



FEDERATION FRANÇAISE D'AVIRON
LIGUE DES HAUTS-DE-FRANCE D'AVIRON
COMITE DEPARTEMENTAL DU NORD
& UNION NAUTIQUE DE CAMBRAI

CHAMPIONNAT REGIONAL 3 & JEUNE 3
DIMANCHE 11 FEVRIER 2024
PALAIS DES GROTTES
BOULEVARD PAUL BEZIN, CAMBRAI

CALENDRIER

LUNDI 1 ^{ER} JANVIER	12H00 OUVERTURE DES INSCRIPTIONS
VENDREDI 2 FEVRIER	14H00 CLOTURE DES INSCRIPTIONS
DIMANCHE 11 FEVRIER	08H00 OUVERTURE DES INSTALLATIONS
DIMANCHE 11 FEVRIER	08H45 REUNION DES DELEGUES

INFORMATIONS

LE REGLEMENT APPLIQUE SERA CELUI DE LA FFA (CODE DES COMPETITIONS INDOOR) SAUF POUR LES CATEGORIES D'AGE (PRISE EN COMPTE DE LA CATEGORIE D'AGE DE COMPETITION RIVIERE).

LA PESEE DES RAMEURS POIDS LEGER SE FERA DANS LA SALLE (CF. PLAN DE SALLE EN ANNEXE)

HOMME POIDS INDIVIDUEL MAXI : 75 KGS | FEMME POIDS INDIVIDUEL MAXI : 61,5 KGS

SE PRESENTER A L'ESPACE COMPETITION AU MOINS 5 MINUTES AVANT L'HORAIRE DE COURSE

TOUS LES PARTICIPANTS DOIVENT ETRE EN POSSESSION D'UNE LICENCE SPORTIVE FEDERALE POUR LA SAISON 2023-2024 ET D'UNE PIECE D'IDENTITE. DES LICENCES ÉVENEMENTIELLES PEUVENT ETRE DELIVREES A L'OCCASION DE CETTE MANIFESTATION.

INSCRIPTIONS : 4€/SIEGE PAR CHEQUE A L'ORDRE DE LA LIGUE DES HAUTS-DE-FRANCE D'AVIRON LORS DE L'EMARGEMENT A LA REUNION DES DELEGUES. **[4€/RAMEUR POUR LES COURSES EN RELAI]**

REGLAGE DU VOLET LAISSE AU LIBRE CHOIX DES COMPETITEURS SAUF POUR LA CATEGORIE JEUNES OU LA RESISTANCE SERA REGLEE AU MINIMUM.

DES COURSES OPEN SONT OUVERTES A TOUS LES AGES A PARTIR DE 15 ANS. POSSIBILITE DE MIXTES DE CLUBS POUR LES RELAIS OPEN. **LES CLUBS PREVOIENT DES MACHINES POUR LES ZONES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RECUPERATION (PAS DE MACHINES MISES A DISPOSITION DANS CES ZONES PAR L'ORGANISATION)**

SERVICE MEDICAL EN PLACE DURANT LA DUREE DE LA COMPETITION **ASSURE PAR AMBULANCES PETIT**

RESTAURATION ET BUVETTE DISPONIBLES SUR PLACE

RESULTATS DES EPREUVES DISPONIBLES EN DIRECT SUR LE SITE : AVIRON-HAUTSDEFRANCE.COM

REMISES DES RECOMPENSES EN FIN DE MATINEE ET EN FIN DE JOURNEE.

INSCRIPTIONS SUR LE SERVEUR FEDERAL. **INSCRIPTIONS DES J10 PAR MAIL AUPRES DE GUITARDSANDRA.CD59@GMAIL.COM. PAS D'INSCRIPTIONS POSSIBLES APRES LA DATE DE FORCLUSION.**



POUR SIMPLIFIER LE PROCESSUS D'INSCRIPTION SUR LE SERVEUR FEDERAL, LA PLUPART DES INSCRIPTIONS SE FONT SUR LES CODES TAH1, TAF1 (POUR LE CR3), TAH1 CJ, TAF1 CJ (POUR LE CJ3)

OBLIGATION DE FOUILLES ET DE PALPATION EN ENTREE DE LA SALLE. PREVOIR D'ARRIVEE EN AVANCE SUR LE SITE DE COMPETITION !

EPREUVES DE LA JOURNEE

CHAMPIONNAT REGIONAL – 2000M SUR ERGOS

MH1*	1 RAMEUR 27 ANS ET PLUS	SH1 PR3	1 RAMEUR PR3
MF1*	1 RAMEUSE 27 ANS ET PLUS	SH1 PR2	1 RAMEUR PR2
J18H1*	1 RAMEUR	SH1 PR1	1 RAMEUR PR1
J18F1*	1 RAMEUSE	SF1*	1 RAMEUSE
J16H1*	1 RAMEUR	SF1 PL	1 RAMEUSE PL
J16F1*	1 RAMEUSE	SF1 PR3	1 RAMEUSE PR3
SH1*	1 RAMEUR	SF1 PR2	1 RAMEUSE PR2
SH1 PL	1 RAMEUR PL	SF1 PR1	1 RAMEUSE PR1

*INSCRIPTIONS EN TAH1 OU TAF1 SUR SERVEUR FEDERAL. REATTRIBUTION SERA FAITE SUR BONNE CATEGORIE D'AGE PAR LA TEAM CHRONO

COURSES OPEN – 500M SUR ERGOS ET RELAIS

TAH1 500	1 RAMEUR 15 ANS ET PLUS
TAF1 500	1 RAMEUSE 15 ANS ET PLUS
TAHR4	4 RAMEURS 15 ANS ET PLUS – 8 x 250M
TAFR4	4 RAMEUSES 15 ANS ET PLUS – 8 x 250M
TAMR4	2 RAMEURS ET 2 RAMEUSES 15 ANS ET PLUS – 8 x 250M

CHAMPIONNAT JEUNES – 15' COURSE A PIED + 15 EPREUVES AU SOL + 10' ERGOS

J11H1*	1 RAMEUR	J11F1*	1 RAMEUSE
J12H1*	1 RAMEUR	J12F1*	1 RAMEUSE
J13H1*	1 RAMEUR	J13F1*	1 RAMEUSE
J14H1*	1 RAMEUR	J14F1*	1 RAMEUSE

*INSCRIPTIONS EN TAH1 CJ OU TAF1 CJ SUR SERVEUR FEDERAL. REATTRIBUTION SERA FAITE SUR BONNE CATEGORIE D'AGE PAR LA TEAM CHRONO

CHAMPIONNAT JEUNES – LISTE DES EPREUVES AU SOL RETENUES

JUMPING JACK	FENTES ROTATION	POMPES
SQUAT WALL BALL	SQUAT JUMP	BRAS CORPS
CORDE A SAUTER	SPRINT	PLANCHE MOBILE
ERGOMETRE INCLINE	FOULEES BONDISSANTES	DIPS
GAINAGE DYNAMIQUE TRX	SAUTS PIEDS JOINTS AVEC OBSTACLE	TIRAGE AU SOL
MARCHE DU FERMIER	SAUT LAT. AVEC OBST. SANS PAUSE	BICEPS
SAUT DU LAPIN	SAUTS EN LONGUEUR	TRAPEZE
MARCHE DE L'ARAIGNEE	FENTES AVANT ISOMETRIQUES	DORSAUX DELTOIDES
RAMPING CRABE		

*LA PLUPART DES NIVEAUX ONT ETE MODIFIES PAR L'ETR. VOIR FICHE TRANSMISE EN DEC.2023

ANNEXES

ANNEXE 1 HORAIRES PREVISIONNELS DES BLOCS DE COURSE (MODIFIABLE SELON ENGAGEMENTS REELS)
ANNEXE 2 PLAN D'ENSEMBLE DU SITE DE COMPETITION

CONTACTS

CORRESPONDANT ORGANISATION : SANDRA GUITARD
PRESIDENT DE JURY : **NICOLAS DEVEMY**
PROBLEMES D'INSCRIPTIONS/FORFAITS : TEAMCHRONOHDF@GMAIL.COM

ANNEXE 1

HORAIRES PREVISIONNELS DES BLOCS DE COURSE

DIMANCHE 12 FEVRIER 2024	08H45	REUNION DES DELEGUES
	09H30	CHAMPIONNAT REGIONAL – ERGOS 2000M
		CHAMPIONNAT JEUNES – J11 ET J12
		PAUSE REPAS
	14H00	CHAMPIONNAT REGIONAL – ERGOS 2000M
		Courses OPEN
CHAMPIONNAT JEUNES – J13 ET J14		

ANNEXE 2

PLAN D'ENSEMBLE DU SITE DE COMPETITION

