



Etape N°2
Epreuve à l'ergomètre

Epreuve ouverte aux rameurs et rameuses des catégories J12, J13 et J14, licenciés 2017-2018

Au moins un cadre sportif de chaque club doit être présent pour assurer l'encadrement des rameurs de son club et éventuellement aider à l'organisation si besoin est.

Première épreuve:

1000m cadence libre pour les J13 et J14

500m cadence libre pour les J12

Deuxième épreuve

2000m en relais, un relai tous les 250m, chaque rameur et rameuse doit effectuer 2x250m non consécutif!

Tous les participants doivent être licenciés
2017-2018

Engagement sur le serveur fédéral à partir de
Mercredi 14 novembre 2017

Fin des engagements le Mardi 5 décembre
2017

Classement individuel récompensé (3 premiers):

J12 Homme

J12 fille

J13 homme

J13 fille

J14 homme

J14 fille

Classement par équipe:

J12, J13, J14

Organisation:

Début à 10h des épreuves
Fin 17h remises des récompenses

Lieu des épreuves:

Gymnase De La Villette
Gymnase du Collège NOTRE DAME DE LA VILLETTE
Avenue du Collège 73490 La Ravoire



REGLEMENT DE L'EPREUVE

Etape 2 : Ergomètre ·

Épreuve 1: 1000m en individuel pour les J13 et J14. 500m pour les J12 cadence libre

Épreuve 2: Relais à 4 rameurs sur 2000 m avec deux passages non consécutifs par rameur ·

Précisions :

Ø Les rameurs doivent réaliser 2 x 250 mètres dans le cadre d'une épreuve de 2000 m par équipe de 4. Ils ne doivent pas réaliser les 2 x 250 mètres à la suite.

Ø Les équipes peuvent être des mixtes de clubs,

Ø Les équipes peuvent être mixés fille-garçon, ils seront inscrits en équipe garçons

Ø les J12 peuvent être dans une équipe J13 ou J14, les J13 avec les J14

Ø Un classement dans les catégories J12, J13 et/ou J14, H/F.

Programme des épreuves:

	Catégorie	Distance
Course n°1	J13 Homme	1000m
Course N°2	J13 Femme	1000m
Course N°3	J14 Homme	1000m
Course N°4	J14 Femme	1000m
Course N°5	J12 Homme	500m
Course N°6	J12 Femme	500m
Après midi		
Course N°7	Relais indoor à 4 Jeune J13 Homme	2000m
Couse N°8	Relais indoor à 4 Jeune J13 Femme	2000m
Course N°9	Relais indoor à 4 Jeune J14 Homme	2000M
Course N°10	Relais indoor à 4 Jeune J14 Femme	2000M
Course N°11	Relais indoor à 4 Jeune J12 Homme	2000M
Course N°12	Relais indoor à 4 Jeune J12 Femme	2000M

