

# Championnat Jeune

Epreuves au sol - 13, 14 et 21 Janvier 2018



**Etape 3**

**Epreuve ouverte aux rameurs et rameuses J12 et J14, licenciés 2018.**

Au moins un cadre sportif de chaque club doit être présent pour assurer l'encadrement des rameurs de son club et aider à l'organisation si besoin est.

Son organisation est conçue autour :

- ✓ de 7 ateliers individuels où il s'agit de réaliser une performance physique mesurée.
- ✓ de circuits ludiques et variés permettant de travailler le renforcement des habiletés motrices.

#### Les 7 ateliers individuels :

- Saut en longueur sans élan
- 5 foulées bondissantes
- Saut en hauteur sans élan
- Pompes (nombre de répétitions maximum)
- Abdominaux (nombre de répétitions maximum)
- Ergo : 5 coups max ( relever la puissance du 5e coup)
- Test navette

#### **Licences**

Chaque rameur devra pouvoir présenter sa licence le jour de l'épreuve.

#### **Classement**

- Classement individuel en J12 et J14 fille et garçon pour les ateliers.
- Classement par équipes pour le ou les circuit(s).

**Engagements:** A réaliser sur le serveur FFA à partir du 21 décembre 2017.

Clôture des inscriptions : **Pour Libourne et Hendaye : Mercredi 10 Janvier 20H00**

**Pour Saintes : Mercredi 17 Janvier 20H00**

#### **LIBOURNE**

**Samedi 13 Janvier 2018:** à partir de 09h

au Gymnase des dagueys. Clôture des inscriptions le mercredi 10 janvier 2018 à 20h

#### **HENDAYE**

**Dimanche 14 Janvier 2018:** à partir de 09h.

au Gymnase Irandatz (42 rue bigarena) . Clôture des inscriptions le mercredi 10 janvier 2018 à 20h

#### **SAINTES**

**Dimanche 21 Janvier 2018:** à partir de 09h.

au Gymnase du grd Coudret. Clôture des inscriptions le mercredi 17 janvier 2018 à 20h.

## Records en Nouvelle-Aquitaine Janvier 2017

### RECORDS Filles

	<b>SAUT EN LONGUEUR SANS ELAN</b> (distance en m)	<b>5 FOULÉES BONDISSANTES</b> (distance en m)	<b>SAUT EN HAUTEUR SANS ÉLAN</b> (hauteur en cm)	<b>POMPES</b> (nombre)	<b>ABDOMINAUX</b> (nombre)	<b>ERGO : 5 COUPS MAX</b> (puissance en Watt)	<b>TEST NAVETTE</b> (numéro de pallier)
J12	1,82	9,42	47,0	19	16	411	8
J14	2,08	11,80	53,0	27	22	395	9

### RECORDS Garçons

	<b>SAUT EN LONGUEUR SANS ELAN</b> (distance en m)	<b>5 FOULÉES BONDISSANTES</b> (distance en m)	<b>SAUT EN HAUTEUR SANS ÉLAN</b> (hauteur en cm)	<b>POMPES</b> (nombre)	<b>ABDOMINAUX</b> (nombre)	<b>ERGO : 5 COUPS MAX</b> (puissance en Watt)	<b>TEST NAVETTE</b> (numéro de pallier)
J12	1,98	11,16	45,0	33	21	284	8
J14	2,21	12,10	60,0	57	30	575	11