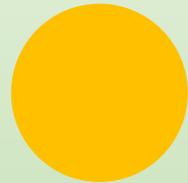


*Bienvenue
chez vous
à la TRF*



Réunion avec les
représentants des clubs
Samedi 15/12/2018

*Réunion avec les clubs de la TRF.
Samedi 15 décembre 2018.*

1. Bilan des journées d'aviron de la saison 2018.
2. Évaluation du système de prêt des bateaux
3. Calendrier National de la saison 2019.
4. Code des courses TRF chapitre 8 (délégués, réclamations & sanctions).
5. La sécurité x 3 pour nous 3.
6. Proposition de la commission d'arbitrage
7. Aviron de la Plage et aviron de mer.
8. Tests de sélection pour les ENA (U16, J & S)



La Sécurité x 3 pour les 3

1. Certificat médical
2. Savoir nager 50 m sans arrêt au moins 2 nages + chercher un objet à plus de 1,5 m de profondeur sans lunette.(engagement du club)
3. Brevet d'argent.



Test de sélection pour les Equipes Nationales d'aviron U16, Juniors et Séniors.

1. Une journée:
2. Protocole Tests sur Ergomètre.
 - 5 min Sub-maximal \approx 75-85 % du max.
 - 150 m Sprint.
 - 2000 m rythme de course
 - 6000 m à Cadence 22-24 (Junior & senior)

