



# COUPE LIFA MANCHE 3

*Le dimanche 17 Mars 2013 à Mantes la Jolie*

## **ENGAGEMENTS :**

Engagements à faire sur le site de la FFSA ([www.clubaviron.net](http://www.clubaviron.net)).

**Double engagement autorisé / Mixtes de clubs autorisés dans toutes les courses**

**Ouverture des inscriptions le Mercredi 20 Février à 9h00 / Clôture le mercredi 06 Mars à 20h00.**

**Les courses Open sont ouvertes à toutes les catégories. Les mixtes de catégories, de sexe et de clubs sont autorisées (cadets, juniors, seniors, veterans)**

**Un rameur inscrit en Open ne pourra concourir qu'en Open durant cette journée**

## **REUNION DES DÉLÉGUÉS:**

Dimanche 17 mars 2013 à 8h00 dans le club de l'ASM.

Consignes d'organisation :

- Dépôt des forfaits éventuels
- Les clubs devront ramener leur numéro de couloirs (de 1 à 7)
- Explication des épreuves du challenge du jeune rameur

## **SYSTEME DE QUALIFICATION:**

Classement au temps, parcours direct

Finales de Classement pour les Senior(e)s (1x,2-), Junior(e)s (1x,2-)

**Horaire prévisionnel des courses à 9h00 / 12h30 et 13h30 / 18h00.**

## **PROGRAMME DES COURSES :**

### **Possibilité de s'inscrire dans plusieurs courses**

#### **Matin :**

- C01 : 1X SH (2000m)
- C02 : 1X SF (2000m)
- C03 : 2- SH (2000m)
- C04 : 2- SF (2000m)
- C05 : 1X JH (2000m)
- C06 : 1X JF (2000m)
- C07 : 2- JH (2000m)
- C08 : 2- JF (2000m)
- C09 : 4X CF (1500m)
- C10 : 8+ CF (1500m)
- C11 : 4- CH (1500m)
- C12 : 4+ Open (1000m)
- C13 : 1X MF (1000m)
- C14 : 8X+ MH (1000m)

#### **Après-midi :**

- C15 : 1X SH (2000m) (Finales A,B,C...)
- C16 : 1X SF (2000m) (Finales A,B,C...)
- C17 : 2- SH (2000m) (Finales A,B,C...)
- C18 : 2-SF (2000m) (Finales A,B,C...)
- C19 : 1X JH (2000m) (Finales A,B,C...)
- C20 : 1X JF (2000m) (Finales A,B,C...)
- C21 : 2- JH (2000m) (Finales A,B,C...)
- C22 : 2- JF (2000m) (Finales A,B,C...)
- C23 : 4+ CF (1500m)
- C24 : 8+ CH (1500m)
- C25 : 4X CH (1500m)
- C26 : 4x Open (1000m)
- C27 : 8x+ MF (1000m)
- C28 : 1X MH (1000m)
- C29 : Animation 8X+ BH/BF (500m)

#### **Aviron Or option Compétition :**

Validation possible pour les skiffs minimales lors de cette régata, merci d'envoyer vos listes sur fichier Excel à la LIFA parallèlement à vos engagements.

**Pour l'épreuve questionnaire, rendez-vous à 9h45 pour les MF et 10h15 pour les MH dans la salle du club de l'AS Mantes.**

Pour les courses 12: 4+ Open, et 26: 4X Open vous devez nous envoyer les inscriptions par mail avec les noms, prénoms et numéros de licences !!!

Course 29 : l'inscription au CJR (voir fichier Excel joint ou sur site internet LIFA) vaut engagement pour la course 29

## **CHALLENGE JEUNE RAMEUR :**

L'avant programme de cette journée a changé, téléchargez-le sur le site internet de la LIFA.

**Les inscriptions seront à renvoyer sur le fichier excel ci-joint (ou téléchargeable sur le site de la LIFA) avant le 06 Mars 2013.** Vous pouvez inscrire vos équipes même si elles ne sont pas complètes. Nous ferons des équipes mixtes de clubs avec les rameurs isolés.

Pour toute information sur cette animation, contactez Hélène GIGLEUX ([helene.gigleux@avironfrance.fr](mailto:helene.gigleux@avironfrance.fr) ou 06.95.03.11.79)

## **PARCOURS :**

Départ non tenu

Distance de 500/1000/1500/2000 mètres

Bassin non balisé

## **RECOMPENSES :**

1 médaille pour les 3 premiers de chaque course en minimes et cadets.

1 médaille pour le premier en Junior, Senior et Open

Les courses « Open » rapportent deux fois moins de points que les autres courses.

Classement final des 3 étapes des Coupe LIFA, un classement général sera effectué à la suite de ces 3 étapes.

Voir le règlement sur le classement de la Coupe LIFA

Guy Jouanno

Président de la LIFA

Denis Cammas

Responsable Sportif

Rémi Duhautois

CTN

**Régate organisée avec l'aide des CDA**