

## Note d'information relative au test de détection régional 2019

Comme mis en place les saisons passées, l'accès aux actions sportives du Comité Régional de Normandie ne sera possible qu'après avoir participé au test de détection régional. Ce test s'adresse aux athlètes minimes, cadets et juniors en 2020.

Les athlètes listés Espoir ou en liste ministérielle 2020 sont dispensés mais leur présence est possible et souhaitable.

**Le nombre d'athlètes inscrits au test PASS 2020 par la FFCK allant croissant, ce test régional servira de base pour une pré-sélection. Par conséquent tout athlète souhaitant entrer en liste Espoir en 2021 devra participer à ce test régional.**

Le test aura lieu le **samedi 30 novembre 2019 à 14h** sur deux sites (Caen et Vernon à la discrétion des athlètes).

Le protocole est identique à celui des années passées :

- Pompes : maximum de répétitions en 2 minutes (remonter bras tendus, descendre coude à l'équerre) ;
- Tractions : maximum de répétitions en 2 minutes (remonter menton au-dessus barre, descendre bras tendus) ;
- Corde à sauter : nombre de tours réalisés en 2 minutes sans interruption (**1 seul essai**) ;
- Souplesse : debout, fermeture du buste, jambes serrées mesure par rapport au dessous des pieds ;
- Détente verticale : 2 essais, pieds joints à une main ;
- Course à pied : meilleur chrono sur une distance de 3000m.

L'inscription est gratuite.

Afin de limiter le coût de cette organisation pour le CRNCK les cadres accompagnant les athlètes seront amenés à participer à l'évaluation.

Je vous remercie de respecter la **date limite d'inscription fixée au 23 novembre 2019** à :

- Site de Vernon : Ludovic CAUCHOIS - [cauchois.ckvernon@hotmail.fr](mailto:cauchois.ckvernon@hotmail.fr) - 06.61.77.20.27.
- Site de Caen : Lorrie DELATTRE - [ldelattre@ffck.org](mailto:ldelattre@ffck.org) - 06.29.34.24.37.

**Lorrie DELATTRE**

*CTR canoë-kayak Normandie*