24 HEURES INDOOR 2024 COGNAC

7 MAI 12H AU 8 MAI 12H

**Règlement – Avant programme - Classements**

Du 07 mai 2024 au 8 mai 2024 le club d’aviron de COGNAC organise les 24 heures indoor en présentiel qui se déroulera sur le site 27 rue Jean Bart 16100 COGNAC

* En Solo
* En duo
* En small team de 3 à 10 rameurs
* En long team + de 10 rameurs

**I – Organisation générale de l’évènement**

1. L’objectif de ces « 24 heures INDOOR » est de promouvoir les bienfaits de l’aviron pour la santé au travers d’un défi sportif, quelque soit le sexe et la stature des participants.
2. Les inscriptions se feront sur les supports mis à disposition sur le site Accueil du club de cognac CYRC, et sur les mails des responsables ( [bodet.jean-luc@wanadoo.fr](mailto:bodet.jean-luc@wanadoo.fr) ) et ([avironcognac@wanadoo.fr](mailto:avironcognac@wanadoo.fr)) jusqu’au 27avril 2024 18 heures.
3. Pour participer, les pratiquants doivent être licenciés à la FFA.
4. Les épreuves d’aviron indoor se dérouleront sur des rameurs Concept2 commercialisés par la société INCEPT.
5. L’accueil de tous les participants se fait à partir de 11h00 le 7 mai 2024. Il sera remis à chaque participant le programme d’engagement des sportifs inscrits.
6. Le départ se fera à 12 heures pour l’ensemble des équipages.
7. La sécurité sera assurée par une équipe de médecins adhérents du club et présents durant toute la manifestation (le club possède un défibrillateur). Le centre de secours (situé à 5 minutes) sera prévenu et pourra intervenir sur simple appel téléphonique.

.

**II – Organisation de la course**

1. Un classement sera établi par type d’équipe (Solo- Duo- Small Team -LongTeam)
2. Pour les duos les small et long team : Les courses peuvent être réalisées en groupes composés, d'hommes, de femmes ou être mixte. Les équipes mixtes, doivent faire ramer au moins 1/3 du temps par les femmes.
3. Un classement par âge sera établi pour les courses en solo et en duo de la façon suivante :
4. Homme –femme- mixte
5. 14/16 ans- 17/18 ans - Puis par tranche de 10 ans à partir de 19 ans : 19-29, 30-39, 40-49, etc…80/89…) L’âge pris en compte pour la classification est celui atteint par le compétiteur le jour de la compétition
6. Pour les duos la moyenne d’âge sera retenue
7. Un classement sera établi pour les « Small Team » et ensuite pour les « Long Team »
8. La cérémonie des récompenses aura lieu à 13h, suivi du pot de l’amitié

**AVANT PROGRAMME**

* 7 mai 2024 8 heures installation de la salle
* Installation départ Synchronisé avec visualisation sur écran de l’ensemble de l’évènement
* 7 mai 2024 11 heures accueil des participants
* 7 mai 12 heures départ pour l’ensemble des équipes (Solo-Duos-Small team Long team)
* 8 mai 2024 – 12 heures arrivée de l’ensemble des équipes