	1.4	-	1.6	1.5	1.4	-	1.4	1.3	1.2	-
102	saut périlleux avant	1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5	-	1.6	1.5	1.4	-
103	saut périlleux et demi avant	1.9	1.6	1.5	-	1.9	1.6	1.5	-	2.0	1.7	1.6	-
104	double saut périlleux avant	2.5	2.2	2.1	-	2.4	2.1	2.0	-	2.6	2.3	2.2	-
105	double saut périlleux et demi avant	2.7	2.3	2.1	-		2.4	2.2	-		2.6	2.4	-
107	triple saut périlleux et demi avant		3.0	2.7	-		3.1	2.8	-			3.0	-
109	quadruple saut périlleux et demi avant		4.1	3.7	-				-				-
112	Saut périlleux avant pris au vol	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6	-
113	Saut périlleux et demi avant pris au vol	-	1.8	1.7	-	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8	-
114	Double saut périlleux avant pris au vol	-	2.4	2.3	-	-	2.3	2.2	-	-	2.5	2.4	-
115	Double saut pér. et demi av. pris au vol	-	2.6	2.4	-	-		2.5	-	-			-
<b>Plongeurs arrière</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
201	plongeon arrière	1.9	1.8	1.7	-	1.9	1.8	1.7	-	1.7	1.6	1.5	-
202	saut périlleux arrière	1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5	-
203	saut périlleux et demi arrière	2.4	2.2	1.9	-	2.4	2.2	1.9	-	2.5	2.3	2.0	-
204	double saut périlleux arrière	2.6	2.4	2.1	-	2.5	2.3	2.0	-		2.5	2.2	-
205	double saut périlleux et demi arrière	3.3	2.9	2.7	-		3.0	2.8	-			3.0	-
206	triple saut périlleux et demi arrière		3.0	2.7	-		2.8	2.5	-		3.2	2.9	-
207	saut périlleux au vol arrière		3.6	3.3	-			3.5	-				--
209	Quadruple saut périlleux et ½ arrière		4.5	4.2	-				-				
212	Saut périlleux arrière pris au vol	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6	-
213	Saut périlleux et demi arrière pris au vol	-	2.4	2.1	-	-	2.4	2.1	-	-	2.5	2.2	-
<b>Plongeurs renversés</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
301	plongeon renversé	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
302	saut périlleux renversé	2.0	1.9	1.8	-	1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6	-
303	saut périlleux et demi renversé	2.6	2.3	2.0	-	2.6	2.3	2.0	-	2.7	2.4	2.1	-
304	double saut périlleux renversé	2.8	2.5	2.2	-	2.7	2.4	2.1	-	2.9	2.6	2.3	-
305	double saut périlleux et demi renversé	3.3	2.9	2.7	-	3.4	3.0	2.8	-		3.2	3.0	-
306	Triple saut périlleux renversé		3.1	2.8	-		2.9	2.6	-		3.3	3.0	-
307	triple saut périlleux et demi renversé		3.6	3.3	-				-				-
309	quadruple saut périlleux et ½ renversé		4.7	4.4	-				-				-
312	Saut périlleux renversé pris au vol	-	2.0	1.9	-	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-
313	Saut pér. et demi renversé pris au vol	-	2.5	2.2	-	-	2.5	2.2	-	-	2.6	2.3	-
<b>Plongeurs retournés</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
401	plongeon retourné	1.7	1.4	1.3	-	1.7	1.4	1.3	-	1.8	1.5	1.4	-
402	saut périlleux retourné	1.9	1.6	1.5	-	1.8	1.5	1.4	-	2.0	1.7	1.6	-
403	saut périlleux et demi retourné		2.0	1.8	-		2.1	1.9	-		2.4	2.2	-
404	double saut périlleux retourné		2.6	2.4	-		2.6	2.4	-		3.0	2.8	-
405	double saut périlleux et demi retourné		2.8	2.5	-		3.0	2.7	-		3.4	3.1	-
407	triple saut périlleux et demi retourné		3.5	3.2	-			3.4	-				-
409	Quadruple saut périlleux et ½ retourné		4.4	4.1	-				-				-
412	Saut périlleux retourné pris au vol	-	2.0	1.9	-	-	1.9	1.8	-	-	2.1	2.0	-
413	Saut pér. et demi retourné pris au vol	-	2.5	2.3	-	-	2.6	2.4	-	-	2.9	2.7	-
<b>Vrilles</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
5111	plongeon avant avec demi-vrille	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
5112	plongeon avant avec 1 vrille	2.2	2.1		-	2.2	2.1		-	2.0	1.9		-
5121	saut périlleux avant avec demi-vrille	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7
5122	saut périlleux avant avec 1 vrille	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9
5124	saut périlleux avant avec 2 vrilles	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4	-	-	-	2.3
5131	saut périlleux et demi avant avec ½ vrille	-	-	-	1.9	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5132	saut périlleux et demi avant avec 1 vrille	-	-	-	2.1	-	-	-	2.1	-	-	-	2.2
5134	saut périlleux et demi avant avec 2 vrilles	-	-	-	2.5	-	-	-	2.5	-	-	-	2.6
5136	saut périlleux et demi avant avec 3 vrilles	-	-	-	3.0	-	-	-	3.0	-	-	-	3.1
5138	saut périlleux et demi avant avec 4 vrilles	-	-	-	3.4	-	-	-	3.4	-	-	-	3.5
5152	double saut pér. et ½ avant avec 1 vrille	-	2.9	2.7	-	-	3.0	2.8	-	-	3.2	3.0	-
5154	double saut périlleux et demi avant 2 vrilles	-	3.3	3.1	-	-	3.4	3.2	-	-	3.6	3.4	-
5156	double saut périlleux et ½ avant 3 vrilles	-	3.9	3.6	-	-			-	-			-
5172	triple saut périlleux et demi avant 1 vrille	-	3.6	3.3	-	-	3.7	3.4	-	-			-
5211	plongeon arrière avec demi-vrille	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
5212	plongeon arrière avec 1 vrille	2.2			-	2.2			-	2.0			-
5221	saut périlleux arrière avec demi-vrille	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7
5222	saut périlleux arrière avec 1 vrille	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9

Plate-forme		10 mètres				7.5 mètres				5 mètres			
		droit	carpé	groupé	libre	droit	carpé	groupé	libre	droit	carpé	groupé	libre
5223	saut périlleux arrière avec 1 vrille et demie	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4	-	-	-	2.3
5225	saut périlleux arrière avec 2 vrilles ½	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8	-	-	-	2.7
5231	saut périlleux et demi arrière avec ½ vrille	-	-	-	2.0	-	-	-	2.0	-	-	-	2.1
5233	saut périlleux et ½ arrière avec 1 vrille et ½	-	-	-	2.4	-	-	-	2.4	-	-	-	2.5
5235	saut pér. et ½ arrière avec 2 vrilles et ½	-	-	-	2.8	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5237	saut pér. et ½ arrière avec 3 vrilles et ½	-	-	-	3.3	-	-	-	3.3	-	-	-	3.4
5239	saut pér. et ½ arrière avec 4 vrilles et ½	-	-	-	3.7	-	-	-	3.7	-	-	-	3.8
5251	double saut pér. et ½ arrière avec ½ vrille	-	2.6	2.4	-	-	2.7	2.5	-	-	2.9	2.7	-
5253	double saut pér. et ½ arr. avec 1 vrille et ½	-	3.2	3.0	-	-	3.3	3.1	-	-	-	3.5	-
5255	double saut pér. et ½ arr. avec 2 vrilles ½	-	3.6	3.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5271	Triple saut pér. et ½ arr. avec ½ vrille	-	3.2	2.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Plongeon renversé</b>													
5311	plongeon renversé avec demi-vrille	2.1	2.0	1.9	-	2.1	2.0	1.9	-	1.9	1.8	1.7	-
5312	plongeon renversé avec 1 vrille	2.3	-	-	-	2.3	-	-	-	2.1	-	-	-
5321	saut périlleux renversé avec demi-vrille	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8
5322	saut périlleux renversé avec 1 vrille	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0
5323	saut périlleux renversé avec 1 vrille ½	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4
5325	saut périlleux renversé 2 vrilles ½	-	-	-	3.0	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8
5331	saut périlleux et ½ renversé avec ½ vrille	-	-	-	2.1	-	-	-	2.1	-	-	-	2.2
5333	saut pér. et ½ renversé avec 1 vrille et ½	-	-	-	2.5	-	-	-	2.5	-	-	-	2.6
5335	saut pér. et ½ renversé avec 2 vrilles et ½	-	-	-	2.9	-	-	-	2.9	-	-	-	3.0
5337	saut pér. et ½ renversé avec 3 vrilles et ½	-	-	-	3.4	-	-	-	3.4	-	-	-	3.5
5339	saut pér. et ½ renversé avec 4 vrilles et ½	-	-	-	3.8	-	-	-	3.8	-	-	-	-
5351	Double saut pér. et ½ renv. avec ½ vrille	-	2.6	2.4	-	-	2.7	2.5	-	-	2.9	2.7	-
5353	Double saut pér. et ½ renv. avec 1 vrille ½	-	3.2	3.0	-	-	3.3	3.1	-	-	-	3.3	-
5355	Double saut pér. et ½ renv. avec 2 vrilles ½	-	3.6	3.4	-	-	3.7	3.5	-	-	-	3.7	-
5371	Triple saut pér. et ½ renv. avec ½ vrille	-	3.3	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Plongeon retourné</b>													
5411	Plongeon retourné avec ½ vrille	1.9	1.6	1.5	-	1.9	1.6	1.5	-	2.0	1.7	1.6	-
5412	Plongeon retourné avec 1 vrille	2.1	1.8	1.7	-	2.1	1.8	1.7	-	2.2	1.9	1.8	-
5421	Saut périlleux retourné avec ½ vrille	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7	-	-	-	1.9
5422	Saut périlleux retourné avec 1 vrille	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9	-	-	-	2.1
5432	Saut périlleux et demi retourné avec 1 vrille	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4	-	-	-	2.7
5434	Saut pér. et demi retourné avec 2 vrilles	-	-	-	2.7	-	-	-	2.8	-	-	-	3.1
5436	Saut pér. et demi retourné avec 3 vrilles	-	-	-	3.4	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Plongeurs en équilibre</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
600	Plongeon en équilibre	1.6	-	-	-	1.6	-	-	-	1.5	-	-	-
611	Équilibre et chute avant	2.0	1.9	1.7	-	2.0	1.9	1.7	-	1.8	1.7	1.5	-
612	Équilibre et saut périlleux avant	2.0	1.9	1.7	-	1.9	1.8	1.6	-	1.8	1.7	1.5	-
614	Équilibre et double saut périlleux avant	-	2.4	2.1	-	-	2.3	2.0	-	-	2.5	2.2	-
616	Équilibre et triple saut périlleux avant	-	3.3	3.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
621	Équilibre et chute arrière	1.9	1.8	1.6	-	1.9	1.8	1.6	-	1.7	1.6	1.4	-
622	Équilibre et saut périlleux arrière	2.3	2.2	2.0	-	2.2	2.1	1.9	-	2.1	2.0	1.8	-
623	Équilibre et saut périlleux et demi arrière	-	2.2	1.9	-	-	2.2	1.9	-	-	2.3	2.0	-
624	Équilibre et double saut périlleux arrière	3.0	2.8	2.5	-	2.9	2.7	2.4	-	3.1	2.9	2.6	-
626	Équilibre et triple saut périlleux arrière	-	3.5	3.3	-	-	3.3	3.1	-	-	-	3.5	-
631	Équilibre et passage renversé	2.0	1.9	1.7	-	2.0	1.9	1.7	-	1.8	1.7	1.5	-
632	Équilibre et saut périlleux renversé	-	2.3	2.1	-	-	2.2	2.0	-	-	2.1	1.9	-
633	Équilibre et saut périlleux et demi renversé	-	2.3	2.0	-	-	2.3	2.0	-	-	2.4	2.1	-
634	Équilibre et double saut périlleux renversé	-	2.9	2.6	-	-	2.8	2.5	-	-	3.0	2.7	-
636	Équilibre et triple saut périlleux renversé	-	-	3.4	-	-	-	3.2	-	-	-	-	-
6122	Équilibre et saut périlleux avant + 1 vrille	-	-	-	2.6	-	-	-	2.3	-	-	-	2.2
6124	Équilibre et saut périlleux av. avec 2 vrilles	-	-	-	2.9	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5
6142	Équil. et double saut pér. av. avec 1 vrille	-	3.4	3.1	-	-	3.1	2.8	-	-	3.3	3.0	-
6144	Équil. et double saut pér. av. avec 2 vrilles	-	3.7	3.4	-	-	3.4	3.1	-	-	3.6	3.3	-
6162	Équil. et triple saut pér. av. avec 1 vrille	-	-	3.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6221	Équil. et saut périlleux arrière avec ½ vrille	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7
6241	Équil. et double saut pér. arr. avec ½ vrille	-	2.7	2.4	-	-	2.6	2.3	-	-	2.8	2.5	-
6243	Équil. et double saut pér. arr. + 1 vrille et ½	-	-	-	3.2	-	-	-	3.1	-	-	-	3.3
6245	Équil. et double saut pér. arr. + 2 vrilles ½	-	-	-	3.6	-	-	-	3.5	-	-	-	3.7
6261	Équil. et triple saut périlleux arr. + ½ vrille	-	3.2	3.1	-	-	3.2	3.0	-	-	3.6	3.4	-

# RÈGLEMENT FINA CONCERNANT LES INSTALLATIONS

## PRÉAMBULE

Le Règlement des Installations a pour but de fournir le meilleur environnement possible pour la compétition et l'entraînement. Ce Règlement n'a pas pour but de traiter les points relatifs au public en général. Le propriétaire ou le contrôleur d'une installation ont la responsabilité d'assurer la supervision des comportements du public.

## FR 1 GÉNÉRALITÉS

- FR 1.1 Piscines aux normes olympiques de la FINA.** Tous les Championnats du Monde (à l'exception des Championnats du Monde des Maîtres) et les Jeux Olympiques doivent avoir lieu dans une piscine conforme aux règles FR 3, FR 6, FR 8 et FR 11.
- FR 1.2 Piscines aux normes générales de la FINA.** Toutes les autres épreuves de la FINA devraient avoir lieu dans une piscine aux normes Olympiques de la FINA, mais le Bureau peut renoncer à certaines normes pour des piscines existantes, si cela ne gêne pas matériellement les compétitions.
- FR 1.3 Piscines aux normes minimales de la FINA.** Toutes les autres épreuves organisées conformément aux Règles de la FINA, devraient avoir lieu dans des piscines conformes à toutes les normes minimales contenues dans cette partie.
- FR 1.4** Afin de protéger la santé et la sécurité des personnes utilisant des installations de natation à des fins de loisir, d'entraînement ou de compétition, les propriétaires de piscines publiques, ou de piscines réservées exclusivement à l'entraînement et à la compétition, doivent se conformer aux exigences définies par la loi et les autorités sanitaires du pays où se trouvent ces piscines.

## FR 5 INSTALLATIONS DU PLONGEON

### FR 5.1 Plongeon au Tremplin

- FR 5.1.1** Les tremplins doivent avoir au moins 4,8 mètres de longueur et 0,5 mètre de largeur. Pour toutes les épreuves de la FINA, le modèle de tremplin doit être arrêté par la FINA.
- FR 5.1.2** Les tremplins doivent être fournis avec une surface antidérapante.
- FR 5.1.3** Les tremplins doivent être fournis avec un rouleau mobile de réglage facilement manipulable par le plongeur.

- FR 5.1.4** La distance verticale entre le niveau de la plate-forme qui soutient le système du rouleau de réglage et le niveau du haut du tremplin, doit être de 0,365 mètre. La distance entre le rebord avant du système du rouleau (qui est long de 0,676 mètre) et le rebord avant de la plate-forme d'appui, doit être au maximum de 0,68 mètre. Si le rebord avant de la plate-forme se projette au-delà de ce point, le haut de la surface au-delà de ce point doit avoir une pente descendante avec un rapport de 1 à la verticale pour 3 à l'horizontale.
- FR 5.1.5** La distance minimum recommandée de l'arrière jusqu'à l'axe du rouleau doit être laissée à l'appréciation du fabricant du tremplin.
- FR 5.1.6** Il faut que la partie avant des tremplins soit horizontale, quelque soit le positionnement du rouleau de réglage.
- FR 5.1.7** Les tremplins doivent être placés soit d'un côté, soit des deux côtés des plates-formes. Pour le Plongeon Synchronisé, il est préférable qu'au moins deux tremplins à la même hauteur soient placés côte à côte, et que rien ne fasse obstacle à la visibilité entre les plongeurs, à n'importe quel moment du plongeon.

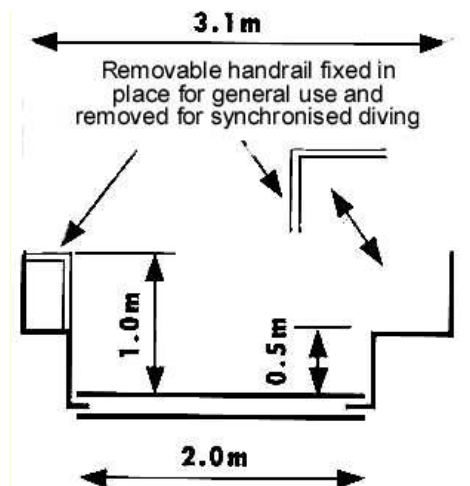
## **FR 5.2 Plongeon de Haut Vol**

**FR 5.2.1** Chaque plate-forme doit être rigide et horizontale.

**FR 5.2.2** Les dimensions minimum de la plate-forme doivent être :

Plate-forme de 0,6 m à 1 m	0,6 m de large	5,0 m de long
Plate-forme de 2,6 m à 3,0m	0,6 m de large	5,0 m de long (1,5 m de préférence)
Plate-forme de 5 m	1,5 m de large	6,0 m de long
Plate-forme de 7,5 m	1,5 m de large	6,0 m de long
Plate-forme de 10 m	3,0 m de large	6,0 m de long

Sur les plates-formes de 10 m d'une largeur inférieure à 3 m, seules peuvent être mises en place des rampes de chaque côté, sur une distance d'au moins 3,0 m. en arrière du rebord de la plate-forme. Il est recommandé qu'une partie facilement escamotable de la rampe soit prévue pour l'usage général, partie qui puisse être enlevée pour le plongeon synchronisé (voir diagramme).



- FR 5.2.3** De préférence, l'épaisseur du rebord avant de la plate-forme doit être de 0,2 mètre mais ne pas dépasser 0,3 mètre, et le rebord peut être vertical ou incliné selon un angle de 10 degrés au plus par rapport à la verticale, à l'intérieur de la ligne du fil à plomb.
- FR 5.2.4** La surface et le rebord avant de la plate-forme doivent être recouverts entièrement d'une surface élastique antidérapante. Les deux surfaces doivent être couvertes séparément pour obtenir un angle parfait de 90° ou tel que décrit à l'article FR 5.2.3.
- FR 5.2.5** L'avant des plates-formes de 10 mètres et de 7,5 mètres doit dépasser d'au moins 1,50 mètre le bord de la piscine. Pour les plates-formes de 2,5 mètres - 3 mètres et 5,0 mètres, un dépassement de 1,25 mètre est acceptable et pour les plates-formes de 0,6 mètre - 1,0 mètre, un dépassement de 0,75 mètre est acceptable.
- FR 5.2.6** Si une plate-forme est exactement placée au-dessous d'une autre plate-forme, la plate-forme supérieure doit dépasser d'au moins 0,75 mètre (de préférence 1,25 mètre) la plate-forme inférieure.
- FR 5.2.7** L'arrière et les côtés des plates-formes (sauf celles de 1,0 mètre) doivent être entourés de rampes avec un espace minimum de 1,80 mètre entre les paires. La hauteur minimum doit être de 1,0 mètre, et celles-ci doivent comporter au moins deux barres transversales placées à l'extérieur de la plate-forme et commençant à 0,8 mètre du rebord avant de la plate-forme.
- FR 5.2.8** Chaque plate-forme doit être accessible par des escaliers convenables (pas d'échelles).
- FR 5.2.9** Il est préférable qu'une plate-forme ne soit pas construite directement sous une autre plate-forme.

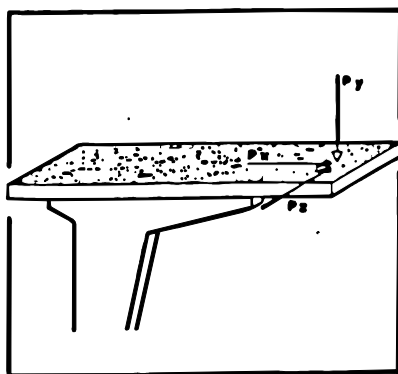
**FR 5.2.10** Conditions exigées pour la structure de support. Pour les plates-formes et la structure de support des tremplins la capacité de charge est  $p = 350$  kilogrammes force par mètre linéaire.

En plus des exigences de stabilité, et pour le confort et la sécurité de l'utilisateur compte tenu de l'oscillation des tours, les limites suivantes doivent être observées, en respectant les supports des plates-formes et des tremplins.

Fréquence fondamentale des plates-formes 10,0 Hz

Fréquence fondamentale de la tour 3,5 Hz

Oscillation de la structure totale 3,5 Hz



La déformation spatiale du bord avant des plates-formes résultant de  $P_x = P_y = P_z = 100$  kilogrammes force doit être au maximum de 1 mm (voir le schéma).

Ces exigences peuvent être respectées de manière tout à fait satisfaisante par une structure de béton renforcée. Le comportement dynamique doit être assuré avec les calculs de stabilité pour la structure entière.

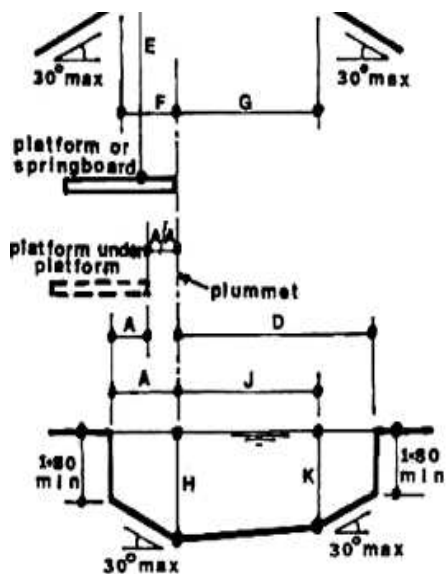
### FR 5.3 Conditions Générales

**FR 5.3.1** Pour les piscines conçues et construites après mars 1991, les dimensions minimales en mètres pour les installations de plongeon telle que spécifiées dans le tableau des « Dimensions FINA pour les Installations de Plongeon » et le « Diagramme des Installations de Plongeon » doivent faire référence, en utilisant, comme point de repère pour les mesures de base, la ligne du fil à plomb, ligne verticale partant du centre du bord avant de la plate-forme ou du tremplin. Il est recommandé que les dimensions jugées préférables soient utilisées pour des projets considérés comme importants.

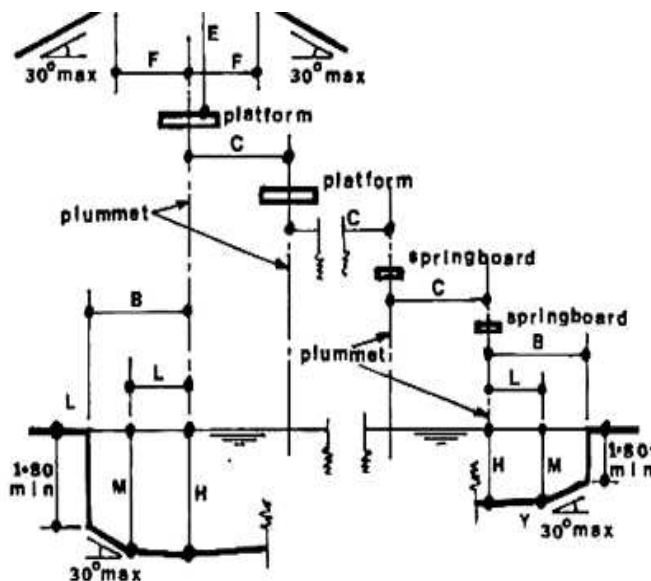
**FR 5.3.2** Les dimensions C du fil à plomb au fil à plomb adjacent sur le tableau des « Dimensions FINA pour les Installations de Plongeon » s'appliquent aux plates-formes ayant des largeurs indiquées à l'article FR 5.2.2. Si les largeurs de la plate-forme sont augmentées, les dimensions C doivent alors être augmentées de la moitié des largeurs supplémentaires.

- FR 5.3.3** La hauteur des tremplins et de chaque plate-forme par rapport au niveau de l'eau peut varier de plus 0,05 mètre ou moins 0,00 mètre par rapport aux hauteurs prescrites dans le Règlement.
- FR 5.3.4** L'extrémité d'une plate-forme de 5 mètres ne doit pas dépasser les extrémités des tremplins de 3 mètres.
- FR 5.3.5** Dans la zone de pleine profondeur, le fond de la piscine peut avoir une pente de 2%. Dans la fosse à plongeon, la profondeur de l'eau ne doit être inférieure à 1,8 mètre en aucun point.
- FR 5.3.6** Dans les piscines en plein air, il est recommandé que les tremplins et les plates-formes soient orientés vers le nord dans l'hémisphère nord et vers le sud dans l'hémisphère sud.
- FR 5.3.7** L'éclairage minimum à 1 mètre au-dessus de la surface de l'eau ne doit pas être inférieur à 600 lux.
- FR 5.3.8** Les sources d'éclairage naturel et artificiel doivent être dotées de moyens qui permettent d'éviter l'éblouissement.
- FR 5.3.9** La température de l'eau ne doit pas être inférieure à 26° C.
- FR 5.3.10** Une installation mécanique d'agitation de la surface doit être prévue sous les installations de plongeon, pour aider les plongeurs dans leur perception visuelle de la surface de l'eau. Dans les bassins équipés d'une machine à bulles, la machine ne devra être utilisée que dans ce but, si elle crée une agitation suffisante de l'eau en travaillant à très basse pression ; sinon un système d'aspersion horizontale de l'eau devra être seul utilisé.

# DIAGRAMME DES INSTALLATIONS DU PLONGEON



LONGITUDINAL SECTION  
DIAGRAMMATIC ONLY



CROSS SECTION  
DIAGRAMMATIC ONLY

Dimensions FINA pour les installations de plongeon		Tremplin				Plate-forme										
		1 mètre		3 mètres		1 mètre		3 mètres		5 mètres		7.5 mètres		10 mètres		
En date du 3 mars 1991 (voir FR 5.3.1)		Longueur	4.80		4.80		5.00		5.00		6.00		6.00		6.00	
		Largeur	0.50		0.50		0.60		0.60 min 1.50 pref		1.50		1.50		3.00	
		Hauteur	1.00		3.00		0.60-1.00		2.60-3.00		5.00		7.50		10.00	
			Horiz	Vert	Horiz	Vert	Horiz	Vert	Horiz	Vert	Horiz	Vert	Horiz	Vert	Horiz	Vert
A	De la ligne de fil à plomb À LA PAROI DU BASSIN	Désignation	A-1		A-3		A-1pl		A-3pl		A-5		A-7.5		A-10	
		Minimum	1.50		1.50		0.75		1.25		1.25		1.50		1.50	
		Préférable	1.80		1.80		0.75		1.25		1.25		1.50		1.50	
A/A	De la ligne de fil à plomb À LA PLATE-FORME Ligne de fil à plomb juste en-dessous	Désignation									A/A 5/1		A/A 7.5/3,1		A/A 10/5,3,1	
		Minimum									0.75		0.75		0.75	
		Préférable									1.25		1.25		1.25	
B	De la ligne de fil à plomb À LA PAROI LATÉRALE DU BASSIN	Désignation	B-1		B-3		B-1pl		B-3pl		B-5		B-7.5		B-10	
		Minimum	2.50		3.50		2.30		2.80		3.25		4.25		5.25	
		Préférable	2.50		3.50		2.30		2.90		3.75		4.50		5.25	
C	De la ligne de fil à plomb à LA LIGNE DE FIL À PLOMB ADJACENTE	Désignation	C 1-1		C-3-3,3-1		C1-1pl		C3-3pl,1pl		C5-3,5-1		C7,5-5,3,1		C-10-7,5,5,3,1	
		Minimum	2.00		2.20		1.65		2.00		2.25		2.50		2.75	
		Préférable	2.40		2.60		1.95		2.10		2.50		2.50		2.75	
D	De la ligne de fil à plomb à LA PAROI OPPOSÉE DU BASSIN	Désignation	D-1		D-3		D-1pl		D-3pl		D-5		D-7.5		D-10	
		Minimum	9.00		10.25		8.00		9.50		10.25		11.00		13.50	
		Préférable	9.00		10.25		8.00		9.50		10.25		11.00		13.50	
E	À la ligne de fil à plomb, du TREMPLIN AU PLAFOND	Désignation	E-1		E-3		E-1pl		E-3pl		E-5		E-7.5		E-10	
		Minimum	5.00		5.00		3.25		3.25		3.25		3.25		4.00	
		Préférable	5.00		5.00		3.50		3.50		3.50		3.50		5.00	
F	DÉGAGEMENT À l'arrière et de chaque côté de la ligne de fil à plomb	Désignation	F-1	E-1	F-3	E-3	F-1pl	E-1pl	F-3pl	E-3pl	F-5	E-5	F-7.5	E-7.5	F-10	E-10
		Minimum	2.50	5.00	2.50	5.00	2.75	3.25	2.75	3.25	2.75	3.25	2.75	3.25	2.75	4.00
		Préférable	2.50	5.00	2.50	5.00	2.75	3.50	2.75	3.50	2.75	3.50	2.75	3.50	2.75	5.00
G	DÉGAGEMENT En avant de la ligne de fil à plomb	Désignation	G-1	E-1	G-3	E-3	G-1pl	E-1pl	G-3pl	E-3pl	G-5	E-5	G-7.5	E-7.5	G-10	E-10
		Minimum	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	3.25	5.00	3.25	5.00	3.25	5.00	3.25	6.00	4.00
		Préférable	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	3.50	5.00	3.50	5.00	3.50	5.00	3.50	6.00	5.00
H	PROFONDEUR DE L'EAU À la ligne de fil à plomb	Désignation	H-1		H-3		H-1pl		H-3pl		H-5		H-7.5		H-10	
		Minimum	3.40		3.70		3.20		3.50		3.70		4.10		4.50	
		Préférable	3.50		3.80		3.30		3.60		3.80		4.50		5.00	
J	DISTANCE ET PROF. en avant de la ligne de fil à plomb	Désignation	J-1	K-1	J-3	K-3	J-1pl	K-1pl	J-3pl	K-3pl	J-5	K-5	J-7.5	K-7.5	J-10	K-10
		Minimum	5.00	3.30	6.00	3.60	4.50	3.10	5.50	3.40	6.00	3.60	8.00	4.00	11.00	4.25
		Préférable	5.00	3.40	6.00	3.70	4.50	3.20	5.50	3.50	6.00	3.70	8.00	4.40	11.00	4.75
L	DISTANCE ET PROF. De chaque côté de la ligne de fil à plomb	Désignation	L-1	M-1	L-3	M-3	L-1pl	M-1pl	L-3pl	M-3pl	L-5	M-5	L-7.5	M-7.5	L-10	M-10
		Minimum	1.50	3.30	2.00	3.60	1.40	3.10	1.80	3.40	3.00	3.60	3.75	4.00	4.50	4.25
		Préférable	2.00	3.40	2.50	3.70	1.90	3.20	2.30	3.50	3.50	3.70	4.50	4.40	5.25	4.75
N	PENTE MAXIMUM POUR RÉDUIRE LES DIMENSIONS Au-delà des exigences	PROF. DU BASSIN	DU 30 degrés		Remarque : Les dimensions C (de la ligne de fil à plomb à la ligne de fil à plomb adjacente) s'appliquent aux plate-formes de la largeur indiquée. Si la largeur est supérieure, alors C doit être augmenté de la moitié de la largeur supplémentaire.											
	HAUT. DU PLAFOND	DU 30 degrés														

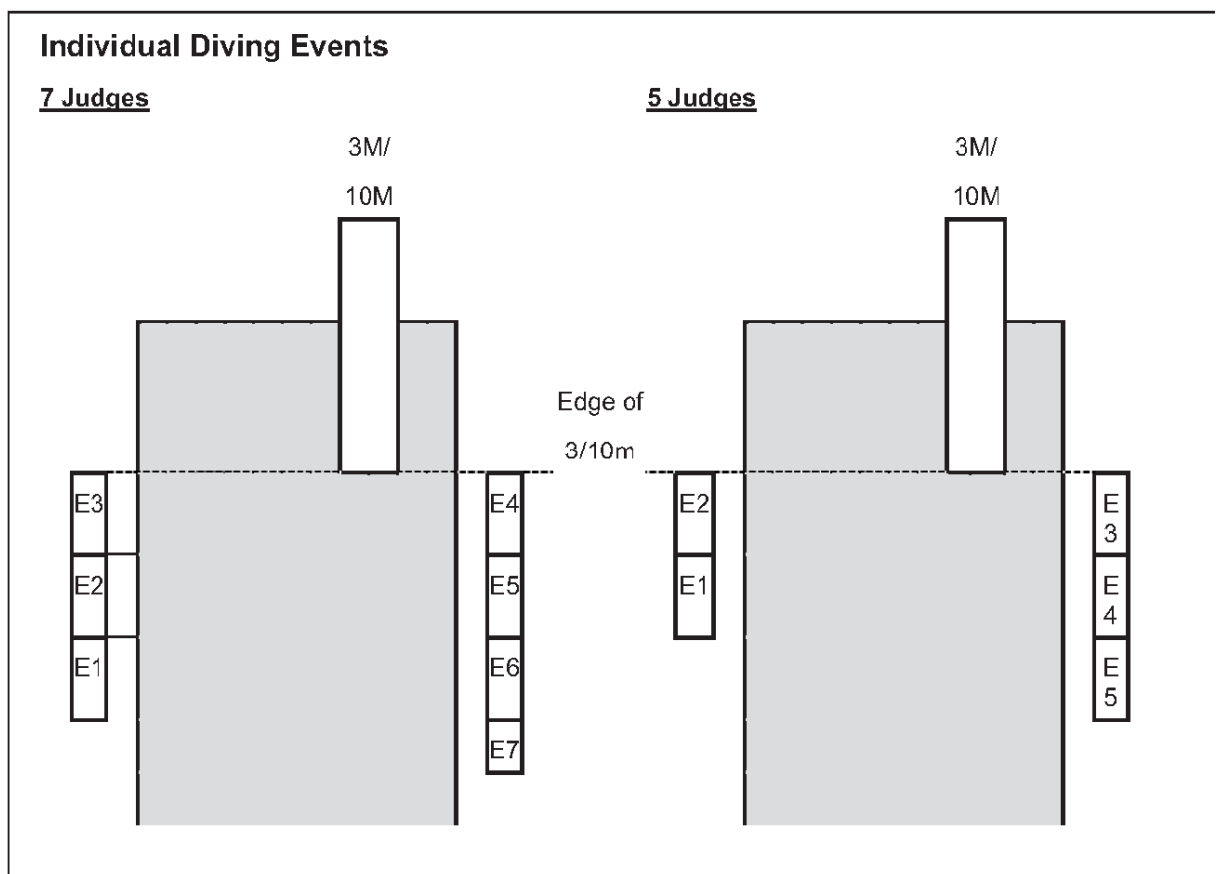
**FR 5.3.12 Plongeon individuel :**

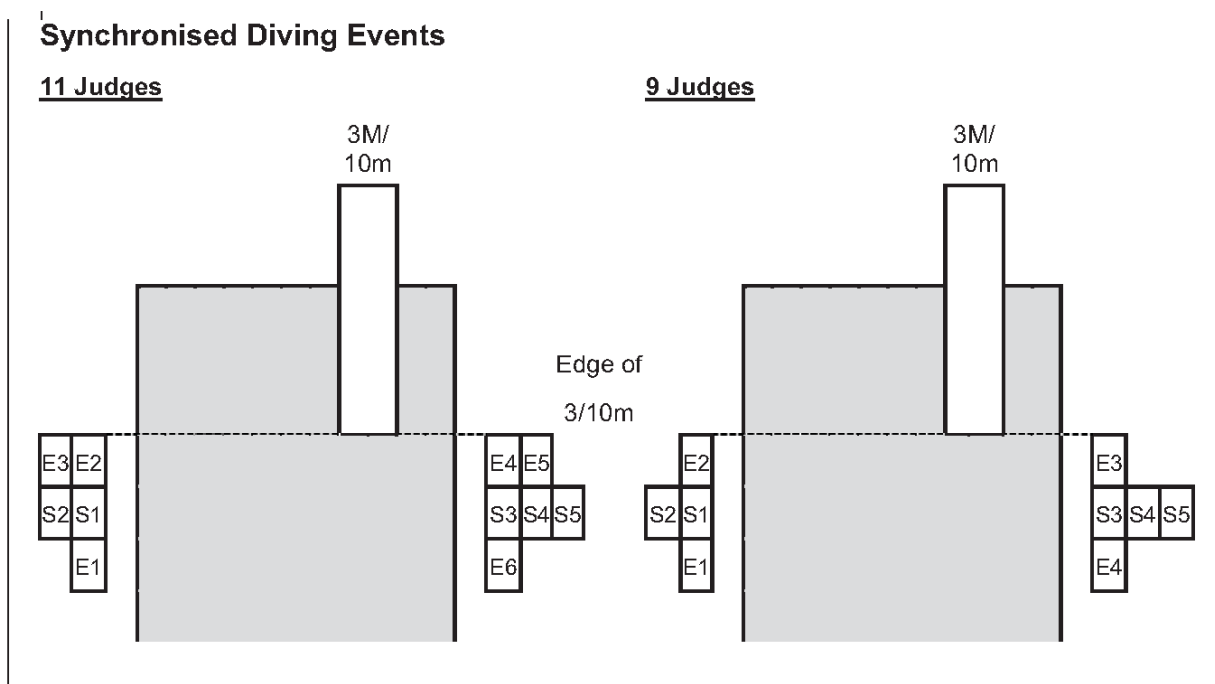
- FR 5.3.12.1** Les juges doivent être placés côte à côte en ligne, de chaque côté du tremplin / de la plate-forme, par le juge arbitre.
- FR 5.3.12.2** Lorsque sept (7) / cinq (5) juges sont en fonction, quatre (4) / trois (3) juges doivent être du côté le plus proche de la compétition.  
**Note :** le juge-arbiste peut décider de placer quatre (4) / trois (3) juges du côté le plus éloigné de la compétition, en fonction de l'aménagement du bassin.
- FR 5.3.12.3** Aucun juge ne peut être assis en retrait de l'extrémité du tremplin ou de la plate-forme.
- FR 5.3.12.4** La numérotation des chaises des juges doit se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, lorsqu'on est en face du tremplin ou de la plateforme.
- FR 5.3.12.5** Pour les compétitions au tremplin de 1 mètre, des chaises normales seront utilisées.
- FR 5.3.12.6** Pour les compétitions au tremplin de 3 mètres, les juges seront assis à une hauteur égale ou supérieure à deux mètres au-dessus du niveau de l'eau.
- FR 5.3.12.7** Pour les compétitions à la plate-forme de 10 mètres, les chaises des compétitions au tremplin de 3 mètres peuvent être utilisées, mais, si cela est possible, les juges seront assis à un niveau plus élevé encore.
- FR 5.3.12.8** Pour aider les juges des compétitions au tremplin de 3 mètres et à la plate-forme de 10 mètres, les chaises des juges doivent être placées aussi loin que possible du bord du bassin.

**FR 5.3.13 Plongeon synchronisé:**

- FR 5.3.13.1** Trois/deux juges d'exécution seront placés de chaque côté du tremplin / de la plate-forme par le juge-arbitre.
- FR 5.3.13.2** La numérotation des chaises des juges d'exécution doit se faire dans le sens des aiguilles d'une montre lorsqu'on est en face du tremplin / de la plate-forme, soit E 1, E 2 et E 3 (ou E1 et E2) sur le côté gauche, et E 4, E 5 et E 6 (ou E3 et E4) sur le côté droit.
- FR 5.3.13.3** Entre les juges d'exécution de chaque côté du bassin, les juges de la synchronisation seront placés en ligne.
- FR 5.3.13.4** Deux juges de synchronisation seront placés du côté le plus proche des tremplins / de la plate-forme de compétition, et les trois autres juges de synchronisation du côté opposé.

- FR 5.3.13.5** La numérotation des chaises des juges de synchronisation débutera du côté gauche du bassin, avec le numéro S 1 pour la chaise la plus basse, et la chaise la plus haute du côté droit avec le numéro S 5.
- FR 5.3.13.6** Pour les compétitions synchronisées, les juges de synchronisation les plus proches du bord du bassin seront assis à une hauteur au moins égale à 2.0 mètres au-dessus du niveau de l'eau.
- FR 5.3.13.7** Les hauteurs suivantes, pour les juges de la synchronisation restants, doivent augmenter d'au moins 0,5 mètre par siège.
- FR 5.3.13.8** Il ne doit y avoir ni interférence, ni mouvement, en face des chaises des juges.
- FR 5.3.13.9** Les recommandations précédentes figurent dans le dessin ci-dessous.





**FR 6 INSTALLATIONS DE PLONGEON POUR LES JEUX OLYMPIQUES ET LES CHAMPIONNATS DU MONDE**

- FR 6.1** Pour les Jeux Olympiques et les Championnats du Monde, l'article FR 5 doit s'appliquer intégralement; cependant, l'intensité de l'éclairage, à un niveau d'un mètre au-dessus de la surface de l'eau, ne doit pas être inférieure à 1500 lux.
- FR 6.2** En ce qui concerne les dimensions des installations de plongeon, les mesures jugées préférables du tableau «Dimensions FINA pour les Installations de Plongeon» doivent être respectées.
- FR 6.3** Voir l'article FR 3.17
- FR 6.4** Le site d'accueil doit être pourvu d'un trampoline avec équipements de sécurité et d'un bain chaud. Il est préférable qu'il y ait deux trampolines, et une aire d'entraînement équipée d'un tremplin et d'une plate-forme donnant sur une zone de réception en mousse.

# Règlement FINA concernant les juges

## Certification des juges FINA de plongeon

### A QUALITES DES JUGES

La FINA exige que tous les juges de plongeon présentent les qualités suivantes :

1. Instruction : Connaissance exhaustive des Règlements.
2. Expérience : Pratique régulière du jugement en compétition.
3. Application des règles : Usage pratique et application des règlements.
4. Neutralité : Ne favoriser aucun plongeur, aucun pays.
5. Consistance du jugement : Maintenir une certaine cohérence dans les notations.
6. Comportement : Adopter une conduite professionnelle à tout moment.

### B PRINCIPES DE LA LISTE

Tous les ans, la FINA établit la liste des juges certifiés de plongeon.

Les Fédérations doivent confirmer ou invalider leurs juges certifiés, **avant le 30 novembre de chaque année**. Les propositions postérieures au 30 novembre **ne seront pas prises en compte**.

### C CERTIFICATION

Pour être certifié, un juge doit suivre un cours de certification des juges de plongeon (*Diving Judges Certification Course*), anciennement « École de juges ».

La certification de la FINA a une validité de deux ans.

Pour conserver sa certification, chaque juge doit passer l'examen « en ligne » des officiels, tous les ans.

Pour renouveler sa certification FINA, un juge certifié doit faire l'une des actions suivantes :

1. Suivre un cours de certification des juges de plongeon de la FINA (anciennement « École de juges », réussir l'examen avec un résultat minimum de 85 %, et être évalué avec un minimum de 85 % tous les deux ans.
2. Se faire évaluer dans une période de deux ans, lors de trois (3) compétitions différentes (à 3 endroits différents) avec un résultat d'au moins 90 % et être recommandé par la Commission technique de la FINA pour un renouvellement de certification de deux ans.
3. Être sélectionné comme juge pour les Jeux Olympiques, les Championnats du monde de la FINA ou la Coupe du Monde de plongeon de la FINA et être recommandé par la Commission technique de la FINA pour un renouvellement de certification de deux ans.

La Commission technique de la FINA ne retiendra que les juges qui ont obtenu un minimum de 90 % de concordance avec les évaluateurs.

## D. COURS DE CERTIFICATION DES JUGES

Toute Fédération peut demander l'organisation d'un Cours de certification des juges de la FINA (anciennement « École de Juges FINA »).

Environ 10 formations seront organisées chaque année.

Le nombre de participants est fixé à 10 minimum, et 30 maximum.

Les participants peu expérimentés qui ne sont pas familiarisés avec le plongeon doivent préalablement assister à une « École de Juges » de la FINA, avant de suivre un Cours de certification des juges de la FINA (voir point G ci-dessous).

### Canevas d'organisation :

- Les enseignements seront assurés par une équipe d'instructeurs.
- Le programme aura pour fondement les articles du Manuel de la FINA.
- Seront mis en œuvre, à la fois des cours en salle et des sessions pratiques de jugement.
- A l'issue de la formation, les instructeurs feront leurs propositions de certifications à la Commission Technique de Plongeon de la FINA (FINA TDC).

## E ÉVALUATION DES JUGES CERTIFIÉS

Tous les juges certifiés seront classés dans l'une des catégories suivantes :

90-100 % = très bon

85-89 % = bon

80-84 % = satisfaisant

75-79 % = faible

74 % et moins = insuffisant

### 1. Sur le plan statistique

La comparaison des notes du juge par rapport aux notes de l'observateur, fait l'objet du classement suivant :

- Moins de 10% de notes différentes = très bon
- De 11% à 15% de notes différentes = bon
- De 16% à 20% de notes différentes = satisfaisant
- De 21% à 25% de notes différentes = faible
- Plus de 25% de notes différentes = insuffisant

### 2. Sur le plan du comportement

Pendant un concours, à tout moment, le juge en exercice doit adopter un comportement conforme aux normes internationales habituelles, à savoir :

- Porter la tenue officielle.
- Se conformer scrupuleusement aux horaires.
- Être attentif (disponible) à tout moment.
- Ne parler ni aux autres juges, ni aux entraîneurs, pendant une épreuve.
- Assister aux réunions prévues par le juge-arbitre.
- Ne pas entraîner un plongeur depuis sa chaise de juge.
- Être rapide pour attribuer les notes.
- Être concentré sur la compétition et la piscine.

### 3. Neutralité

Ne pas afficher de parti-pris à l'égard de certains plongeurs, ou pour certaines Fédérations.

### 4. Connaissances des règlements

Être capable de comprendre et d'appliquer les règles pendant une compétition.

## **F PROCÉDURE D'ÉVALUATION**

1. Les compétitions de Plongeon ci-dessous constituent les principales circonstances d'observation (évaluation) pour les membres de la Commission Technique de la FINA (TDC), ou pour les experts désignés.
  - a) Tous les Grands Prix et compétitions mondiales FINA de plongeon.
  - b) Les Championnats du Monde, y compris les Championnats du Monde Juniors.
  - c) Les Coupes du Monde de la FINA.
  - d) Les Jeux Olympiques.
  - e) Les Championnats et les Coupes Continentaux.
  - f) Les Championnats Régionaux.
  - g) Les Championnats particuliers (Universiades, Jeux du Commonwealth).
2. Il est attendu des Fédérations organisatrices de l'un de ces événements, qu'elles facilitent le séjour et le travail des observateurs désignés. Il est également attendu qu'elles utilisent un logiciel homologué pour produire des analyses de juges. Dans le cas où les résultats de l'analyse ne seraient pas disponibles avant la fin de la compétition, l'analyse devra être envoyée à l'observateur désigné dès que possible.
3. Tous les membres de la Commission Technique de la FINA (TDC), ainsi que les experts désignés, pourront remplir la mission d'observateurs lors des compétitions mentionnées ci-dessus.
4. À l'issue de chaque compétition, un compte rendu sera transmis au Président de la Sous- Commission des Juges de la FINA, avec copie à la Commission Technique de la FINA.
5. Une récapitulation générale, élaborée par la Sous-commission des Juges, sera utilisée par la Commission Technique de la FINA (TDC), afin d'établir la liste des juges retenus pour les Jeux Olympiques, les Championnats du Monde et les Coupes du Monde, cette liste devant être soumise au Bureau de la FINA.

## **G. ÉCOLE DES JUDGES DE LA FINA – FORMATION INITIALE**

Les participants qui ne sont pas familiarisés avec le jugement en plongeon doivent préalablement assister à une école des juges de la FINA.

### Principes

- Un instructeur
- Programme sur deux jours
- Examen écrit
- Pour réussir l'examen, les stagiaires doivent obtenir au moins 85 % de réussite
- Les stagiaires qui réussissent l'examen obtiennent un diplôme de juge

- Les stagiaires diplômés peuvent suivre les cours de certification de la FINA
- Les personnes suivantes N'ONT PAS besoin d'assister à l'école des juges de la FINA, et peuvent suivre un cours de certification :
  - i. Anciens plongeurs ayant participé à des compétitions de niveau international au cours des 3 dernières années
  - ii. Entraîneurs internationaux ayant entraîné au niveau international au cours des 3 dernières années
  - iii. Juges nationaux dont la fédération certifie qu'ils ont jugé à un niveau national et régional au cours des 3 dernières années



## ÉTUDES DE CAS

### Étude de cas n° 1 (voir page 20)

#### **D 6.19.1**

##### **Le plongeur :**

Lors d'une compétition de plongeon junior au tremplin d'un mètre, une plongeuse tente un plongeon 203B. Le départ et l'exécution sont de piètre qualité : en effet, la plongeuse se penche en arrière au départ, et atteint à peine la position carpée. Au moment de l'entrée dans l'eau, elle arrive à plat sur l'eau, avec les pieds légèrement surélevés (comme un atterrissage sur le dos au trampoline).

**Mesure prise :** Le juge-arbitre déclare le plongeon manqué.

##### **Recommandation de la TDC :**

Cette mesure n'est plus conseillée depuis la clarification des règles dans le manuel actuel de la FINA. L'article D 6.19.1 stipule que, « dans les plongeurs par la tête, si les pieds entrent dans l'eau avant la tête ou avant les mains, le juge-arbitre déclarera le plongeon manqué ». Dans le cas présent, les pieds ne sont pas entrés dans l'eau avant la tête. Si le juge-arbitre n'est pas certain que les pieds sont entrés dans l'eau avant la tête ou avant les pieds, ou si le corps du plongeur atterrit de telle façon que la tête et les pieds entrent dans l'eau simultanément, il est préférable de laisser les juges inscrire leur note et de leur permettre de décider de la note appropriée pour le plongeur.

### Étude de cas n° 2 (voir page 25)

#### **D 8.2.4.3 et D 8.3.4**

##### **Le plongeur :**

Lors d'une compétition de plongeon senior au tremplin de trois mètres, un plongeur tente un plongeon 407C. Pendant les actions du départ, juste avant que le plongeur ne débute son saut périlleux, un des juges a observé que les pieds du plongeur avaient brièvement décollé du tremplin. Le plongeur a par ailleurs été exécuté dans la plage « Très bon » (8.5-9.5) avec une excellente hauteur, une position groupée serrée, une rotation rapide et une entrée dans l'eau verticale et propre.

##### **Mesure prise :**

Les notes des juges vont de 7.5 à 8, à l'exception du juge qui a remarqué que les pieds du plongeur avaient brièvement décollé du tremplin pendant les mouvements de départ. Ce juge donne la note 0 au plongeur en expliquant que le plongeur a fait un double appel et que, conformément à la règle D 8.3.4, il doit obtenir une note de 0.

**Recommandation de la TDC :**

La différence entre un « crow-hop » (décollement) et un double rebond est quelque chose que les juges de la FINA sont supposés comprendre. Dans le cas présent, le juge a observé un « crow-hop » et l'a confondu avec un double rebond. Un double rebond est un « mouvement de trampoline » (plusieurs sauts effectués en balançant les bras), qui ressemble à des rebonds sur un trampoline. Un « crow-hop » est un petit rebond qui n'a rien à voir avec un mouvement de trampoline.

Dans ce cas, le plongeur qui a par ailleurs été exécuté dans la plage « Très bon », mériterait des notes entre 8.5 et 9.5. Mais la règle D 8.2.4.3 permet aux juges d'effectuer une déduction pour un « crow-hop »... de ½ à 2 points. Les notes correctes pour ce plongeur devraient se situer entre 7.5 et 8.

**Étude de cas n° 3 (voir page 24)****D 6.23, D 6.24 et D 8.2.6.3****Le plongeur :**

Lors d'une compétition de plongeur senior, un plongeur tente un plongeon 616C, en équilibre avec triple saut périlleux avant groupé, de la plate-forme de dix mètres. Le plongeur se met en position d'équilibre sur les mains et commence à perdre l'équilibre. Il déplace ses deux mains (comme s'il marchait sur les mains) pour ne pas tomber de la plate-forme. Finalement, il quitte sa position d'équilibre et ses deux pieds touchent la surface de la plate-forme. Le plongeur est autorisé à prendre un deuxième départ et termine son plongeon. Deux points de déduction lui sont retirés pour le deuxième départ, tel que demandé par le juge-arbitre.

**Mesure prise :**

Immédiatement après la compétition, deux entraîneurs s'adressent au juge-arbitre pour déposer une réclamation concernant le deuxième départ du plongeon 616C. Ils soutiennent que le plongeur devrait recevoir la note 0 pour ce plongeon parce qu'il a échoué à sa deuxième tentative. Selon eux, le plongeur a échoué à son premier départ parce qu'il a bougé les mains (règle D 6.23). Il a ensuite échoué à son deuxième départ lorsqu'il a quitté la position d'équilibre et que ses pieds ont touché la plate-forme. D'après eux, sur ce point, la règle D 6.24 doit être appliquée.

**Recommandation de la TDC :**

Lorsqu'un plongeur interrompt le mouvement d'un départ après l'avoir manifestement commencé, cela est considéré comme un « refus » ou un nouveau départ. Dans le cas d'un plongeon en équilibre, un « refus » est particulièrement évident car le plongeon ne commence que lorsque les pieds quittent la plate-forme. La règle D 8.2.6.3 définit ce qu'est un nouveau départ dans un plongeon en équilibre : « Si un plongeur perd l'équilibre et que l'un ou les deux pieds reviennent sur la plate-forme, ou si toute autre partie de son corps autre que ses mains touche la plate-forme. Si un plongeur perd son équilibre et déplace une ou les deux mains de leur position initiale à l'extrémité avant de la plate-forme, ceci est considéré comme un deuxième départ. » Dans une même tentative de plongeon en équilibre, il est possible d'avoir un cumul de deux cas de « refus » définis dans la règle. Cependant, cela ne peut pas être considéré comme deux nouveaux départs. Il n'est pas possible de faire deux nouveaux départs ou deux « refus » dans une même tentative de plongeon en équilibre.

**Étude de cas n° 4 (voir page 43)****D 3.75 et D 9.8****Le plongeon :**

Lors d'une compétition senior, deux plongeurs se préparent à exécuter un 107B dans l'épreuve de plongeon synchronisé trois mètres messieurs. Le tableau d'affichage et l'annonce concordent sur le fait que le plongeon est un 107B, et le juge-arbitre siffle pour indiquer que le plongeon peut commencer. Les plongeurs sont bien synchronisés dans leur élan et leur appel, mais au moment de l'envol, un des plongeurs éprouve des difficultés et ses genoux fléchissent, d'où une trajectoire de plongeon plus basse que celle de son partenaire. De plus, ce plongeur plie les genoux de façon importante; il saisit ses jambes par l'arrière en position carpée, mais doit plier ses genoux comme dans une position groupée, afin que le 107 soit un plongeon par la tête. Les notes d'exécution pour un plongeur vont de 6.5 à 7.0 et, pour le plongeur qui a rompu sa position, elles vont de 2.0 à 1.5; les notes de synchronisation vont de 3 à 6.

**Mesure prise :**

Le juge-arbitre a remarqué l'interruption de position du plongeur dont les genoux ont fléchi, l'a considérée involontaire et a permis aux juges de noter le plongeon.

**Recommandation de la TDC :**

Le juge-arbitre a interprété correctement la règle D 3.7.5 qui stipule qu'« à chaque passage, les deux plongeurs doivent exécuter le même plongeon (même numéro de plongeon et même position) ». Les plongeurs avaient l'intention d'exécuter un 107B, qui était le plongeon annoncé (D 9.8), mais à cause d'une erreur d'exécution, un des plongeurs a interrompu sa position. Le juge-arbitre a ainsi permis aux juges de se référer à la règle D 8.1.5 qui stipule que « quand un plongeon est partiellement exécuté dans une position différente de celle annoncée », les juges exprimeront leur opinion, et pourront accorder une note maximum de 4 ½.

La mesure la plus importante prise par le juge-arbitre a été de déterminer si le 107B avait intentionnellement été transformé en 107C. De toute évidence, ce n'était pas intentionnel : le plongeur a interrompu sa position, la position groupée n'était pas conforme à la définition du règlement, et les juges devaient être autorisés à noter le plongeon.

**Étude de cas n° 5 (voir page 21)****D 6.1, D 6.5, D 6.14****Le plongeon :**

Une plongeuse d'une épreuve d'un Grand Prix FINA se prépare à exécuter un plongeon 107B depuis la plate-forme de 10 mètres. Le juge-arbitre, debout sur le bord du bassin, vérifie le tableau d'affichage et confirme le plongeon, puis donne un coup de sifflet. La plongeuse commence son approche et, lorsqu'elle arrive à l'extrémité de la plate-forme pour prendre son élan, son pied glisse et elle tombe à l'eau, avec pour conséquence un plongeon manqué. Lorsqu'elle remonte à la surface après sa chute, elle informe le juge-arbitre qu'elle souhaiterait effectuer un nouvel essai. Elle lui explique que la surface de la plate-forme était anormalement glissante.

**Mesure prise :**

Le juge-arbitre demande une courte pause dans la compétition pour inspecter la surface de la plate-forme. Après inspection, il confirme que la surface est conforme aux spécifications de la FINA. Ensuite, le juge-arbitre remarque la présence d'une vidéo pour le plaisir des spectateurs. Avant de rendre son jugement, il demande qu'on lui montre la reprise vidéo. En regardant les images, il constate que la plongeuse avait disposé une serviette sur la surface de la plate-forme, ce qu'il ne pouvait pas voir depuis son poste au bord du bassin. Le juge-arbitre a ensuite refusé la demande de nouveau départ déposée par la plongeuse.

**Recommandation de la TDC :**

Comme le stipule la règle D 6.1, c'est le juge-arbitre qui a le contrôle de la compétition. Dans le cas présent, le juge-arbitre a pris deux mesures qui méritent d'être soulignées. Tout d'abord, lorsque la plongeuse lui a signalé un potentiel problème de sécurité concernant les installations, il a appliqué la règle D 6.5 en demandant une courte pause dans la compétition. La FINA attend du juge-arbitre qu'il réponde à toute question concernant la sécurité des installations, et qu'il procède à une inspection le plus rapidement possible. Si un problème quelconque est identifié, le juge-arbitre peut demander à l'organisateur de procéder à des réparations avant que la compétition puisse reprendre. Cependant, dans ce cas, la surface de la plate-forme a été confirmée en bon état.

La seconde mesure prise par le juge-arbitre a été de recourir à la reprise vidéo prévue pour le plaisir des spectateurs. En voyant la scène sous un angle qui ne lui était pas accessible auparavant, il a réalisé que la plongeuse avait modifié la surface de départ de la plate-forme en y plaçant une serviette. Il s'agissait là de la responsabilité de la plongeuse, d'où le refus d'accorder un nouveau départ, ce qui était la bonne décision à prendre. Les plongeurs peuvent utiliser une serviette sur la plate-forme à cette fin, mais ils en prennent toute la responsabilité. Ainsi, le juge-arbitre a fait preuve de discernement en recourant à la reprise vidéo pour prendre la bonne décision concernant ce plongeon.

Illustrations des figures de plongeurs de la FINA



101a



101b



101c



103a



103b



103c



104b



105b



106c



107b



107c



112b



113b



113c



201a



201b



201c



203a



203b



203c



205b



205c



301a



301b



303b



303c



305b



305c



307c



401a



401b



403b



403c



405b



405c



407c



5111a



5132d



5134d



5136d



5152b



5154b



5233d



5235d



5237d



5333d



5335d



5337d



5353b



5371c



612b



614b



616b



6241b



6243b



624b



626b



626c



632c



634c



636c