



## Οδηγίες για τον 2<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Αγώνα Κλειστής Κωπηλασίας

1. 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.
2. Για την καλύτερη κατηγοριοποίηση του αγώνα, συμπληρώστε το πιθανό σας χρόνο στα 1000 ή 2000 μέτρα.
3. Για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία επικοινωνήστε με την Ελληνική Κωπηλατική Ομοσπονδία στο [info@kopilasia.gr](mailto:info@kopilasia.gr) ή στο τηλ. 2104118011 ή επισκεφτείτε το [www.kopilasia.gr](http://www.kopilasia.gr)

### ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ 2<sup>ο</sup> Π.Α.Κ.Κ.

1. Οι αιτήσεις συμμετοχής στον αγώνα θα γίνονται δεκτές μέχρι την Τετάρτη **3 Ιανουαρίου 2018**. Οι συμμετοχές μπορούν να σταλούν ηλεκτρονικά στο [info@kopilasia.gr](mailto:info@kopilasia.gr) ή με fax στο 2104118088.
2. Όλοι οι ενήλικοι/ες ενδιαφερόμενοι να συμμετέχουν θα πρέπει ταυτόχρονα με την δήλωση συμμετοχής να στείλουν την **επισυναπτόμενη ΥΠΕΥΘΥΝΗ Δήλωση** περί αποκλειστικής ευθύνης τους.
  - 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. Η ομαδοποίηση των συμμετεχόντων ανά κατηγορία θα ανακοινωθεί από το [www.kopilasia.gr](http://www.kopilasia.gr) την **10η Ιανουαρίου 2018**.
5. Οι συμμετέχοντες θα κωπηλατήσουν την **απόσταση των 1000 ή 2.000μ. στο ατομικό ανάλογα με την κατηγορία τους και 2.000μ στο ομαδικό** 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.
6. Νικητής του αγώνα είναι αυτός που θα πετύχει τον μικρότερο χρόνο στην κατηγορία του στην συγκεκριμένη απόσταση.
7. 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.
8. Η κατηγοριοποίηση ανά ηλικία θα γίνεται σύμφωνα με το έτος γέννησης. Π.χ. Γεννηθείς το 1996 συμμετέχει στην κατηγορία των 22 ετών.
9. Κατηγορία με συμμετοχές κάτω των έξι, μπορεί να συγχωνευτεί με άλλη κατηγορία.
10. Η οργάνωση των Αγώνων μπορεί να επιτρέψει να αγωνιστούν δύο ή περισσότερες κατηγορίες στην ίδια σειρά (αναλόγως συμμετοχών).
11. Οι 3 πρώτοι νικητές κάθε κατηγορίας θα βραβευτούν 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 επιτρέπεται να εισέλθουν στο χώρο μόνο οι τέσσερις αγωνιζόμενοι **με έναν** αποκλειστικά συνοδό ο οποίος απαγορεύεται να βοηθήσει με οποιονδήποτε τρόπο την ομάδα, αλλιώς η ομάδα ακυρώνεται. 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. Η συμμετοχή κάθε αγωνιζόμενου στον αγώνα, αυτόματα συνεπάγεται την αποδοχή όλων των παραπάνω κανονισμών.

**Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ.**

**Οργάνωση Αγώνων «2<sup>ος</sup> Π.Α.Κ.Κ.»**