

**CHAMP. REGIONAL 4 & CHAMP. JEUNE 4**  
**08 MARS 2020**  
**PORT DE PLAISANCE 62400 BETHUNE**

## 1. Calendrier :

- Lundi 17 février 14h00 ouverture des inscriptions sur l'intranet fédéral
- Mardi 03 mars 12h00 fermeture des inscriptions
- Dimanche 08 mars 08h15 réunion des délégués
- Dimanche 08 mars 09h00 ouverture du bassin

## 2. Épreuves et Distances :

- Championnat Jeune : courses ouvertes de J12 à J14 en 2X, 4X+, 4YX+, 8X+ sur 3.000m
- Championnat Régional pour les athlètes cherchant une sélection en Ligue :
  - J15 et J16 : en 1X, 2- sur 4.000m
  - J17 et J18 : en 1X, 2- sur 4.000m
  - Senior : en 1X, 2- sur 4.000m
- Courses Open :
  - J15 et J16 : en 4X, 4+ sur 4.000m (courses ouvertes aux J15 et J16)
  - J18/Senior/Masters : en 2X, 4- sur 4.000m (courses ouvertes de J17 à Masters)

## 3. Départ :

- Les départs seront « lancés »
- Heure prévisionnelle du premier départ : 10 H 00
- Départ toutes les 60 secondes pour les J14 // Départ toutes les 30 secondes pour les autres catégories

## 4. Informations

- Affichage des résultats au parc à bateaux, secrétariat de la régata au PC course
- **Les droits d'inscriptions sont de 3 euros/ siège à régler par chèque à l'ordre « Ligue Hauts de France d'Aviron » lors de l'émarginement à la réunion des délégués**

## 5. Pesée individuelle des rameurs poids légers :

- Homme poids individuel maxi: 74 Kgs
- Femme poids individuel maxi : 60 Kgs

## 6. Licence :

Etre en possession d'une pièce d'identité (indispensable en cas de contrôle anti-dopage) et de la licence sportive fédérale 2020 (le certificat médical ayant été enregistré sur le site de la FFA)

## 7. Numéros :

- Les numéros seront à retirer lors de la réunion des délégués auprès de la Ligue contre un chèque de caution (5 € l'unité)

## 8. Service médical et de sauvetage :

- Au parc à bateaux durant toute la durée de la compétition

## 9. Restauration

- Une buvette sera à votre disposition

## 10. Contacts

- Frédéric DOUCET : [frederic.doucet@ffaviron.fr](mailto:frederic.doucet@ffaviron.fr) – 07.64.81.12.34
- Laëtitia FLANT : [laetitiaflant62aba@gmail.com](mailto:laetitiaflant62aba@gmail.com) – 06.35.34.95.80
- Pour rotation de coques : [teamchronohdf@gmail.com](mailto:teamchronohdf@gmail.com)

# TETE DE RIVIERE – 08 MARS 2020 – BETHUNE

## Programme Prévisionnel

---

### CR J16 - 4.000m :

Course 1 : Deux rameurs en pointe sans barreur J16H	10 : 00
Course 2 : Un rameur en couple J16H	10 : 10

### OPEN J16 - 4.000m :

Course 3 : Quatre rameuses en pointe avec barreur J16F	10 : 25
Course 4 : Quatre rameurs en couple sans barreur J16H	10 : 30

### CR J18 & SENIOR - 4.000m :

Course 5 : Deux rameuses en pointe sans barreur SF	10 : 40
Course 6 : Deux rameurs en pointe sans barreur J18H	10 : 45
Course 7 : Une rameuse en couple SF	10 : 50
Course 8 : Un rameur en couple J18H	10 : 55

### OPEN - 4.000m :

Course 9 : Deux rameurs en couple de J18H/SH/Masters	11 : 05
Course 10 : Quatre rameuses en pointe sans barreur J18F/SF/Masters	11 : 10

### CR J16 - 4.000m :

Course 11 : Deux rameuses en pointe sans barreur J16F	11 : 20
Course 12 : Une rameuse en couple J16F	11 : 30

### CJ J14 - 3.000m :

Course 13 : Huit rameurs en couple avec barreur J14H	11 : 40
Course 14 : Quatre rameurs en couple avec barreur et yolettes J14H	11 : 50
Course 15 : Deux rameurs en couple J14H	12 : 00

## PAUSE

### CR J18 & SENIOR - 4.000m :

Course 16 : Deux rameurs en pointe sans barreur SH	14 : 00
Course 17 : Deux rameuses en pointe sans barreur J18F	14 : 05

Course 18 : Un rameur en couple SH 14 : 15

Course 19 : Une rameuse en couple J18F 14 : 20

OPEN - 4.000m :

Course 20 : Quatre rameuses en couple sans barreur J16F 14 : 30

Course 21 : Quatre rameurs en pointe avec barreur J16H 14 : 35

OPEN - 4.000m :

Course 22 : Deux rameuses en couple de J18F/SF/Masters 14 : 40

Course 23 : Quatre rameurs en pointe sans barreur J18H/SH/Masters 14 : 50

CJ J14 - 3.000m :

Course 24 : Huit rameurs en couple avec barreur J14F 15 : 00

Course 25 : Quatre rameurs en couple avec barreur et yolettes J14F 15 : 10

Course 26 : Deux rameurs en couple J14F 15 : 20