



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 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

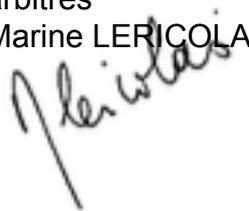
Le président de la
ligue Rhône-Alpes
Stéphane GUERI-
NOT



Le président du
CARML
Christian BAUD



La présidente des
arbitres
Marine LERICOLAIS



La présidente de
l'ASUL Aviron