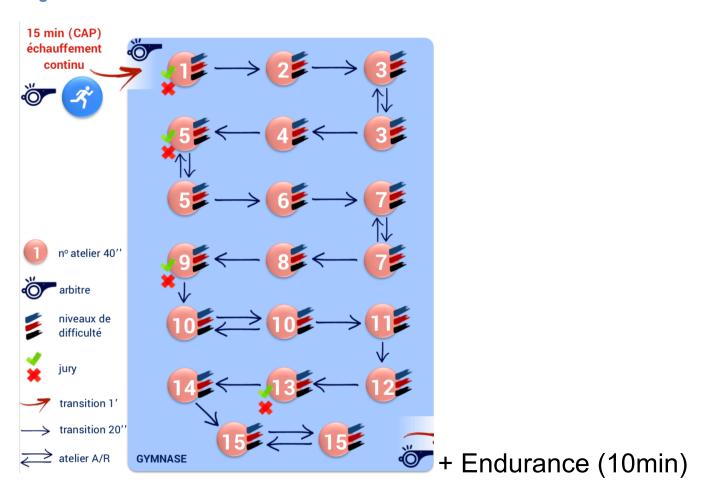


Avant-programme Epreuves au Sol Championnat Jeunes

Date & Lieu:

Dimanche 30 janvier 2022 Gymnase Alain Calmat, 31 rue Pierre Matraya - 13960 SAUSSET LES PINS

Organisation:



Horaires:

Passage par catégorie d'âge

Départ sous format contre la montre – 1 départ toutes les minutes

Grilles horaire prévisionnel (celle-ci sera remise en forme à la clôture des inscriptions)

J11 - 9h15

J12 - 9h45

J13 - 10h45

J14 - 11h45



Inscription:

Uniquement via le serveur fédéral

IDENTIFICATION DE L'ÉVÈNEMENT

| Catégorie | Compétition |
|-------------------------|--|
| Туре | Epreuves au sol |
| Nom | EPREUVES AU SOL |
| Label | Championnat Jeune |
| Lieu | GYMNASE ALAIN CALMAT - 13960 SAUSSET LES PINS - FRANCE |
| Structure organisatrice | LR13 - LIGUE AVIRON SUD PROVENCE-ALPES- COTE D'AZUR |

| Date de début | 30/01/2022 |
|-------------------------|------------------|
| Date de fin | 30/01/2022 |
| Code | 2022112 |
| Ouverture inscriptions | 17/01/2022 06:00 |
| Clôture inscriptions | 25/01/2022 12:00 |

| CODE IT | NOM | | Ħ | ORDRE 🎎 | NOMBRE D'INSCRITS 11 | 11 |
|------------|------|-----------------------------|---|---------|-------------------------|-------------------------|
| | | | | | | |
| J11HEprSol | Epre | uves au sol Jeune J11 Homme | | 1 | 0 | Ø 🛍 |
| J11FEprSol | Epre | uves au sol Jeune J11 Femme | | 2 | 0 | Ø fill |
| J12HEprSol | Epre | uves au sol Jeune J12 Homme | | 3 | 0 | Ø fill |
| J12FEprSol | Epre | uves au sol Jeune J12 Femme | | 4 | 0 | Ø fill |
| J13HEprSol | Epre | uves au sol Jeune J13 Homme | | 5 | 0 | Ø fill |
| J13FEprSol | Epre | uves au sol Jeune J13 Femme | | 6 | 0 | Ø fill |
| J14HEprSol | Epre | uves au sol Jeune J14 Homme | | 7 | 0 | ⊘ [®] Q |
| J14FEprSol | Epre | uves au sol Jeune J14 Femme | | 8 | 0 | Ø fill |

Arbitrage et Jury:

Arbitres : Gestion des départs, et contrôle des ateliers Echauffement et Endurance

Jury : encadrement des clubs formés pour juger spécifiquement un atelier

- → chaque club doit fournir un nombre de jury en adéquation avec son nombre d'engagés
- → 15 jurys sont nécessaires



Modalités de l'épreuve au sol et Classement :

1/ Echauffement validé (« je trottine 15min sans m'arrêter ») – 40 pts

2/ Circuit

| Niveau de difficulté | Nombre de points attribués par exercice | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
| | 10 | | | |
| | 20 | | | |
| | 30 | | | |

Un circuit dure au total 15 min. Le temps d'activité pour chaque atelier est fixé à 40 s. Le jeune rameur possède 20 s pour récupérer et se mettre en place sur l'atelier suivant. Une rotation a donc lieu toutes les minutes.

3/ Endurance

Epreuve de 10 min en continu :

- Parcourir 1200m en course à pied
- Cumuler le plus grand nombre de calories dépensées sur ergomètre dans le temps imparti restant
- 1 pt/calorie dépensée

IMPORTANT: Les ateliers seront révélés le mercredi 8 janvier 2020.

L'intérêt de cette épreuve au sol n'est effectif que si les jeunes sont préparés à ces épreuves en amont. L'objectif est de maîtriser parfaitement la réalisation du niveau sur lequel chaque jeune s'engage.

La banque d'exercice peut être communiquée à chaque jeune.

Fiches X (corps entier):

https://map.ffaviron.fr/uploads/2019/10/22/compilation-fiches-corps-entier-x.pdf?NmZmZmRmM2U5ZjhhNWJmNDE0YThiNTQx

Fiches L (membres inférieurs)

https://map.ffaviron.fr/uploads/2019/10/22/compilation-fiches-membres-inferieurs-Lpdf?NmZmZmRmM2U5ZjhhNWJmNDE0YThiNTQx

Fiches A (membres supérieurs)

https://map.ffaviron.fr/uploads/2019/10/22/compilation-fiches-membres-superieurs-a.pdf?NmZmZmRmM2U5ZjhhNWJmNDE0YThiNTQx

Prix:

Médailles aux 3 premiers de chaque catégorie

