



**CHAMPIONNAT JEUNE 3 & CHAMPIONNAT REGIONAL 3
11 FEVRIER 2018
PALAIS DES GROTTES – BOULEVARD PAUL BEZIN – 59400 CAMBRAI**

1. Calendrier :

- Mardi 06 février 18H00 fermeture des inscriptions par fichier informatique
- Dimanche 11 février 08H00 ouverture des installations
- Vendredi 09 février 12H00 envoi du programme des épreuves CR3 et CJ3
- Dimanche 11 février 08H30 réunion des délégués

2. Inscriptions :

- via le fichier informatique Excel joint lors de l'envoi de cet avant programme

3. Épreuves du Championnat Régional 3 :

- J16 : courses ouvertes aux J15 et J16 sur la distance de 2000m
- J18 : courses ouvertes aux J15, J16, J17 et J18 sur la distance de 2000m
- Senior : Courses ouvertes à partir de J19 sur la distance de 2000m

4. Épreuves du Championnat Jeune 3 (J12, J13, J14) :

- Parcours au sol d'habiletés
- Ergo relais : 2000m par équipe de 4 (relai de 500m chacun)

5. Matériel pour les épreuves du Championnat Régional 3 :

- 20 ergomètres de Type D sur le plateau de compétition
- Pour l'échauffement, des ergomètres seront à disposition. Renseignez sur le fichier d'engagement le nombre d'ergomètre que le club amène pour l'échauffement. ATTENTION, si le nombre d'ergomètre est insuffisant, le club ayant amené le matériel est prioritaire pour l'utilisation de son ergomètre

6. Matériel pour les épreuves du Championnat Jeune 3 :

- Renseignez sur le fichier d'engagement le matériel que le club peut mettre à disposition pour la mise en place des parcours d'habiletés

7. Informations

- Le réglage du volet de résistance est laissé au libre choix des compétiteurs. Des barrières seront disposées autour de la zone de compétition. Seuls les arbitres et les rameurs prévus à courir à l'heure indiquée seront admis à entrer dans cette zone.
- Les participants à la compétition sont priés de se présenter à l'entrée du champ de course au moins 5 minutes avant leur horaire de course.

- La tenue aux couleurs du club est obligatoire lors de la compétition.

8. Pesée individuelle des rameurs poids légers :

- Femme poids individuel maximum : 61.5
- Homme poids individuel maximum : 75

9. Pesée individuelle des rameurs poids légers :

- Etre en possession d'une pièce d'identité et de la licence sportive fédérale 2018

PROGRAMME PREVISIONNEL CR 3

<u>J18 FEMMES & SENIOR FEMMES 2000m :</u> Course 1 : J17-J18 FEMMES & SENIOR FEMMES	10 : 00
<u>J18 HOMMES & SENIOR HOMMES 2000m :</u> Course 2 : J17-J18 HOMMES & SENIORS HOMMES	10 : 40
<u>PARA (PR1-2&3 2000m / ID 1000m) :</u> Course 3 : PARA HOMMES & FEMMES	12 : 20
<u>J15 & J16 FEMMES 2000m :</u> Course 4 : J15-J16	13 : 00
<u>J15 & J16 HOMMES 2000m :</u> Course 5 : J15-J16	14 : 00
<u>RELAIS J14 2000m (4x500m) :</u> Course 6 : J14 FEMMES & J14 HOMMES	15 : 20

PROGRAMME PREVISIONNEL CJ 3

<u>DEBUT DES EPREUVES AU SOL :</u>	10 : 00
<u>FIN DES EPREUVES AU SOL :</u>	13 : 00
<u>RELAIS ERGO :</u>	15 : 20