RAM'INDOOR - CHAMPIONNAT RÉGIONAL ET OPEN INDOOR

DIMANCHE 6 DÉCEMBRE 2026 **GYMNASE DU LARRY - OLIVET**

CALENDRIER

Lundi	16 novembre	8h00	ouverture des inscriptions
Dimanche	29 novembre	18h00	clôture des inscriptions
Dimanche	6 décembre	9h00	réunion des délégués

ÉPREUVES

ÉPREUVES DU CLASSEMENT DES CLUBS

Épreuves individuelles sprint – 500 m
U17 moins de 17 ans (F-H)
U19 moins de 19 ans (F-H)
U23 moins de 23 ans (F-H, FPL-HPL)
S 19 ans et plus (F-H, FPL-HPL)
30-39 30 à 39 ans (F-H, FPL-HPL)
40-49 40 à 49 ans (F-H, FPL-HPL)
50-59 50 à 59 ans (F-H, FPL-HPL)
60+ 60 ans et plus (F-H, FPL-HPL)
S PR1 Senior - para-aviron 1 (F-H)
S PR2 Senior - para-aviron 2 (F-H)
S PR3 Senior - para-aviron 3 (F-H)

Épreuves individuelles – 2 000 m
U17 moins de 17 ans (F-H)
U19 moins de 19 ans (F-H)
U23 moins de 23 ans (F-H, FPL-HPL)
S 19 ans et plus (F-H, FPL-HPL)
30-39 30 à 39 ans (F-H, FPL-HPL)
40-44 40 à 44 ans (F-H, FPL-HPL)
45-49 45 à 49 ans (F-H, FPL-HPL)
50-54 50 à 54 ans (F-H, FPL-HPL)
55-59 55 à 59 ans (F-H, FPL-HPL)
60-64 60 à 64 ans (F-H, FPL-HPL)
65-69 65 à 69 ans (F-H, FPL-HPL)
70-74 70 à 74 ans (F-H, FPL-HPL)
75-79 75 à 79 ans (F-H, FPL-HPL)
80+ 80 ans et plus (F-H, FPL-HPL)
S PR1 Senior - para-aviron 1 (F-H)
S PR2 Senior - para-aviron 2 (F-H)
S PR3 Senior - para-aviron 3 (F-H)

Épreuves par équipe de 4 – Relais 8 x 250 m
U17MR4 moins de 17 ans - 2 femmes et 2 hommes
U19MR4 moins de 19 ans - 2 femmes et 2 hommes
SHR4 Senior - 4 hommes
SFR4 Senior - 4 femmes
SMR4 Senior - 2 femmes et 2 hommes

Épreuves par équipe de 4 – Relais 4 x 500 m
SMR4 AP Senior - 4 aviron-partagé 2 femmes et 2 hommes dont 50 % de l'équipage ayant une attestation MDPH ou ALD

Épreuves par équipe – 500 m à 4
SME4 PV Senior - 4 para-valide 2 femmes et 2 hommes dont au moins une personne classifiée PR1, PR2 ou PR3

ÉPREUVES HORS CLASSEMENT DES CLUBS

10 000m
senior individuel (F-H)
senior en équipe (F-H)

Épreuves individuelles – 1 000 m
U12 (F-H)
U15 (F-H)
Master (F-H)
Universitaire (F-H)
PARA-ID BC (F-H)
PARA-ID CD (F-H)
PARA-ID DE (F-H)

Épreuves individuelles – 500 m
PARA-ID BC (F-H)
PARA-ID CD (F-H)
PARA-ID DE (F-H)

Épreuves individuelles – 2 minutes
PARA-ID AB (F-H)

Relais à 4 sur 2 000m (8x250m)
U12 (F-H)
U15 (F-H)
Avirose Senior - 4 femmes
dont au moins 2 femmes atteintes ou opérées d'un cancer
Avirose Senior - mixtes
dont au moins 2 femmes atteintes ou opérées d'un cancer

Relais à 4 sur 2000m (4x500m)
PARA-ID ABC
PARA-ID BCDE

HORAIRES PRÉVISIONNELS

9h30 premier départ pour les 10km et les 500m.
Les courses s'enchainent ensuite dans l'ordre suivant : 500m, 2 minutes, 60 secondes, 1000m, 2000m, relais.

ÉPREUVE DU 10 000m PAR ÉQUIPE
Le 10 000m peut se courir par équipe de 2, 3 ou 4 rameurs. Le nombre de relais est libre. Les mixtes de clubs sont autorisées.

RÉCOMPENSES ET CLASSEMENTS
Une médaille sera remise aux trois premiers de chaque classement.
Les classements seront établis à partir de temps pronostics calculés sur la base des records de France Indoor.

U12, U15 et Para
- Chaque épreuve donnera lieu à un classement distinct.

500 m – 2 classements
- Hommes : toutes catégories confondues.
- Femmes : toutes catégories confondues.

1 000 m – 4 classements
- Hommes et femmes, catégories Master.
- Hommes et femmes, catégories Universitaire.

2 000 m – 8 classements
- Hommes et femmes, catégories U17, U19, Senior et Master (30 à 80 ans et plus).

10 000 m – 4 classements
- Individuel hommes et femmes.
- Équipe hommes et femmes.

2 000 m relais (8 × 250 m) – 1 classement
- Toutes catégories confondues.

LICENCES
Les personnes non licenciées à la Fédération Française d'Aviron doivent être munis d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'aviron en compétition et d'une licence événementielle.

SYSTÈME DE COURSES
Un plateau de 20 ergomètres Concept2 sera dédié aux épreuves individuelles et aux relais sur 2000m. Un second plateau de 6 ergomètres sera dédié aux épreuves sur 10 000m. La gestion des deux plateaux se fera avec ErgRace et les courses seront diffusées sur grand écran.

SÉCURITÉ
Un médecin sera présent sur place tout au long de la compétition.

LIEU DE LA COMPÉTITION : Gymnase du Larry, 54 rue des Chênes, 45160 OLIVET

ORGANISATION
Club Organisateur : Aviron Club Orléans Olivet (représenté par Alexandre Tingry)
Gestion des courses : Ligue du Centre – Val de Loire d'Aviron (Julien Suchodolski)
Président du Jury : Nicolas Jolly