



**SOCIETE NAUTIQUE DE CAEN  
ET DU CALVADOS**

**AVANT-PROGRAMME DE LA TETE DE RIVIERE DE CAEN  
10 NOVEMBRE 2019**

Organisation : Ligue de Normandie, Société Nautique de Caen Calvados, Zone Nord-Ouest.

Chronométrage : assuré par la Zone Nord-Ouest.

Distance : sur 6 000 m pour les J18, seniors (1x, 2-) et para-aviron 1x PR3 et 2-PR3 et sur 4000 m pour les rameurs handi-aviron en 1x PR1, 1x PR2, 1x PR3-ID.

Parcours : contre la montre, départ de 30" en 30".

Remontée au départ : 6 000 mètres, 50' à 55' 4000 mètres 60' pour les para-aviron

Doublage des bateaux : impossible dans une même catégorie.

Horaires : premier départ à 9 heures (ATTENTION sous réserve).

Licences : *tous les rameurs devront être licenciés 2020 (certificat médical ou attestation de questionnaire à jour)*

**Ordre des courses (sous réserve):**

1/ Para-aviron 4000m

2/ SH (PL et TC mélangés) et J18H + Para-aviron H 6000m

3/ SF (PL et TC mélangées) et J18F + Para-aviron F 6000m

**Engagements : les engagements se font sur le serveur fédéral, date limite d'engagement mardi 05 novembre 2019 à 14h00**

**RAPPEL : Les poids des rameurs PL ne devront pas dépasser 74 kg pour les hommes et 60 kg pour les femmes.**

Je vous rappelle qu'un droit d'engagement de **6 euros par siège** est exigé. Cet engagement devra être réglé lors du retrait des numéros, de préférence par chèque établi à l'ordre de la S.N.C.C.

Pour les clubs d'Ile-de-France, les droits d'engagement seront directement réglés par la L.I.F.A.

La Présidente de la Ligue de Normandie  
Bénédicte OUVRY

Le Président de la S.N.C.C.  
Daniel TRANSON

Le Président de la Zone Nord-Ouest  
Christian VANDENBERGHE