



Etape III :
Cross des rameurs
Epreuve au sol

AVANT-PROGRAMME EPREUVE AU SOL J14 ET CROSS DES RAMEURS

Samedi 12 janvier 2019

➤ **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 toutes les 30 secondes sur deux parcours identiques (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 de toutes les courses

14h30

Retrait des dossards entre 13h45 et 14h15

➤ Inscriptions

Par mail à l'adresse: alexis@avironvillefranche.com via le fichier Excel joint, au plus tard le mercredi 09 janvier, 20h00.

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

Alexis MATHEY, 06 86 48 22 41

Le président de la ligue
Rhône-Alpes
Stéphane GUERINOT

Le président du CARML
Christian BAUD



La présidente des ar-
bitres
Isabelle ZENGLER

La présidente de l'ASUL
Aviron