

Relai indoor de J11 à Masters

Evaluation Ergométrique fédérale J15 à Senior

CHAMPIONNAT JEUNE-ETAPE 2 (J12 à J14)

Samedi 2 Décembre 2023

COGNAC

Relai par équipes de 4.

La distance de course est de 2000m, et chaque rameur doit parcourir 2x 250m de manière non consécutive.

Pour la 2^{ème} Etape du Championnat jeune : épreuve ouverte aux rameurs des catégories J12, J13, J14. La mixité de genre et de club est possible.

Pour les catégories J11, J15/J16, J17/J18, Senior/Master doivent être licenciés dans un club d'aviron : la mixité de genre et de club est possible. Attention les mixtes de genre seront classées en catégorie Homme.

Evaluation fédérale :

La distance pour **toutes les catégories y compris Para Aviron est de 2000m.**

Pour les J5/J16 : 2000m avec facteur de résistance 120 maxi pour les HJ15/16 et 110 maxi pour les FJ15/16

Tous les participants doivent être licenciés (A ou I) dans un club d'aviron pour la saison 2024.

ATTENTION POUR LES ENGAGEMENTS :

Les engagements à cette épreuve sont à faire par les clubs sur le serveur de la FFA jusqu'au
Dimanche 26 Novembre 2023 à 20 heures.

Calendrier :


- Mardi 21 Novembre 2023 à 14h00 ouverture des inscriptions sur : <https://ffsa-goal.multimedias.com>
- Dimanche 26 Novembre 2023 à 20h00 : clôture des inscriptions.
- Jeudi 30 Novembre 2023 : diffusion du programme.
- Samedi 2 décembre 2023 : réunion des délégués à 8h00 et début des épreuves à 8h30.

Horaires prévisionnels : 8h30 à 10h Evaluation Fédérale J15 J16 F/H,
10h à 12h Série du Championnat jeune et relai toute catégorie
12h à 14h Evaluation Fédérale J17 à Senior F/H,
14h à 16h Finale de classement Championnat jeune et relai toute catégorie

Réunion des délégués : Samedi 2 décembre 2023 à **8h00**, salle de réunion du club de Cognac.

Dispositions particulières :

Les vestiaires du club seront à votre disposition.
Les échauffements pourront se faire dans la salle verte du club.
Récompenses à la fin des épreuves.

 **Chaque club devra effectuer la saisie de ses résultats sur** <https://www.ffaviron.fr/equipes-de-france/acces-haut-niveau/evaluation-federale> (la page FFA n'est pas à jour pour le moment, mais elle devrait l'être d'ici début décembre.)

Mobilisez vous et votre famille pour soutenir le **Téléthon**

Collecte de vos dons, un peu de sport avec les ergomètres, une cagnotte sera à votre disposition.

Christophe Collin
Président Aviron Cognac YRC