

CHAMPIONNAT JEUNES 2022-2023

ETAPES GRAND EST

ETAPE 2 : Aviron Indoor Dimanche 4 décembre 2022

AVANT PROGRAMME

Organisation :

Comité Départemental d'aviron du Bas-Rhin

Contact : GUICHARD Laurent ; coach.as1881@gmail.com / 06 60 55 80 46

Lieu :

STRASBOURG (67) Gymnase de la Robertsau 45 rue Peter Schwarber

Horaire :

Ouverture de la salle au public : 11h

Horaire première série : 12h

Podiums et remise récompense : 16h (environ)

Sécurité :

Assuré par une équipe médicale

Réglementation :

Seuls les rameurs titulaires d'une licence A FFA en cours de validité peuvent concourir.

Directive du championnat jeune saison 2022-2023

Le code des courses aviron indoor annexe 7-3 fera référence.

L'arbitrage sera assuré par l'organisation

Frais d'engagement :

1€ / rameur -18 ans / pour l'ensemble de la compétition

A Régler par virement bancaire lors de l'inscriptions (voir RIB CD67 joint)

Intitulé « openindoor{club} »

Inscriptions :

Sur fichier Excel joint

Par mail sur l'adresse : coach.as1881@gmail.com

Pour un meilleur déroulement des manches merci d'indiquer le temps escompté de chaque rameur.

Date limite d'inscriptions 1er décembre 2022 à 8h.

Le programme des courses vous sera envoyé le 2 décembre par mail

Programme et principe de course:

Deux parcours sur ergomètre sont à réaliser :

1^{er}) 500 ou 1000m individuel / cadence libre / Drag max 110

2eme) 2000 m en relais sur ergomètre par équipes de 4 /250m maximum par passage, ne pas enchaîner 2 passages à la suite pour un même rameur. Cadence libre / Drag max 110

Courses par manche de 10 rameurs C2 PM5 gérer par logiciel C2, 24 ergomètres seront à la disposition des rameurs pour l'échauffement.

Course n°1 : J12-H-F = distance 500m 1^{er} départ environ 12h
Course n°2 : J13-J14 F = distance 1000m 1^{er} départ environ 12h15
Course n°3 : J13-J14 H = distance 1000m 1^{er} départ environ 12h30

Pause de 2h minimum!

Course n°4 : Relais J12-J3-J14 H-F (équipe de 4) = distance 2000m 1^{er} départ environ 15h