

INVITATION aux sélections des équipes de France de Dragon Boat

VAIRES SUR MARNE LE 07 AVRIL 2024

Compétition :	Sélection équipes de France de Dragon Boat
Lieu :	Stade nautique olympique d'Ile-de-France Route de Torcy – 77360 VAIRES SUR MARNE
Organisateur :	Direction Technique Nationale FFCK
Responsable de l'organisation (R1) et téléphone portable	Patrick MASSON - Tel : 06 37 39 91 23
Catégories :	Equipe U 21 : de 15 à 21 ans Equipe Standard : 15 ans et plus Equipe Master : 40 ans et plus
Période d'inscription	Début : Lundi 18 mars 2024 à 23 h 00 Fin : Mercredi 03 avril 2024 à 23 h 00
Site pour les inscriptions :	http://compet.ffck.org/inscriptions/competition.php
Accueil :	Le dimanche 07 avril à partir de 9 h 00
Epreuves :	Test en bateau sur 150 m en DB10 avec Batteur et Barreur
Voir descriptif dans règles de sélections Equipe de France	Test de musculation : sur deux mouvements Tirage planche avec charge imposée en fonction de la catégorie. Maxi de répétition en 2 minutes Développé couché avec charge imposée en fonction de la catégorie. Maxi de répétition en 2 minutes

1. Programme prévisionnel

- 09 h 00 – Accueil des participants
- 10 h 00 – Début du test en bateau
- 13 h 30 – Début du test de musculation
- 16 h 30 – Fin des épreuves
- 17 h 00 – Résultats

