ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Οδηγίες

5ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 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 το γιατρό σας πριν λάβετε μέρος.

1. Όλοι οι ενήλικοι/ες (χωρίς δελτίο Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ.) ενδιαφερόμενοι για να συμμετέχουν θα πρέπει να έχουν καταθέσει ηλεκτρονικά την ΥΠΕΥΘΥΝΗ Δήλωση περί της κατάστασης υγείας τους και αποκλειστικής ευθύνης τους, θεωρημένη μέσω gov.gr ή ΚΕΠ.

2. Για ανήλικους συμμετέχοντες < 18 ετών, (χωρίς δελτίο Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ,) θα πρέπει να έχουν καταθέσει ηλεκτρονικά Υπεύθυνη δήλωση με θεωρημένο το γνήσιο της υπογραφής μέσω gov.gr ή ΚΕΠ από τον φέροντα την επίσημη κηδεμονία τους γονέα ή κηδεμόνα.

3. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων ξεκινούν από 11 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 ή 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 την 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. Οι συμμετέχοντες (σωματεία Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ.) πρέπει να εφοδιαστούν με τη Διαπίστευση τους (ταυτοπροσωπίες και βραχιόλι εισόδου) ανά σωματείο από την Γραμματεία.

Οι συμμετέχοντες (χωρίς δελτίο Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ και παλαίμαχοι) πρέπει να παραλάβουν τα βραχιόλια εισόδου από τη Γραμματεία τουλάχιστον 1 ώρα πριν την έναρξη του αγωνίσματος τους, με την επίδειξη της αστυνομικής τους ταυτότητας. Μόνο με το βραχιολάκι θα μπορούν να εισέλθουν στον αγωνιστικό χώρο.

7. Η κατηγοριοποίηση ανά ηλικία θα γίνεται σύμφωνα με το έτος γέννησης. (βλ. προκήρυξη)

8. Η οργάνωση των Αγώνων μπορεί να επιτρέψει να αγωνιστούν δύο ή περισσότερες κατηγορίες στην ίδια σειρά (αναλόγως συμμετοχών).

9. Οι 3 πρώτοι νικητές κάθε κατηγορίας θα βραβευτούν με μετάλλια. (στα αγωνίσματα με α/α 7 & 13 θα πραγματοποιηθούν δύο ξεχωριστές απονομές, μία για Αθλητές Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ. και μία για Αθλούμενους).

10. Στον αγωνιστικό χώρο επιτρέπεται να εισέλθουν μόνο ο αθλητής-τρια με έναν (1) αποκλειστικά συνοδό μαζί του.

11. Ο κάθε συνοδός επιτρέπεται αποκλειστικά να κάθεται στο κάθισμα πίσω από το εργόμετρο και να δίνει μόνο οδηγίες στον αθλητή του χωρίς να σηκώνεται και να παρενοχλεί άλλους αγωνιζόμενους κατά τη διάρκεια των αγώνων.

12. Στις σκυταλοδρομίες 4 ατόμων επιτρέπεται να εισέλθουν στο χώρο μόνο οι τέσσερεις 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.

13. Στις σκυταλοδρομίες 2 ατόμων επιτρέπεται να εισέλθει ένας αποκλειστικά συνοδός στον αγωνιστικό χώρο, ο οποίος απαγορεύεται να βοηθήσει με οποιονδήποτε τρόπο την ομάδα.

14. Επιπλέον στην σκυταλοδρομία 2 ατόμων μπορεί να εισέλθει και ένας βοηθός.

15. Η συμμετοχή κάθε αγωνιζόμενου στον αγώνα, αυτόματα συνεπάγεται την αποδοχή όλων όσον αναφέρονται στις οδηγίες.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ ΕΡΓΟΜΕΤΡΩΝ

1. Οι αθλητές/τριες 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 αλλάζει 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, με τη ίδια σειρά που είχαν.

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

5. Για τους αθλούμενους συμμετέχοντες η επίδειξη της ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ.

6. Ο προπονητής/τρια 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 μόνο με το πόδι του, αλλιώς ακυρώνεται ο αθλητής- αθλητές.

Στη σκυταλοδρομία τα μέλη του «πληρώματος» μπορούν να βοηθιούνται μεταξύ τους (πχ. Κράτημα υποποδίων).

7. ΜΟΝΟ ΕΝΑΣ συνοδός έχει την άδεια να μπει στο χώρο με τον αθλητή για τον κάθε αγώνα, παρότι ο όμιλος ή το γυμναστήριο μπορεί να έχουν περισσότερους από έναν προπονητή/τρια στην αποστολή τους.

Ακτή Αλεξάνδρου Κουμουνδούρου 22, Μικρολίμανο, Πειραιάς, 18533
+030 210 411 8011
info@hellenicrowing.gr
www.hellenicrowing.gr

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 ΒΡΑΧΙΟΛΑΚΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ.

Για τα ομαδικά αγωνίσματα, σε ότι αφορά τα σωματεία θα πρέπει να υπάρχει ομοιομορφία μεταξύ των συμμετεχόντων αθλητών/τριων του αγωνίσματος. Δεν είναι απαραίτητο να υπάρχει ομοιομορφία μεταξύ των αθλούμενων 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, σε έντυπη φόρμα 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. Ο αθλητής που για λόγους υγείας αντικαταστάθηκε δεν μπορεί να λάβει μέρος σε κανένα άλλο αγώνισμα της ημέρας.

Στην τετραπλή σκυτάλη, σε περίπτωση που δεν υπάρχει αντικαταστάτης, το πλήρωμα μπορεί να εκκινήσει με τους 3 κωπήλατες. Στη διπλή σκυτάλη αν δεν υπάρχει αντικαταστάτης, δεν μπορεί να συμμετάσχει στο αγώνισμα μόνο ένας κωπηλάτης.

11. Ο Διαιτητής ΕΧΕΙ 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 κωπήλατη και καλεί τον γιατρό των αγώνων. Στο Φύλλο Αγώνα εμφανίζεται η ένδειξη Δ.Τ. (δεν τερμάτισε).

12. 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 ΑΦΟΤΟΥ ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙ Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ.

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

14. Αν για λόγους που δεν ευθύνεται η οργάνωση, ο αθλητής ή το πλήρωμα δεν πάρουν εκκίνηση στη σειρά που έχουν οριστεί να αγωνιστούν, τότε δεν μπορούν να συμμετάσχουν σε καμία άλλη σειρά του αγωνίσματος αυτού.

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. Για την περίπτωση αθλητών που είναι υπέρβαροι θα ισχύσει ότι προβλέπει η προκήρυξη των αγώνων (παρ. 5 Ζύγιση αθλητών Ελ. Βαρών).

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 εκκίνηση του αγωνίσματος.

17. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Για την προθέρμανση θα διατεθούν εργόμετρα.

Η προθέρμανση επιτρέπεται 30 λεπτά πριν τον αγώνα του κάθε αθλητή κατόπιν οδηγιών του Διαιτητή που θα είναι υπεύθυνος στο χώρο προθέρμανσης.

Οργάνωση Αγώνων – Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ.