



# Programme Championnat régional Indoor

Dimanche 09 Décembre 2018  
Saint Jean d'Ilac

Adresse : Salle Multisports de l'Uzzine, 176 impasse du Forestier à St Jean d'Ilac.

## Informations générales :

Il n'y aura pas de réunion des délégués le matin. Les forfaits/changements **doivent être annoncés dès qu'ils sont portés à votre connaissance, le plus tôt possible les jours précédents l'épreuve ou le matin même.** ( Information à donner auprès de Sébastien Granier, au niveau de la table de gestion des course située dans la zone de compétition, cf :plan)  
Ce programme sera donc remis à jour, si beaucoup de forfaits nécessitant une reconstitution des manches, sont annoncés avant l'épreuve. (mise à jour sur le site de la ligue).

L'appel des athlètes sera fait avant chaque série, tous les athlètes doivent être dans la salle d'échauffement dans les 10 mn précédant leur horaire de course.

## Pour les Poids Légers :

Pesée entre une et deux heures avant la course selon les règles de sélection FFA :  
Femmes PL : 60 kg  
Hommes PL : 74 kg

## Facteur de résistance :

J16 H : 120  
J16 F : 110  
Autres catégories : libre

Le coaching est autorisé avec un cadre sportif maximum derrière chaque athlète. L'intensité du coaching doit être modérée.

## Echauffement/Récupération :

Entre 25 et 30 ergomètres seront disponibles pour l'échauffement. Les cadres sportifs des clubs devront veiller à ce que les appareils ne soient pas monopolisés par un seul athlète trop longtemps à l'avance et pendant une durée trop longue. **La priorité sur ces ergomètres est donnée aux athlètes de la prochaine série à courir.**

Pour la récupération, privilégier la récupération au sol (sans ergomètre) : les athlètes à l'échauffement sont prioritaires.

### **Respect des lieux :**

Les Locaux (vestiaires, salle, WC) doivent être laissés en bon état et propres.

Le lieu de passage de l'épreuve doit aussi être laissé propre, toutes les salissures engendrées par l'athlète sur le lieu de passage devront être nettoyées par lui même.

Les athlètes et leur encadrement sont responsables de la bonne tenue de ces consignes.

### **Info repas :**

L'équipe Just rOw It - Aviron Indoor, tient à vous informer que vous pourrez vous restaurer sur place. En effet, les bénévoles du club vous proposeront à la vente, sandwiches (jambons, jambons fromage, et terrine de campagne), crêpes (sucre et Nutella), ainsi que des boissons (Sodas, café, thé).

Si vous le souhaitez, vous pouvez dès à présent réserver des sandwiches pour vous, ou votre délégation. **contact : [justrowit@hotmail.fr](mailto:justrowit@hotmail.fr)**

Ainsi, nous pourrons anticiper leur préparation et vous les tenir à disposition dès que le besoin sans fera sentir, sans avoir à attendre.

Les sandwiches seront vendus au tarif de 2 euros.

N'hésitez pas à nous faire part de vos demandes particulières, si vous avez des besoins spécifiques auxquels nous pouvons répondre, dans la mesure du raisonnable.

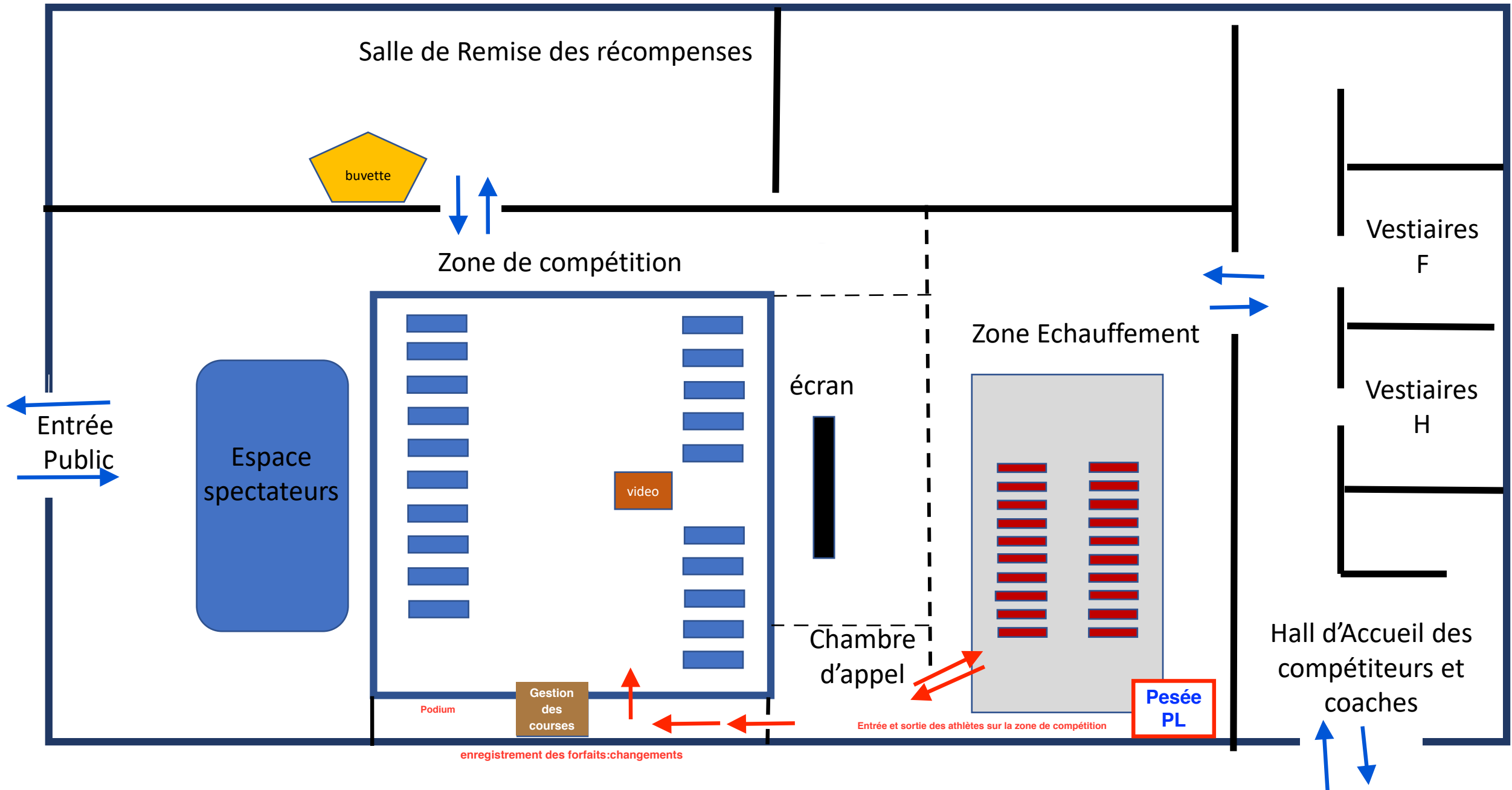
### **Podiums et récompenses :**

Les 3 premiers de chaque catégorie sont récompensés avec attribution du titre de champion de ligue pour le vainqueur (sauf pour les relais jeune). Les horaires des podiums sont indiqués sur le programme, ils sont à respecter par les athlètes.

Podiums : J16H, J16F, J18H, J18F, SHTC, SFTC, SHPL, SFPL, ParaH, ParaF, MasterH 40-49, MasterF 40-49, MasterH 50+, MasterHF50+.

Relais Jeune J14H, J14F, J14M, J12H, J12F, J12M

La remise des récompenses de la ligue pour les athlètes internationaux et les médaillés à la Coupe de France se tiendra de 14H30 à 15H30 dans la salle annexe.



**Championnat de ligue Indoor 2018**  
**09 Décembre 2018**

		2000m	2000m	2000m	2000m	2000m	2000m	2000m	2000m	2000m	500m	2000m
		HJ16	FJ16	SH	SF	HJ18	FJ18	PARA-AVIRON	RELAIS Jeune H	RELAIS Jeune F et M	OPEN SPRINT	COURSES ENTREPRISE
Nb partants		83	77	66	21	55	30	6	20	12		
Nb séries		5	4	4	2	3	2	1	1	1	0	0
<b>DIMANCHE</b>	SERIE 1	09:00	10:00	11:00	12:15	12:30	13:30	14:00	15:30	15:45	16:15	16:00
	SERIE 2	09:15	10:15	11:15		12:45	13:45	podium HJ18	podium Jeune H podium Jeune F et M		16:20	podium Open
	SERIE 3	09:30	10:30	11:30		13:00	podium FJ18	podium Open				
	SERIE 4	09:45	10:45	11:45	podium HJ16 podium FJ16	podium SH podium SF		podium para	REMISE DE RECOMPENSES LIGUE 14H30 - 15H30		16:25	podium Entreprise
	SERIE 5											
	SERIE 6								16:35			
	SERIE 7											
	SERIE 8											