



siège social
Comité Départemental d'Aviron de l'Ain
Chez Claude CALCHERA
les Malods
73170 TRAIZE

Agrément FFA n° 01000

Avant-programme TEST ERGOMÉTRIQUE (évaluation fédérale)

Ce test aura lieu le dimanche 26 novembre 2017

Il est organisé par le Comité Départemental d'Aviron de l'Ain et le club ASPLA

Il se déroulera salle polyvalente rue Sainte Julie 01150 CHAZEY SUR AIN

Rendez-vous à partir de 13h...

Réunion des délégués de club à 13h30

Dès 13h30 : début des échauffements

dès 14h00 : début des courses

Courses J10 et J11, animation sur 3mn à cadence 22

J12, J13, J14 : Relais à 4 rameurs sur 2000 m avec deux passages non consécutifs par rameur

Explication : 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.

Les équipes peuvent être des mixtes de clubs

Courses J15-J16 concernés : rameurs(ses) ex-cadets

- test filles distance 1500m... facteur de résistance : 110
- test garçons distance 1500m... facteur de résistance : 120

Courses J17-J18, seniors, loisirs et vétérans concernés : rameurs(ses) pratiquant régulièrement.

- test juniores femmes distance 2000m
- test juniors hommes distance 2000m
- test seniores femmes distance 2000m
- test seniors hommes distance 2000m
- test loisirs/vétérans femmes distance 1000m
- test loisirs/vétérans hommes distance 1000m

Cadence : libre pour cadets, juniors, seniors

Facteur de résistance : libre

Les organisateurs se réservent la possibilité de regrouper des courses et de modifier les horaires suivant le nombre d'engagés

ATTENTION : Inscriptions sur le site fédéral pour tous les rameuses et rameurs du jeudi 9/11/2017 au lundi 20/11/2016 23h,

Une fiche excel jointe pour inscrire les temps pronostics car nous ne pouvons pas le faire sur le site fédéral et il convient de faire des manches homogènes... Avant le lundi 20/11/2016 à cd01@club.avironfrance.fr

Engagement : 5€ par rameur... Ce prix d'engagement à la charge des compétiteurs et non du club comprend la participation à l'ergo et un plateau repas complet (sandwich, bouteille eau, fromage, compote en dessert) à prendre sur place.

Classement :

Le classement par catégorie sera effectué au temps, si besoin pour les seniors un classement PL et TC sera mis en œuvre.

Récompense :

La remise des prix se déroulera au terme de la compétition (L'ensemble des catégories), les trois premiers seront récompensés

Surveillance médicale :

Un médecin assurera la surveillance médicale de la manifestation.

Des secouristes seront également présents.

Certificat médical ou attestation (si certificat de moins de 3ans) avec mention « y compris en compétition »

Les résultats :

Ils seront communiqués à chaque club par courriel. Chaque entraîneur de club devra ensuite entrer les résultats de son équipe sur le site fédéral... page du club... onglets « Tests hivernaux »

Ainsi que :

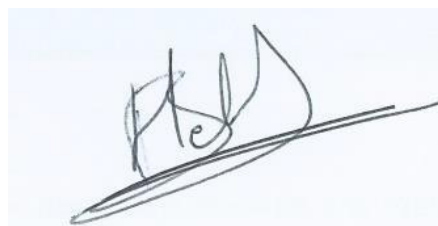
Les valeurs biométriques (Poids et taille)

Les renseignements administratifs et sportifs

Claude CALCHERA président CDA01 (06 81 45 09 19)



Bertrand MEHL commission sportive CDA01 (06 20 45 01 82)



Stéphane GUERINOT président Ligue RA

Marine LERICOLAIS jury arbitre RA