

SOCIETE NAUTIQUE DE CAEN  
ET DU CALVADOS

LIGUE DE NORMANDIE

AVANT-PROGRAMME DE LA TETE DE RIVIERE DE CAEN  
TÊTE DE RIVIERE INTERREGIONALE  
12 MARS 2023

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 09 heures 30 ( ATTENTION : sous réserve de modification).

Licences : **tous les rameurs devront être licenciés 2023 (certificat médical à jour)**

Ordre des courses et distances :

<b>J18 – distance de course : 6 000 m</b>		16 SF1x PR3-ID BC	1 rameuse en couple - aviron adapté BC (canoë obligatoire)
1 J18F2-	2 rameuses en pointe sans barreur	17 SH1x PR3-ID BC	1 rameur en couple - aviron adapté BC (canoë obligatoire)
2 J18H2-	2 rameurs en pointe sans barreur	18 SF1x PR3-ID CD	1 rameuse en couple - aviron adapté CD
3 J18F1x	1 rameuse en couple	19 SH1x PR3-ID CD	1 rameur en couple- aviron adapté CD
4 J18H1x	1 rameur en couple		
<b>SÉNIOR – distance de course : 6 000 m</b>			
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 SF1x PL	1 rameuse en couple poids léger		
9 SH1x PL	1 rameur en couple poids léger		
10 SF1x	1 rameuse en couple		
11 SH1x	1 rameur en couple		
<b>PARA-AVIRON et AVIRON ADAPTÉ – distance de course : 4 000 m</b>			
12 SF1x PR1	1 rameuse en couple - bras-épaules (flotteurs obligatoires)		
13 SH1x PR1	1 rameur en couple - bras-épaules (flotteurs obligatoires)		
14 SF1x PR2	1 rameuse en couple - tronc-bras (flotteurs facultatifs)		
15 SH1x PR2	1 rameur en couple - tronc-bras (flotteurs facultatifs)		
		<b>PARA-AVIRON – distance de course : 6 000 m</b>	
		20 SF2- PR3	2 rameuses en pointe sans barreur - jambes-tronc-bras dont 1 rameuse handi et 1 guide (femme valide) ou 2 rameuses handi
		21 SH2- PR3	2 rameurs en pointe sans barreur - jambes-tronc-bras dont 1 rameur handi et 1 guide (homme ou femme valide) ou 2 rameurs handi
		22 SF1x PR3	1 rameuse en couple jambes-tronc-bras (embarcation libre)
		23 SH1x PR3	1 rameur en couple jambes-tronc-bras (embarcation libre)

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

Mardi 14 février, 8 heures : ouverture des inscriptions.

Vendredi 03 mars, 14 heures : clôture des inscriptions.

Vendredi 03 mars, 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.

Une caution de 10€ est demandée lors de la récupération des numéros.

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.  
Jean-Paul GUERARD

Le Président de la Zone Nord-Ouest  
Frédéric ANDOLFI

