



## ***Instructions aux participants***

*Edition le 11/11/2015*

***Avant tout, nous vous conseillons de lire l'avant programme du 6° Championnat Open du Languedoc Roussillon d'Aviron Indoor (COLRAI). Ce document expose l'intégralité des points réglementaires et des informations pratiques destinées à tous les participants des manifestations hébergées par le COLRAI. Aucun participant n'est censé ignorer ces informations.***

- ***Contacter l'organisation***

Toutes les informations relatives à cette manifestation seront diffusées sur :

<http://www.avironlanguedocroussillon.fr/indoor.html>

Un événement Facebook est également en ligne afin de permettre un relais d'information supplémentaire : <https://www.facebook.com/events/163309687349614/>

Néanmoins, pour vous informer d'avantage ou encore pour traiter les cas particuliers, vous pouvez contacter :

Kevin SCOTT – [kevin.scott@live.fr](mailto:kevin.scott@live.fr) – 06 15 74 11 13

- ***Date, lieu***

**Le samedi 05 décembre 2015**  
**Au palais des sports de La Grande Motte,**  
**Avenue du bois couchant - 34280 La Grande Motte**

- **Certificats médicaux**

Pour tous les concurrents, la participation est **impérativement** soumise à la présentation d'un **certificat médical mentionnant la non contre indication à la pratique de l'aviron (ou du sport) en compétition** ; celui-ci devant dater de moins d'un an le jour de la compétition. Les Licenciés FFA pourront également présenter leur licence, si elle atteste de la délivrance d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en compétition de moins d'un an. Cette disposition peut concerner les licenciés d'autres fédérations agréés dont la licence fait état de la délivrance d'un tel certificat.

**Tout compétiteur étant dans l'incapacité de fournir un tel justificatif médical et un justificatif d'identité (licence FFA ou autre fédération agréée avec photo récente ou pièce d'identité) pourra se voir refuser l'accès à la zone d'échauffement. Les frais d'inscription resteront alors dus. Ces justificatifs seront demandés aux compétiteurs lors de leur présentation à l'aire d'accès à la zone d'échauffement.**

- **Epreuves**

Le Rowing Throwdown propose deux épreuves par équipes de 4 :

- 2000m en relais Hommes
- 2000m en relais Femmes

*Chacun des rameurs parcourt 500m (+ou - 30m), un non respect de cette plage de distance pour passer relais peut entraîner une pénalité de 10s, voire une disqualification en cas de récidive. Un relais commence lorsque le rameur sortant pose sa poignée, et se termine lorsque le rameur entrant recommence à ramer. Les premiers relayeurs sont installés sur l'ergomètre avant le départ. Les concurrents doivent descendre/monter sur l'ergomètre en autonomie. Le relais est passé quelques mètres derrière le rameur en tapant dans la main du relayeur suivant. L'arrivée de l'équipe est proclamée lorsque les 2000m sur les ergomètres sont complétés. Il incombe à chaque équipe de régler son ergomètre et de définir l'ordre de passage des équipiers qui lui convient. Une zone d'attente et de passage de relais sera matérialisée au sol. Le respect de ces zones est impératif, et des sanctions (pénalité, avertissement, disqualification) pourront être prononcées dans le cas contraire.*

Et deux épreuves individuelles :

- 1000m Hommes
- 1000m Femmes

Pour chacune de ces épreuves, un seul classement est proposé. Le Rowing Throwdown est ouvert à toutes les personnes pratiquant dans une structure affiliée CrossFit nées jusqu'en 1997.

**Rowing Throwdown - Instructions aux participants**

- **Frais d'inscription**

La participation aux épreuves du Rowing Throwdown est de de 5€ par personne et par course.

Le règlement est à adresser à Ligue Languedoc Roussillon d'Aviron - Maison Régionale des Sports - 1039 rue Georges Méliès - 34000 MONTPELLIER, ou à remettre le jour même. Merci de faire l'appoint pour présenter la somme exacte totale due au moment de votre accès en zone d'échauffement pour votre première course.

- **Forfaits**

Ils doivent être signalés par courriel à [kevin.scott@live.fr](mailto:kevin.scott@live.fr) au plus tard le vendredi 04/12/2015 à 18h00. Ils doivent mentionner l'ensemble des épreuves pour lesquelles un compétiteur déclare forfait. Passé ce délai, et sans justification les frais d'inscription seront dus.

- **Rappels réglementaires**

Les procédures de départ, de chronométrage, de déroulement de courses et de publication des résultats sont assurées par le logiciel venue race.

Le compétiteur dont l'ergomètre tombe en panne (dysfonctionnement mécanique, ou interruption de l'affichage par le PM avérée et constatée par un arbitre) après la période des 20 premières secondes peut recommencer son parcours à une heure fixée par l'arbitre, dans la mesure des possibilités permises par l'organisation.

En cas d'incident matériel (casse ou dysfonctionnement constaté par un arbitre) sur un ergomètre durant les 20 premières secondes de course, le jury peut arrêter la course en utilisant tout moyen approprié. Il informe les compétiteurs des motifs de l'arrêt et la procédure à suivre. Un compétiteur ne peut se prévaloir d'un incident pour demander la remise à plus tard ou l'annulation de la course, exception faite dans les 20 premières secondes de la course.

NB : lors des courses en relais, il est possible que la communication entre le rameur et le système de course soit ponctuellement interrompue, conduisant à un affichage différé de la position de l'équipe. Dans tous les cas, le chrono affiché sur le PM (ordinateur de bord) du rameur fait foi.

- **Programme prévisionnel :**

NB : les horaires communiqués ci après le sont à titre indicatif. Ils évolueront certainement en fonction du nombre d'engagés dans chacune des épreuves.

8h00 : Accueil

10h30 : épreuves par équipe 2000m relais

12h00 : épreuves individuelles 1000m

NB : les participants au Rowing Throwdown peuvent également prendre part aux autres épreuves du COLRAI

**Rowing Throwdown - Instructions aux participants**

- **Arbitrage** : Assuré par des arbitres et techniciens de la ligue Languedoc Roussillon d'Aviron.
- **Echauffement** : L'accès aux rameurs d'échauffement est subordonné à un planning qui sera notifié lors de la publication des horaires définitifs et tirages au sort. L'accès à cette zone est rendue possible dès la libération des machines par les concurrents de la manche précédente, soit environ 15 minutes avant l'horaire de course. Les compétiteurs doivent se présenter au contrôle d'identité et de certificats médicaux avant l'ouverture de leur créneau d'échauffement. Un seul ergomètre est attribué par équipe et par compétiteur sur les courses individuelles dans cette zone. Dans la mesure du possible, une aire d'échauffement libre (course à pied, étirements et autres) sera matérialisée au sein du palais des sports.

*Nous attirons l'attention des compétiteurs sur l'utilisation de semelles propres sur l'aire de course et d'échauffement. Par respect pour la surface au sol du lieu qui nous accueille, il pourra être demandé aux compétiteurs de nettoyer leurs semelles avant d'accéder aux zones d'échauffement.*

**Procédure d'inscription :**

Remplissez dûment et renvoyez le tableur type « Inscription 6 °COLRAI et Rowing Throwdown » à [kevin.scott@live.fr](mailto:kevin.scott@live.fr). Tout envoi incomplet ou hors délais ne sera pas pris en compte.

- ➔ Si vous êtes coach/owner d'une affiliée, merci de l'indiquer dans le courriel accompagnant l'envoi du document d'inscription, et de vous arranger pour tenter de centraliser toutes les inscriptions de votre structure. Vous pouvez réaliser les inscriptions en plusieurs fois.
- ➔ Si vous êtes pratiquants, merci d'indiquer dans le courriel accompagnant l'envoi du document d'inscription les coordonnées de l'owner/coaches de votre structure affiliée.

Ce document est disponible sur [avironlanguedocroussillon.fr](http://avironlanguedocroussillon.fr) et peut être envoyé par courriel sur simple demande.

**Toutes les inscriptions doivent être transmises avant le lundi  
30/11/2015 à 12h00.**