

CHAMPIONNAT D'ALSACE AVIRON INDOOR

Dimanche 5 décembre 2021

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 : 12h

Horaire première série : 13h

Podiums et remise récompense : 17h (environ)

Sécurité :

Assuré par une équipe médicale

Réglementation :

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

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

L'arbitrage sera assuré par l'organisation

Programme :

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 : J15-J16 F = distance 2000m

Course n°2 : J15-J16 H = distance 2000m

Course n°3 : J17-J18 F = distance 2000m

Course n°4 : J17-J18 H = distance 2000m

Course n°5 : SF (TC+PL) = distance 2000m

Course n°6 : SH (TC+PL) = distance 2000m

Course n°7 : Master F = distance 1000m

Course n°8 : Master H = distance 1000m

Course n°9 : Loisir F = distance 1000m

Course n°10 : Loisir H = distance 1000m

Course n°11 : Aviron Adapté « déficit mental » de J13 à Master (H / F) = distance 1000m

Course n°12 : Aviron Adapté « PR1/PR2/PR3 » de J13 à Master (H / F)* = distance 2000m

Course n°13 : Relais (H / F) de J17 à Master's = distance 2000m

Course n°14 : Relais « intergénérationnel »** = distance 2000m

*nota1 : Les participants de la course n°12 doivent avoir leur matériel adapté à leur catégorie d'handicap.

** Nota2 : La course n°12 dit Relais « intergénérationnel » doit être composé d'un rameur Cadet, d'un rameur Junior, d'un rameur Sénior et d'un Master's chaque rameur doit parcourir 500m

Il peut y avoir des équipes mixte / H ou F

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 2021 à 12h.

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

CHAMPIONNAT JEUNES 2021-2021

ETAPES GRAND EST

ETAPE 2 : Aviron Indoor Dimanche 5 décembre 2021

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 : 17h (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 2021-2022

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

L'arbitrage sera assuré par l'organisation

Programme et principe de course:

Deux parcours sur ergomètre sont à réaliser :

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

2^{eme}) 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 13h

Course n°2 : J13-J14 F = distance 1000m 1^{er} départ environ 13h10

Course n°3 : J13-J14 H = distance 1000m 1^{er} départ environ 13h20

Pause de 2h minimum!

Course n°4 : Relais J12-J3-J14 H-F (équipe de 4) = distance 2000m 1^{er} départ environ 15h30

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 rameurs.

Date limite d'inscriptions 1er décembre 2021 à 12h.

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