

AVANT-PROGRAMME DE LA TETE DE RIVIERE DE CAEN  
10 MARS 2019

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

Chronométrage : assuré par la Zone Nord-Ouest.

Parcours : contre la montre

Remontée au départ : 6 000 mètres, 50' à 55' 4 000 mètres 55' pour les para-aviron PR3-ID, PR2 et PR1

Doublage des bateaux : impossible dans une même catégorie.

Horaires : premier départ à 10 heures ( ATTENTION : sous réserve de modification).

Licences : *tous les rameurs devront être licenciés 2019 (certificat médical à jour)*

Ordre des courses et distances :

<b>JUNIOR - distance de course : 6 000 m</b>		<b>SÉNIOR - handi-aviron - distance de course : 4 000 m</b>	
1	J18F2- 2 rameuses en pointe sans barreur	12	SF1XPR1 (AS) 1 rameuse en couple bras-épaules (flotteurs obligatoires)
2	J18H2- 2 rameurs en pointe sans barreur	13	SH1XPR1 (AS) 1 rameur en couple bras-épaules (flotteurs obligatoires)
3	J18F1X 1 rameuse en couple	14	SF1XPR2 (TA) 1 rameuse en couple tronc et bras (flotteurs facultatifs)
4	J18H1X 1 rameur en couple	15	SH1XPR2 (TA) 1 rameur en couple tronc et bras (flotteurs facultatifs)
<b>SÉNIOR - distance de course : 6 000 m</b>		16	SF1XPR3-ID 1 rameuse en couple aviron adapté (embarcation libre)
5	SF2- 2 rameuses en pointe sans barreur	17	SH1XPR3-ID 1 rameur en couple aviron adapté (embarcation libre)
		<b>SÉNIOR - handi-aviron et aviron adapté- distance de course : 6 000 m</b>	
6	SH2-PL 2 rameurs en pointe sans barreur poids léger	18	SF2- PR3 (LTA-PD-VI) 2 en pointe sans barreur jambes-tronc-bras 1 rameur handi et 1 guide femme valide
7	SH2- 2 rameurs en pointe sans barreur		
8	SF1XPL 1 rameuse en couple poids léger	19	SH2- PR3 (LTA-PD-VI) 2 en pointe sans barreur jambes-tronc-bras 1 rameur handi et 1 guide (homme ou femme valide)
9	SH1XPL 1 rameur en couple poids léger		
10	SF1X 1 rameuse en couple	20	SF1X PR3 (LTA-PD) 1 rameuse en couple jambe-tronc-bras (embarcation libre)
11	SH1X 1 rameur en couple	21	SH1X PR3 (LTA-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 18 février, 8 heures : ouverture des inscriptions.

Vendredi 01 mars, 14 heures : clôture des inscriptions.

Vendredi 01 mars, 16 heures : consultation des inscrits sur internet

**RAPPEL** : Les poids des rameurs et rameuses PL ne devront pas dépasser 73 kg ( 72kg pour les équipages) 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.

La Présidente de la Ligue de Normandie  
Bénédicte OUVRY

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