



**AVANT-PROGRAMME  
EPREUVE AU SOL J14 ET CROSS DES RAMEURS**

*Samedi 13 janvier 2018*

➤ Lieu

Planète Tonique, Parc de Miribel Jonage  
Chemin de la Bletta  
69120 Vaulx en Velin

➤ Organisateurs

ASUL Aviron - Comité d'Aviron Rhône-Métropole de Lyon

➤ Catégories

Catégories	Distance	Commentaires
Senior H/F	6000 m	Licenciés FFA
Vétéran H/F	6000 m	Licenciés FFA
J14	2000 m	Licenciés FFA Championnat jeune
J18 H/F	6000 m	Licenciés FFA
J16 H/F	6000 m	Licenciés FFA
Loisir H/F	6000 m	Licenciés FFA

**Règlement de la course J14 :**

Les rameurs effectuent un parcours au sol dans un gymnase puis réalisent une boucle de course à pied de 2 kilomètres. Départ toute les 30 secondes sur deux parcours identique (soit un départ toute les minutes sur le même parcours). Le contenu du parcours fait parti d'un document annexe.

**Règlement du cross :**

Catégories	Tour	Kilométrage
J16	3	6
J18	3	6
Senior	3	6
Vétéran & loisirs	3	6

➤ **Début des courses**

14h30

Retrait des dossards entre 13h45 et 14h15

➤ **Inscriptions**

Par mail à l'adresse: [epreuveausolcarmil@gmail.com](mailto:epreuveausolcarmil@gmail.com) via le fichier excel joint avant le 6 janvier 2018 minuit.

**Important : pas d'inscription sur place**

➤ **Déroulement des épreuves**

- Chaque athlète porte un dossard pucé afin de prendre son temps de départ et d'arrivée
- Classement final au temps.
- En cas de triche sur un atelier, une pénalité de 5 secondes sera appliqué
- Aucune inscription ne sera autorisée sur place.

➤ **Surveillance médicale**

Un médecin assurera la surveillance médicale de la manifestation.

➤ **Jury**

Un jury sera désigné par le président de la commission régionale des arbitres.

➤ **Récompenses**

- Récompenses aux trois premiers de chaque catégorie

➤ **Informations complémentaires**

- Buvette sur place .
- Afin d'assurer le bon déroulement des épreuves, il sera demandé aux entraîneurs de donner la main afin de surveiller le bon déroulement des épreuves au sol.

➤ **Contact**

Nicolas Finez, 06 50 95 84 46

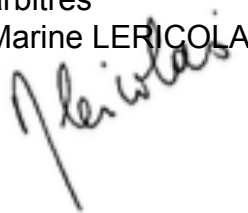
Le président de la  
ligue Rhône-Alpes  
Stéphane GUERI-  
NOT



Le président du  
CARML  
Christian BAUD



La présidente des  
arbitres  
Marine LERICOLAIS



La présidente de  
l'ASUL Aviron