

Standards du Club d'aviron Terrebonne pour participer aux régates CSSRA et Henley Hommes

Standards 2000 m Hommes - Facteur de résistance 130 senior et 120 junior										
	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	23 ans+	24 ans
Equipe Olympique RCA	06:29	06:21	06:14	06:08	06:02	05:57	05:54	05:50	05:47	05:45
Excellence équipe nationale RCA	06:33	06:25	06:18	06:12	06:06	06:01	05:57	05:54	05:50	05:48
Élite AQA	06:44	06:36	06:28	06:22	06:16	06:11	06:07	06:04	06:00	05:58
Relève AQA	06:55	06:47	06:39	06:33	06:27	06:22	06:18	06:14	06:10	06:08
Espoir AQA	07:01	06:53	06:45	06:38	06:32	06:27	06:23	06:19	06:16	06:13
CAT Henley en skiff	07:12	07:10	07:08	06:57	06:47	06:42	06:38	06:34	06:50	06:50
CAT Henley équipage	07:22	07:20	07:18	07:07	06:57	06:52	06:48	06:44	07:00	07:00
CAT CSSRA skiff	07:40	07:30	07:20	07:07	07:00	x	x	x	x	x
CAT CSSRA équipage	07:55	07:45	07:35	07:22	07:15	x	x	x	x	x
Standards 2000 m Hommes poids léger 72,5 kg - Facteur de résistance 120 et 110 U17										
	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	23 ans	24 ans
Equipe Olympique RCA	x	x	x	x	06:25	06:20	06:16	06:12	06:09	06:06
Excellence équipe nationale RCA	x	x	x	x	06:29	06:24	06:20	06:16	06:13	06:10
Élite AQA	x	x	x	x	06:40	06:35	06:31	06:27	06:23	06:20
Relève AQA	x	x	x	x	06:51	06:46	06:42	06:38	06:34	06:31
Espoir AQA	x	x	x	x	06:57	06:51	06:47	06:43	06:39	06:37
CAT Henley en skiff	07:12	07:10	07:08	07:04	06:57	06:52	06:48	06:44	07:00	07:00
CAT Henley équipage	07:22	07:20	07:18	07:14	07:07	07:02	06:58	06:54	07:00	07:00
CAT CSSRA skiff	07:40	07:30	07:20	07:14	07:07	x	x	x	x	x
CAT CSSRA équipage	08:05	07:55	07:45	07:32	07:25	x	x	x	x	x
Standards 2000 m Hommes - 64 kg Henley - Facteur de résistance 120 et 110 U17										
	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	23 ans	24 ans
CAT Henley en skiff	07:15	07:12	07:10	07:06	07:00	06:56	06:52	06:52	07:00	07:00
CAT Henley équipage	07:40	07:34	07:28	07:22	07:15	07:10	07:05	07:00	07:00	07:00
CAT CSSRA équipage (66 kg)	08:10	08:00	07:50	07:40	07:30	x	x	x	x	x

Pour CSSRA : 275 km sur l'eau en avril-mai

Pour Henley : 72 km/sem. depuis le début de ta saison, minimum 600 km et bons résultats au ERA

Standards du Club d'aviron Terrebonne pour participer aux régates CSSRA et Henley

Femmes

Standards 2000 m Femmes - Facteur de résistance 110 senior et 110 junior										
	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	23 ans	24 ans
Equipe Olympique RCA	07:30	07:22	07:13	07:06	06:59	06:54	06:50	06:46	06:42	06:39
Excellence équipe nationale RCA	07:35	07:26	07:17	07:10	07:03	06:58	06:54	06:50	06:46	06:43
Élite AQA	07:48	07:39	07:30	07:22	07:15	07:10	07:05	07:01	06:57	06:54
Relève AQA	08:01	07:51	07:42	07:35	07:28	07:22	07:17	07:13	07:09	07:06
Espoir AQA	08:07	07:58	07:49	07:41	07:34	07:28	07:24	07:19	07:15	07:12
CAT Henley en skiff	08:20	08:10	08:00	07:47	07:42	07:37	07:33	07:29	07:50	07:50
CAT Henley équipage	08:30	08:20	08:10	07:57	07:52	07:47	07:43	07:39	08:00	08:00
CAT CSSRA skiff	08:30	08:20	08:10	07:57	07:52	x	x	x	x	x
CAT CSSRA équipage	08:45	08:35	08:25	08:12	08:07	x	x	x	x	x
Standards 2000 m Femmes poids léger 59 kg - Facteur de résistance 110										
	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	23 ans	24 ans
Equipe Olympique RCA	x	x	x	x	07:22	07:16	07:12	07:08	07:04	07:01
Excellence équipe nationale RCA	x	x	x	x	07:27	07:21	07:16	07:12	07:08	07:05
Élite AQA	x	x	x	x	07:39	07:33	07:29	07:24	07:20	07:17
Relève AQA	x	x	x	x	07:52	07:46	07:41	07:37	07:32	07:29
Espoir AQA	x	x	x	x	07:59	07:52	07:48	07:43	07:39	07:36
CAT Henley en skiff	08:20	08:10	08:00	07:58	07:54	07:52	07:48	07:43	08:00	08:00
CAT Henley équipage	08:25	08:21	08:17	08:13	08:09	08:07	08:03	07:58	08:00	08:00
CAT CSSRA skiff (63kg)	08:35	08:30	08:22	08:16	08:09	x	x	x	x	x
CAT CSSRA équipage (63kg)	08:55	08:50	08:42	08:36	08:29	x	x	x	x	x
Standards 2000 m Femmes 52 kg Henley - Facteur de résistance 110										
	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	23 ans	24 ans
CAT Henley en skiff	08:22	08:12	08:08	08:04	08:00	07:56	07:52	07:53	07:53	07:53
CAT Henley équipage	08:40	08:33	08:26	08:18	08:09	08:02	07:58	07:53	07:53	07:53

Pour CSSRA : 275 km sur l'eau en avril-mai

Pour Henley : 72 km/sem. depuis le début de ta saison, minimum 600 km et bons résultats au ERA