

# 7 défis capitaux

Comment rentrer ses résultats ?

1- S'inscrire sur le site <https://c7dc.ffaviron.fr/>

1- Notifier son adresse mail, nom, prénom, date de naissance, n° de licence et de créer un mot de passe. Attention une adresse mail par personne.

2- Aller dans saisir des résultats

Bonjour Auguste | Saisir des résultats | Voir votre profil | Se déconnecter

La saison 2023-2024 est lancée !

3- Mettre vos résultats selon les défis

Défi 1 - AVARICE		
100 m 22 : 8 ss.d	1 min 273 m	500 m 1 : 58 : 5 mm:ss.d
Défi 2 - PARESSE		
1000 m : : mm:ss.d	4 min m	2000 m : : mm:ss.d
Défi 3 - COLÈRE		
5000 m : : : hh:mm:ss.d	30 min m	10000 m : : : hh:mm:ss.d
Défi 4 - ENVIE		
60 min m	21097 m : : : hh:mm:ss.d	42195 m : : : hh:mm:ss.d

## 4- Mettre à jour mes résultats en bas de page

Défi 7 - GOURMANDISE			
100 km - Solo <input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/> . <input type="text"/> hh:mm:ss.d	100 km - Tandem <input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/> . <input type="text"/> hh:mm:ss.d	100 km - Small team <input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/> . <input type="text"/> hh:mm:ss.d	100 km - Large team <input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/> . <input type="text"/> hh:mm:ss.d
24 h - Solo <input type="text"/> m	24 h - Tandem <input type="text"/> m	24 h - Small team <input type="text"/> m	24 h - Large team <input type="text"/> m
Pour chaque épreuve de Gourmandise, seule la catégorie qui rapporte le plus de points est comptabilisée			

Mettre à jour mes résultats

