AVANT PROGRAMME
ETAPE N°2 JEUNE
Samedi 5 décembre

Lieu: SOCIETE DES REGATES MESSINES - 2, quai des régates - 57000 - Metz

Inscription:
- Date de début des inscriptions : **Lundi 16 novembre 2026 à 12h**
- Date de fin des inscriptions : **Dimanche 29 novembre 2026 à 12h**

Catégories:

1 minute individuel:
- U15 F/H

1000m individuel:
- U12 F/H
- U15 F/H

2000m relais à 4 (8*250m):
- U12 F/H/M
- U15 F/H/M

Distances de courses:

Trois parcours sont à réaliser :
- 1 minute pour les U15 F/H (U12 H/F ni jugé nécessaire) cet épreuve est **test de détection**
- 500 mètres pour les U12 F/H
- 1000 mètres individuel pour les U15 F/H
- 2000 mètres en relais (250m maximum de par passage, ne pas enchaîner 2 passages à la suite pour un même rameur)

L'utilisation du système ErgRace est mis en place pour assurer une équitée entre tous.

Horaire et déroulement de la compétition:

Début de l'accueil des compétiteurs: 12h
Réunion des délégués: 13h
Première course (1000m individuel): 13h30
Deuxième course (Relais en équipe 8*250m): 15h
Troisième course (1 minute): 15h40
Podium et remise des récompenses: 16h

Inscription:

Les inscriptions sont à faire sur l'intranet de la FFA.
Le programme des courses sera envoyé le plus rapidement par mail.

Droits d'engagements: pas de droits d'engagements

Réglementation:
Seuls les rameurs ayant une licence FFA en cours de validité sont autorisés à participer.
Le code des courses Aviron Indoor fait référence (Annexe 7-3).
L'arbitrage sera assuré par l'organisation

Organisation:
La salle d'échauffement sera dans la salle polyvalente (à l'étage du club)
Les rameurs ont accès à leur ergomètre de course dès que la course d'avant finit.
Le plateau de course est dans le hangar à bateau.
L'entrée sur le plateau de course se fait via la travée n°1
La sortie du plateau de course se fait via les escaliers en béton à l'intérieur du club.

Contact:
Guillaume LEBRETON-NOYER - 06 51 04 22 35 - guillaume.lebreton@regatesmessines.fr