



Οδηγίες για τον 4^ο Πανελλήνιο Αγώνα Κλειστής Κωπηλασίας

Αν την ημέρα του αγώνα δεν αισθάνεστε καλά σας συνιστούμε να μην λάβετε μέρος. Οι αγώνες κλειστής κωπηλασίας απαιτούν μέγιστη προσπάθεια. Οι οργανωτές δεν αναλαμβάνουν καμιά ευθύνη για τυχόν τραυματισμό ή πάθηση που μπορεί να προέλθει σαν συνέπεια της υπερπροσπάθειας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν λάβετε μέρος.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ 4^ο Π.Α.Κ.Κ.**

1. Όλοι οι ενήλικοι/ες ενδιαφερόμενοι να συμμετέχουν θα πρέπει ταυτόχρονα με την δήλωση συμμετοχής να στείλουν την **ΥΠΕΥΘΥΝΗ Δήλωση** περί αποκλειστικής ευθύνης τους που θα βρείτε αναρτημένη στο αντίστοιχο τμήμα του 4^{ου} ΠΑΚΚ
2. 2.1 Για **ανήλικους** συμμετέχοντες < **18 ετών**, η Υπεύθυνη δήλωση προσκομίζεται στην γραμματεία των Αγώνων με **θεωρημένο το γνήσιο της υπογραφής** από τον φέροντα την επίσημη κηδεμονία τους γονέα ή κηδεμόνα.
3. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων ξεκινούν από 12 ετών για άνδρες και γυναίκες
4. Οι συμμετέχοντες θα κωπηλατήσουν την **απόσταση των 500, 1000 ή 2.000μ. στο ατομικό ανάλογα με την κατηγορία τους και στο ομαδικό 1.000 & 2.000μ** σε εργόμετρα Concept2 Indoor Rower model D ή E. Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν οποιοδήποτε βαθμό αντίστασης (Drag factor) αλλά **δεν μπορούν** να τα αλλάξουν κατά την διάρκεια του αγώνα.
5. Νικητής του αγώνα είναι αυτός που θα πετύχει τον μικρότερο χρόνο στην κατηγορία του στην συγκεκριμένη απόσταση.
6. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να εφοδιαστούν με την **Διαπίστευση τους** από την Γραμματεία. Μόνο με αυτή θα



- μπορούν να εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παραλαμβάνουν την Διαπίστευση (απαραίτητη η αστυνομική ταυτότητα για ιδιώτες και γυμναστήρια) τουλάχιστον **40 λεπτά** πριν την έναρξη του αγώνα τους.
7. Η κατηγοριοποίηση ανά ηλικία θα γίνεται σύμφωνα με το έτος γέννησης. (βλ. προκήρυξη)
 8. Κατηγορία με συμμετοχές κάτω των έξι, μπορεί να συγχωνευτεί με άλλη κατηγορία.
 9. Η οργάνωση των Αγώνων μπορεί να επιτρέψει να αγωνιστούν δύο ή περισσότερες κατηγορίες στην ίδια σειρά (αναλόγως συμμετοχών).
 10. Οι 3 πρώτοι νικητές κάθε κατηγορίας θα βραβεуютούν με μετάλλια.
 12. Στον αγωνιστικό χώρο επιτρέπεται να εισέλθουν μόνο ο αθλητής-τρια **με έναν (1)** αποκλειστικά συνοδό μαζί του την ώρα που μπαίνει στον αγωνιστικό χώρο για να αγωνιστεί.
 14. **Ο κάθε συνοδός επιτρέπεται αποκλειστικά να κάθεται στο κάθισμα πίσω από το εργόμετρο χωρίς να σηκώνεται και να παρενοχλεί τον αγωνιζόμενο (τράβηγμα λαβής).**
 15. Στις σκυταλοδρομίες 4 ατόμων επιτρέπεται να εισέλθουν στο χώρο μόνο οι τέσσερις αγωνιζόμενοι **με έναν** αποκλειστικά συνοδό ο οποίος **απαγορεύεται να βοηθήσει με οποιονδήποτε τρόπο την ομάδα.** Τα μέλη της ομάδας μπορούν να **αλλάζουν όποτε θέλουν και όσες φορές θέλουν** διατηρώντας την σειρά τους. Ομάδα που παραβαίνει τους παραπάνω κανόνες αυτόματα αποκλείεται.
 16. Στις σκυταλοδρομίες 2 ατόμων επιτρέπεται να εισέλθει ένας αποκλειστικά συνοδός στον αγωνιστικό χώρο, ο οποίος **απαγορεύεται να βοηθήσει με οποιονδήποτε τρόπο την ομάδα,** μαζί με ένα βοηθό για την κάθε ομάδα (δυάδα)
 17. Η συμμετοχή κάθε αγωνιζόμενου στον αγώνα, αυτόματα συνεπάγεται την αποδοχή όλων των παραπάνω κανονισμών.





ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ **ΕΡΓΟΜΕΤΡΩΝ**

1. Οι αθλητές μπορούν να ρυθμίσουν την αντίσταση του εργομέτρου εκεί που θέλουν **ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ Ο ΑΓΩΝΑΣ ΤΟΥΣ.**

2. Στη σκυταλοδρομία ΔΕΝ μπορεί στην πορεία του αγώνα να αλλάξει η αντίσταση.

3. Σε περίπτωση που σε μία ομάδα αλλάξει τη σειρά των αγωνιζομένων, αυτή ΑΚΥΡΩΝΕΤΑΙ

4. Σε περίπτωση που ένας από τους 4 εγκαταλείψει, οι υπόλοιποι ΜΠΟΡΟΥΝ να συνεχίσουν μέχρι την ολοκλήρωση του αγωνίσματος.

ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙ ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΙΔΙΟΥ ΑΓΩΝΑ. Ο ΑΓΩΝΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΕΙ ΚΑΙ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟΥΣ ΤΩΝ 3 ΚΩΠΗΛΑΤΩΝ.

5. Για ιδιώτες ενήλικες συμμετέχοντες, ΔΕΝ χρειάζεται το γνήσιο της υπογραφής στην Υ.Δ. Η ΑΣΤΥΝ. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ.

6. Ο προπονητής κάθεται στο πίσω μέρος του εργομέτρου και δίνει μόνο προφορικές οδηγίες. Δεν ακουμπά τίποτε επάνω στο εργόμετρο. Απλά εάν αυτό μετακινηθεί προς τα πίσω μπορεί να βάλει κόντρα με το πόδι του. Τίποτε άλλο, αλλιώς ακυρώνεται ο αθλητής- αθλητές (όσον αφορά σκυταλοδρομία).

Στη σκυταλοδρομία τα μέλη του «πληρώματος» μπορούν να βοηθούνται μεταξύ τους πχ. Κράτημα υποποδίων και όχι δέσιμο για γρηγορότερες αλλαγές.

7 **ΜΟΝΟ ΕΝΑΣ** συνοδός έχει την άδεια να μπει στο χώρο με τον αθλητή για τον κάθε αγώνα. Όμως μπορεί ο όμιλος ή το γυμναστήριο να έχουν πολλούς προπονητές.

8. ΠΟΙΝΕΣ

Οι λόγοι που μπορεί να επιβληθεί ποινή ακύρωσης είναι αν ο αθλητής δεχτεί βοήθεια από τρίτο άτομο (πχ προπονητή) ή αν αλλάξει σειρά στο ομαδικό ή για λόγους αντιαθλητικής συμπεριφοράς. Όσον αφορά αθλητές και προπονητές



οι ποινές που μπορεί να τους επιβληθούν είναι οι ίδιες που προβλέπει ο κανονισμός αγώνων κωπηλασίας

9. ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ -ΟΜΟΙΟΜΟΡΦΙΑ

Δεν υπάρχουν περιορισμοί όσον αφορά τη διαφήμιση παρά μόνο αυτές που αφορούν στα ΤΣΙΓΑΡΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ. ΕΠΙΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ ΤΟ ΝΟΥΜΕΡΟ ΣΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΟΛΩΝ ΟΣΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΗ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ.

Δεν είναι απαραίτητο να υπάρχει ομοιομορφία μεταξύ των αθλητών που συμμετέχουν στο ομαδικό.

10. ΑΛΛΑΓΕΣ

Δεν επιτρέπονται στο ατομικό .

Στο ομαδικό επιτρέπονται οι αλλαγές μέχρι και μια ώρα πριν τον αγώνα του αθλητή. Η αλλαγή δηλώνεται στη γραμματεία γραπτώς και ο αντικαταστάτης λαμβάνει και το σχετικό αποδεικτικό έγγραφο το οποίο προσκομίζει στο διαιτητή του αγώνα. Στην περίπτωση που για λόγους υγείας κάποιος πρέπει να αντικατασταθεί σε λιγότερο από 1 ώρα, η αλλαγή θα γίνει μόνο μετά από γραπτή επιβεβαίωση του γιατρού των αγώνων και η δήλωση της αλλαγής θα γίνει στην γραμματεία από όπου ο αντικαταστάτης θα πάρει το βραχιόλι του. Επίσης σε περίπτωση που δεν υπάρχει αντικαταστάτης , το πλήρωμα μπορεί να εκκινήσει με τους 3 κωπηλάτες.

13. Ο Διαιτητής **ΈΧΕΙ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ** να διακόψει τον αγώνα ενός κωπηλάτη όταν διαπιστώσει ότι ο κωπηλάτης για λόγους υγείας είναι **επικίνδυνο να συνεχίσει**. Σε αυτή την περίπτωση διακόπτει τον κωπηλάτη και καλεί τον γιατρό των αγώνων. Στο Φ.Α. εμφανίζεται η ένδειξη Δ.Τ. (δεν τερμάτισε)

14. Στην περίπτωση που υπάρχει πρόβλημα σε κάποιο εργόμετρο και σβήσουν οι ενδείξεις ο **ΑΘΛΗΤΗΣ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ**. Έχει δικαίωμα να αγωνιστεί σε άλλη σειρά του ίδιου αγωνίσματος ΑΦ'ΟΤΟΥ ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙ Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ.

Β. Στην περίπτωση που πέσει το σύστημα (διακοπή ρεύματος) **ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ**. Τα αποτελέσματα τα καταχωρούν χειρόγραφα οι διαιτητές σε ειδική φόρμα και δίπλα στον χρόνο υπογράφει ο κωπηλάτης και ο διαιτητής.

15. ΖΥΓΙΣΗ

Η ζύγιση των αθλητών θα γίνεται 1 με 2 ώρες πριν το αγώνισμα τους στον ειδικό χώρο ζύγισης και με την αγωνιστική τους περιβολή. Στην περίπτωση που



υπάρξουν υπέρβαροι αθλητές κατά βάση δεν μπορούν να συμμετάσχουν σε άλλο αγώνισμα παρά μόνο εάν η εκτελεστική επιτροπή των αγώνων κρίνει ότι το σύστημα μπορεί να δεχτεί άλλον αθλητή στην αντίστοιχη ηλικιακή τους κατηγορία ή OPEN. Σε κάθε περίπτωση ο Υπεύθυνος ζύγισης ενημερώνει την Γραμματεία και τον Πρόεδρο Αγωνοδίκου Επιτροπής

16.ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΑ

Θα υπάρχει ηχητική ενημέρωση για την ακριβή ώρα έναρξης του αγωνίσματος, ωστόσο οι αθλητές θα πρέπει να έχουν περάσει στον **αγωνιστικό χώρο** περίπου στα 5 λεπτά πριν το αγώνισμα τους ενώ θα πρέπει να έχουν αφήσει την λαβή του εργομέτρου στη βάση της, 1 λεπτό πριν από την εκκίνηση έτσι ώστε να μπορεί να ετοιμαστεί το σύστημα για την αντίστροφη μέτρηση.

17.ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Για την προθέρμανση θα διατεθούν 20 περίπου εργόμετρα. **Επιτρέπεται η προθέρμανση σε αυτά μέχρι 30 λεπτά πριν από τον αγώνα του κάθε αθλητή.**

Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ.

Οργάνωση Αγώνων «4^{ος} Π.Α.Κ.Κ.»