

**AVANT-PROGRAMME DE LA TETE DE RIVIERE DE CAEN  
6 MARS 2016**

Organisation : Ligue de Basse-Normandie, Société Nautique de Caen Calvados, Zone Nord-Ouest.

Chronométrage : assuré par la Zone Nord-Ouest.

Parcours : contre la montre, départ de 45" en 45".

Remontée au départ : 6 000 mètres, 50' à 55' 3 000 mètres 45' pour les handi-aviron LTA-ID, TA et AS

Doublage des bateaux : impossible dans une même catégorie.

Horaires : premier départ à 10 heures .

Licences : **tous les rameurs devront être licenciés 2016 (certificat médical à jour)**

Ordre des courses et distances :

**JUNIOR - distance de course : 6 000 m**

- 1 J18F2- 2 rameuses en pointe sans barreur
- 2 J18H2- 2 rameurs en pointe sans barreur
- 3 J18F1X 1 rameuse en couple
- 4 J18H1X 1 rameur en couple

**SÉNIOR - distance de course : 6 000 m**

- 5 SF2- 2 rameuses en pointe sans barreur
- 6 SH2-PL 2 rameurs en pointe sans barreur poids léger
- 7 SH2- 2 rameurs en pointe sans barreur
- 8 SF1XPL 1 rameuse en couple poids léger
- 9 SH1XPL 1 rameur en couple poids léger
- 10 SF1X 1 rameuse en couple
- 11 SH1X 1 rameur en couple

**SÉNIOR - handi-aviron - distance de course : 3 000 m**

- 12 SF1XAS 1 rameuse en couple bras-épaules (flotteurs obligatoires)
- 13 SH1XAS 1 rameur en couple bras-épaules (flotteurs obligatoires)
- 14 SF1XTA 1 rameuse en couple tronc et bras (flotteurs facultatifs)
- 15 SH1XTA 1 rameur en couple tronc et bras (flotteurs facultatifs)
- 16 SF1XLTA-ID 1 rameuse en couple aviron adapté (embarcation libre)
- 17 SH1XLTA-ID 1 rameur en couple aviron adapté (embarcation libre)

**SÉNIOR - handi-aviron et aviron adapté- distance de course : 6 000 m**

- 18 SF2-LTA-PD-VI 2 en pointe sans barreur jambes-tronc-bras  
1 rameur handi et 1 guide (homme ou femme valide)
- 19 SH2-LTA-PD-VI 2 en pointe sans barreur jambes-tronc-bras  
1 rameur handi et 1 guide (homme ou femme valide)
- 20 SF1XLTA-PD 1 rameuse en couple jambe-tronc-bras (embarcation libre)
- 21 SH1XLTA-PD 1 rameur en couple jambe-tronc-bras (embarcation libre)

**Engagements : à la F.F.A. par INTERNET. Classez vos équipes par ordre de valeur.**

Lundi 15 février, 8 heures : ouverture des inscriptions.

Vendredi 26 février, 14 heures : clôture des inscriptions.

Vendredi 26 février, 16 heures : consultation des inscrits sur internet

**RAPPEL : Les poids des rameurs et rameuses PL ne devront pas dépasser 73 kg pour les hommes et 59,5 kg pour les femmes.**

Je vous rappelle qu'un droit d'engagement de 6 euros par siège est exigé. Cet engagement devra être réglé lors du retrait des numéros, de préférence par chèque établi à l'ordre de la S.N.C.C.

Pour les clubs d'Ile-de-France, les droits d'engagement seront directement réglés par la L.I.F.A.

Le Président de la Ligue de Basse-Normandie  
Christophe COCHELIN

Le Président de la S.N.C.C.  
Daniel TRANSON