

*Compétition d’aviron indoor ouverte à tous les clubs, sans engagement financier.*

ORGANISATION : Assurée par la Yole Hamoise

LIEU : gymnase de la commune de Basse-Ham.

REGLEMENT : Les épreuves seront disputées sous le règlement de la FFA. Les rameurs devront pouvoir justifier de leur identité.

CATEGORIES : Les licences sont celles de la saison 2022-2023. Les catégories présentes seront : Jeunes (J12-J13-J14), Juniors (J15 à J18) et Senior ; elles sont détaillées dans le tableau des courses ci-après.

PARCOURS : **5 000 mètres en individuel, 500m en individuel et 2000m en relais**

Les relais sont composés de 2, 3 voire 4 personnes maximum

* Les Jeunes peuvent réaliser le 500m individuel ou le 2000m en relais
* Pour les Juniors et Senior, possibilité de participer au 5000m et à une autre épreuve de leur choix.
* La mixité est autorisée et entraîne le classement chez les Hommes.
* ASSURANCES : Les Sociétés participantes devront être assurées.
* ENGAGEMENTS : **Ils doivent se faire sur l’Intranet fédéral jusqu’au 19 février 17h45**

Mise en ligne du programme : 7 décembre - consultation sur l’évenement Facebook dédié : <https://fb.me/e/2aJqBhlkp>

* RECOMPENSES : Un prix sera attribué au meilleur équipage dans chaque épreuve et dans chaque catégorie.
* REUNION DES DELEGUES : La réunion des délégués aura lieu 30 minutes avant la 1ere course du matin
* SERVICE DE SECOURS : caserne des pompiers de Basse-Ham.
* HORAIRE PREVISIONNEL : début des courses : 9h. En fonction du nombre d’engagés, les catégories pourront être regroupées. Des manches pourront être créées au-dessus de 10 engagés par série
	+ 1. 10h – séries des 5000m
		2. 11h15 - série des 2000m en relais
		3. 13h30 – séries des 5000m

Les machines sont reliées pour être gérées par le système de course ErgRace.

 Tableau des courses

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N° de course | Catégorie | Distance |
| *1* | *Jeunes Hommes*  | 500 m |
| *2* | *Jeunes Femmes*  | 500 m |
| *3* | *Juniors et seniors Hommes* | 500m |
| *4* | *Juniores Femmes* | 500m |
| *5* | *Seniors Hommes* | 500m |
| *6* | *Seniores Femmes* | 500m |
| *7* | *Seniors Hommes – relais* | 2000 m |
| *8* | *Seniores Femmes – relais* | 2000 m |
| 9 | Juniors Hommes -individuel | 5000 m |
| 10 | Juniores Femmes - individuel | 5000 m |
| 11 | Seniors Hommes - individuel | 5000 m |
| 12 | Seniores Femmes - individuel | 5000 m |