

AVIRON INDOOR (Ergomètre)

1. EPREUVES.

1.1. Une demi heure par équipe « Large TEAM » en relais.

Vingt rameurs avec 4 femmes minimum (hommes et femmes), Large team, se relayent sur deux ergomètres pendant 30 minutes avec un passage de témoin. Chaque membre de l'équipe est positionné derrière une ligne située à 6 mètres de son ergomètre. Après une petite course à pied, chacun effectue sur son ergomètre, une certaine distance le plus rapidement possible, avant de revenir vers sa ligne de départ pour transmettre le témoin au prochain rameur de son équipe.

L'ordre de passage des rameurs est libre.

REMARQUE :

Les équipes choisissent librement leur « drag factor » (niveau de résistance).

2. SYSTEME DE COURSE.

Les appareils utilisés seront des ergomètres Concept2, modèle D, écrans PM5. L'épreuve est une course en ligne de 2 équipes.

Les ergomètres sont reliés par un système de course qui analyse et projette en temps réel la vitesse moyenne et la position des équipes sur un écran géant.

La distance affichée sur l'écran correspond à la distance effectuée par la somme des deux ergomètres.

3. CAS PARTICULIER

En cas de blessure d'un rameur, celui-ci peut être dispensé de rame. Néanmoins, si sa mobilité est possible, lors du premier passage, il doit participer au relais en faisant la course à pied de 6 mètres, se mettre en position de départ sur l'ergomètre, puis repartir transmettre le témoin.

4. PENALITES

Chaque faute constatée (mauvaise transmission de témoin, ...) entrainera un retrait de 50 m sur la distance parcourue.

5. CLASSEMENT FINAL.

L'équipe qui gagne est celle qui réalise la plus grande distance durant la demi-heure de course.

6. EFFECTIF PAR DELEGATION

Chaque école présentera une équipe de la manière suivante :

- une sélection de 20 rameurs parmi l'ensemble de la délégation (joueurs, remplaçants, coachs et cadres)

Total : 20

NB : plus de précision lors de la réunion technique entre les coachs le vendredi 25 novembre 2022