

# Championnat Jeune

Aviron Nouvelle Aquitaine - Saison 2016/2017



## Etape 3 Epreuve au sol

**Epreuve ouverte aux rameurs et rameuses des catégories J12 et J14, licenciés 2017.**

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

Son organisation est conçue autour :

- ✓ de 7 épreuves physiques 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 tests physiques :

- 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, J13, J14 en filles et garçons

**Engagements:** A réaliser sur le serveur FFA à partir du 13 décembre 2016.

## Epreuves au Sol - 3 sites en Nouvelle-Aquitaine

### LIBOURNE

Dimanche 08 Janvier 2017 : à partir de 09h

au Gymnase des dagueys. Clôture des inscriptions le mardi 3 janvier 2017 à 14h

### SOUSTONS

Dimanche 08 Janvier 2017: à partir de 09h

au Hall des sports du lac. Clôture des inscriptions le mardi 3 janvier 2017 à 14h

### SAINTES

Dimanche 15 Janvier 2017: à partir de 09h

au Gymnase du grand Coudret. Clôture des inscriptions le samedi 7 janvier 2017 à 19h

En parallèle cette Epreuve constituera la 2e étape du CJR (J11 et UNSS)