

## 4.1 Orientering om forsikringsordningen, jfr. Regattareglementets § 5

### Forsikringsbevis og vilkår for Norges Roforbund

#### Forsikringsbevis for lisensforsikring

IDRETTSBEHANDLING		Faser	Ordinær Lisens (200 kr)	Utvidet Lisens (950 kr)	Engangs Lisens (100 kr)
A	<b>Akuttbehandling.</b> (Offentlige egenandeler før skaden er meldt)	Akutt *	1 500	1 500	1 500
B	<b>Idrettens Skadetelefon</b> Meld skaden elektronisk Telefon 02033. Kl 0900-2100 alle dager	Diagnos- tisering*	JA	JA	JA
C	<b>Vurdering av fysikalskmedisiner/idrettslege NIMF</b> (Obligatorisk før videre henvisning)		2 000	2 000	2 000
D	<b>Billeddiagnostikk</b> (MR, CT, ultralyd, røntgen)		2 000	2 000	2 000
E	<b>Behandling</b> hos manuellterapeut, fysioterapeut, kiropraktor	Behandling *	-	6 000	-
F	<b>Behandling</b> hos legespesialist		-	6 000	-
G	<b>Operasjon</b> (spesialist i kirurgi) Opptrening etter kirurgi, ortose		15 000	100 000	-
H	<b>Undersøkelse og behandling av spiseforstyrrelse</b>		10 000	100 000	
I	<b>Sammensatte symptomer</b>		10 000	10 000	
J	<b>Tannskade</b> - undersøkelse og behandling		35 000	50 000	15 000
K	<b>Reiseutgifter</b> (Dekker i tillegg reiser for en foresatt for barn)	4 000	6 000	-	
L	<b>Ansvar</b>		1 000 000	1 000 000	1 000 000
<b>BEHANDLINGSGARANTI</b>					
	Frist for Diagnostisering (B, C, D)	Diagnos- tisering	3 virkedager	3 virkedager	3 virkedager
	Frist for oppstart behandling (E, F, G, H, I, K)	Behandling	3 måneder		3 måneder
<b>EGENANDEL</b>					
	Gruppe A, C, D, E, F, G, H, I, J		1 000	1 000	1 000
	Gruppe L Det betales kun en egenandel pr skade/ulykke/ lidelse		10 000	10 000	10 000
M	<b>Ulykkesdødsfall</b>				
	Ved forsikredes død		50 000	50 000	50 000
	Utbetales til ektefelle/samboer/samt barn der avdøde var eneforsørger		150 000	150 000	150 000
	Utbetales til forsikredes barn under 20 år		50 000	50 000	50 000
N	<b>Progressiv invaliditetserstatning</b>		Fors.sum kr 300 000	Fors.sum kr 300 000	Fors.sum kr 300 000
	Erstatning ved medisinsk invaliditet <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 % til 50 %</li> <li>• 51 % til 100 %</li> </ul> Medisinsk invaliditet under 10 % gir ikke erstatning. Se vilkår punkt 5.4		30 000–150 000 159 000–600 000	30 000–150 000 159 000–600 000	30 000–150 000 159 000–600 000

\*Dekker kun behandling av belastningslidelse i henhold til vilkår.

## **Forsikringsperiode**

Forsikringen gjelder for perioden 01.03.2014 – 28.02.2015.

## **Forsikringen omfatter**

Forsikringen omfatter alle aktiviteter i regi av Norges Roforbund og tilhørende klubber. Forsikringen gjelder til og med det året man fyller 80 år.

## **Sikkerhetsforskrifter – hva idrettsutøveren selv har ansvar for**

Forsikringen er overtatt på betingelse av at sikrede overholder særforbundets gjeldende regler om startberettigelse og kamp- og konkurranseregler for særidretten, jf. I henhold til kapittel 6-2 og 14-2 i lov om NIF og Olympiske komite.

Har sikrede forsømt å overholde reglene i første ledd, kan retten til erstatning helt eller delvis falle bort jf FAL 13-9.

## **Frist til å melde skade - Ulykkes-/ idrettsskade**

Skade/krav må meldes til Gjensidige innen ett år etter at forsikrede/den som har rett til erstatningen fikk kunnskap om de forhold som begrunner det, ellers bortfaller retten til erstatning. Den skadelidte skal uten ugrunnet opphold melde skaden elektronisk (på [www.idrettshelse.no](http://www.idrettshelse.no)) slik at vedkommende kommer under behandling så tidlig som mulig.

## **Forsikringen dekker diagnostisering og behandling ihht modellen**

### **Idrettsbehandling, i følgende faser:**

#### **FASE 1 – Akutt:**

- Skader som medfører risiko for liv og helse skal rettes direkte til Legevakt. Påløpte utgifter før man kommer i kontakt med Idrettens Skadetelefon, i praksis egenandeler ved offentlig behandling, dekkes inntil forsikringssummen angitt i forsikringsbeviset.
- Ring Idrettens Skadetelefon på 02033 hvis du har behov for hjelp.

#### **FASE 2 – Diagnostisering:**

- Skade skal deretter meldes elektronisk på [www.idrettshelse.no](http://www.idrettshelse.no) for at vi skal kunne hjelpe deg med videre diagnostisering og behandling.

- Dine skadeopplysninger blir deretter vurdert av en fysikalskmedisiner eller aut. Idrettslege NIMF, som fastsetter videre utredning og behandlingsløp. Ved behov vil det bli gjennomført en konsultasjon. Dette er obligatorisk før videre henvisning.
- Deretter blir det foretatt en vurdering på om skaden/ulykkes dekkes av forsikringen.
- Uavhengig av om du får dekning i forsikringen vil du deretter bli kontaktet av Idrettens Skadetelefon som tilbyr deg hjelp til å bestille utredning i et kvalitetssikret idrettsmedisinsk behandlingsnettverk.
- Forsikringen dekker inntil beløpene angitt forsikringssum for diagnostiseringen det er henvist til.

### **FASE 3 – Behandling:**

- All videre behandling skal avtales via og bestilles av Idrettens Skadetelefon etter forhåndsgodkjenning av Gjensidige. Du får da tilgang til et kvalitetssikret idrettsmedisinsk behandlingsnettverk.
- Avhengig av diagnostiseringen avtales tid for relevant behandling. Forsikringen dekker inntil beløpene angitt forsikringssum for behandlingen det er henvist til.

Selskapets forhåndsgodkjenning av kostnader er et absolutt krav. Uten dette bortfaller retten til erstatning.

Hvis du ikke møter til avtalt time i forbindelse med legebesøk/konsultasjon bestilt av Idrettens Skadetelefon, vil kostnaden ikke være dekningsmessig i henhold til forsikringen. Kostnaden vil da bli belastet deg direkte.

Forsikringen dekker utredning og behandling i Norge. Det kan gjøres uttak etter vurdering.

### **Sikkerhetsforskrifter**

- Sammensatte symptomer: skadelidte må kunne vise til dokumenterte testresultater over tid for å kunne melde skade
- Roforsikringen gjelder bare ved aktivitet man har løst lisens for.

## Reklamasjon og klage

Roforsikringen leveres av Norges Roforbund, Idrettens Skadetelefon og Gjensidige i tett samarbeid. For å forbedre oss å ha fornøyde utøvere, behøver vi å høre fra deg når du er misfornøyd. Mener du at vi har gjort feil i saker som gjelder forsikringsavtalen eller erstatningsoppgjør går du fram slik:

- 1. Ta kontakt direkte med den du er misfornøyd med**, enten det er Gjensidige, Idrettens Skadetelefon eller Norges Roforbund. Vi gjør alltid vårt ytterste for å løse din sak effektivt og rettferdig. Snakk med oss, så vil vi ofte hjelpe deg med å finne en løsning direkte.
- 2. Blir dere ikke enige, kan du kontakte Kundeombudet i Gjensidige.** For Roforsikringen vil Kundeombudet alltid gjøre en avklaring med Norges Roforbund og Idrettens Skadetelefon, før Kundeombudet konkluderer.

Gjensidige Forsikring Kundeombudet

[gjensidige.no/privat/klage](https://gjensidige.no/privat/klage), e-post: [kundeombudet@gjensidige.no](mailto:kundeombudet@gjensidige.no)

Postboks 700 Sentrum, 0106 Oslo

- 3. Er saken fortsatt fastlåst kontakter du Finansklagenemda**

Finansklagenemda

[finkn.no](https://finkn.no), e-post: [firmapost@finkn.no](mailto:firmapost@finkn.no)

Postboks 53, Skøyen, 0212 Oslo

## 4.2 Klubbenes godkjente regattaantrekk og årefarver

Se Regattareglementets § 5

T = trøye; B = bukse; Å = årefarve

Alvøen Roklubb	T	Hvit, blå skråstripe
	B	Blå
	Å	Hvit med blå vannrett midtstripe
Arbeidernes Roklubb	T	Hvit med klubbens emblem på brystet
	B	Hvit
	Å	Lyseblå med hvit vannrett stripe
Arendals Roklub	T	Hvit
	B	Blå
	Å	Kryssdelt, blå hvit diagonalt
Askøy Roklubb	T	Blå med to oransje vannrette striper
	B	Blå
	Å	Blå bunn med to oransje loddrette striper ytterst
Bergens Roklub	T	Hvit, m/mørk blå stolpe
	B	Mørk blå
	Å	Hvit
Bestumkilen Roklubb	T	Blå, hvit kile i siden, klubbmerke
	B	Sort
	Å	Hvit med lyseblå vinkel midt på
BI Athletics	T	
	B	
	Å	
Brønnøy Sjøsportsklubb	T	
	B	
	Å	
Bærum Roklubb	T	Grønn, to hvite årer i kryss på brystet
	B	Sort
	Å	6 striper, annenhver hvit og kromgrønn
Christiania Roklub	T	Hvit m/mørkeblå ringer i hals og ermeåpninger og stolpe foran
	B	Mørkeblå
	Å	Oxfordblå
Drammen Roklubb	T	Hvit med skråstilt bånd i sort og gult
	B	Sort
	Å	Gul med sort stripe ytterst og innerst og en femkantet sort stjerne
Fana Roklubb	T	Hvit med rød vannrett tverrstripe
	B	Sort
	Å	Hvit m/rød vannrett midtstripe

Fornebo Sportsklubb	T	Hvit med Marineblå stjerne
	B	Marineblå
	Å	Hvit med Marineblå stjerne
Fredrikstad Roklub	T	Cambridgeblå
	B	Sort
	Å	Cambridgeblå
Haldens Roklub	T	Hvit med to røde skråstriper
	B	Sort
	Å	Rød med hvit vannrett midtstripe
Hamar Roklub av 1881	T	
	B	
	Å	
Hamar IL/Rogruppen	T	Hvit
	B	Blå
	Å	Blå m/hvit stripe i midten
Haukeland Roklubb	T	Sort med to røde vertikale striper på hver side
	B	Sort
	Å	Sort med rød kile i enden
Holmen Roklubb	T	Hvit med grønn og blå horisontal stripe
	B	Blå
	Å	Grønn med hvit – blå- hvit horisontal stripe
Horten Roklubb	T	Burgunder med grå kile i fronten
	B	Sort med grå kile på høyre side
	Å	Burgunder m/grå trekant ytterst
Justitia Roklubb Bergen	T	
	B	
	Å	
Kongsvinger Roklubb	T	Hvit m/signalrød skråstripe
	B	Rød
	Å	Hvit m/rødt maltezerkors og rød rand ytterst og innerst
Kristiansand Roklubb	T	Hvit front m/klubbmerke, rød rygg med bokstavene KKK, klubbvimpel på sidene
	B	Sort
	Å	Rød innerst, hvit ytterst
Kristiansund Roklubb	T	Hvit med to sorte vannrette striper
	B	Sort
	Å	Hvit m/2 sorte vinkler ytterst
Kunnskapsbyen Ro- og Padleklubb	T	
	B	
	Å	
Kvinnherad Roklubb	T	Sølvgrå m/mørk blå og lys blå skråstripe, klubbmerke på stripene
	B	Mørkeblå med lys blå sidestriper
	Å	Sølvgrå

Larvik Roklubb	T	Sort med rød vannrett stripe
	B	Rød
	Å	Sort med rød loddrett stripe
Lillehammer Ro- og Kajakklubb	T	Hvit m/grønn trekant på rygg og bryst, spissen ned
	B	Grønn
	Å	Hvit m/grønn trekant ytterst
Moss Roklubb	T	Hvit med oransje og sort skråstripe
	B	Sort
	Å	Sort m/ oransje kile
Namsos Roklubb	T	Hvit m/rød og grønn skråstripe
	B	Sort
	Å	Hvit m/rød og grønn skråstripe
Nidaros Roklubb	T	
	B	
	Å	
Norges Handelshøyskoles Roklubb	T	Blå med klubbmerke på brystet
	B	Blå
	Å	Blå med klubbmerke
Norsk Roklub i Berlin	T	
	B	
	Å	
Norske Studenters Roklub	T	Rød med hvit vannrett stripe
	B	Rød
	Å	Rød
NTNU – Roing	T	Grønn med gul stripe med sort i midten
	B	Sort
	Å	Grønn med gul og sort skrå tverrstripe
Nøklevann Ro- og Padleklubb	T	
	B	
	Å	
Oktagon Roklubb	T	
	B	
	Å	
Ormsund Roklub	T	Hvit med blå vannrett stripe og klubbmerke
	B	Sort
	Å	Delt vannrett blå og hvit
Os Roklubb	T	Grønn med rød loddrett stripe
	B	Sort
	Å	Grønn med rød vannrett stripe
Oslo Roklubb	T	Hvit m/klubbmerke
	B	Cambridgeblå
	Å	Blå med hvit stjerne
Porsgrunn Roklubb	T	Hvit med bred mørk blå vannrett stripe
	B	Mørkeblå
	Å	Hvit m/5 tagget blå stjerne midt på

Ringsaker Roklubb	T	Hvit
	B	Sort
	Å	Hvit med rød loddrett stripe ytterst
Risør Roklubb	T	Hvit m/blå stilet line på sidene
	B	Sort
	Å	Hvit med blå loddrett stripe ytterst
Roklubben Terje Viken	T	Sort med vannrett gul stripe
	B	Sort
	Å	Gul
Sandefjord Roklubb	T	Grønn m/hvit skråstripe
	B	Sort
	Å	Grønn innerst, hvit ytterst
Sarpsborg Roklubb	T	Hvit m/klubbmerke og 3 røde skråstriper
	B	Mørk blå
	Å	Rød/hvit/rød/hvit/rød
Skullerud sportsklubb	T	
	B	
	Å	
Stavanger Roklub	T	Hvit med to blå skrå striper
	B	Blå
	Å	Blå med hvit vannrett stripe
Stavanger-Rugier ro- og råseillag	T	
	B	
	Å	
Trondhjems Roklub	T	Rød med hvit skrå stripe i front
	B	Rød
	Å	Hvit og rød
Tønsberg Roklub	T	Sort med vertikal hvit stripe på hver side
	B	Sort
	Å	Sort m/hvit midtstripe
UMBI Roing (tidl. NLHIs Rogruppe)	T	Hvit
	B	Hvit
	Å	Hvit m/2 blå skråstriper
Voss Roklubb	T	Lyseblå
	B	Mørkeblå
	Å	Mørkeblå m/lyseblå trekant ytterst
Aalesunds Roklub	T	Hvit
	B	Rød
	Å	Hvit m/rød trekant ytterst
Årungen Ro- og Kajakklubb	T	Hvit med to lyseblå loddrette striper høyre
	B	Sort
	Å	Hvite med to lyseblå loddrette striper ytterst

*Ingen kan starte i regatta med nasjonalfargede åreblad uten efter skriftlig tillatelse fra Styret i Norges Roforbund.*



### 4.3 Klassifisering og begrensninger i rokonkurranser

<i>Klassifisering</i>	<i>Kan starte i løp utskrevet for</i>	<i>Normal konkurransedistanse</i>	<i>Begrensninger</i>
<b>Åpen nybegynner</b>	Åpen nybegynner, Junior A, Senior & Masters	500 meter	Kan ikke i samme regatta starte i singelscullerløp for Åpen nybegynner og singelscullerløp for Junior B, Junior C eller Junior D.
<b>Junior D (- 12 år)</b>	Junior D	500 meter	Her gjelder Norges Idrettsforbunds bestemmelser for barneidrett.
<b>Junior C (13/14 år)</b>	Junior C & Junior B	Lagbåt 1.000 meter Singelsculler 500 meter	Ikke tillatt med forsøksløp. Inndeles i heat med separat premiering i hvert heat.
<b>Junior B (15/16 år)</b>	Junior B & Junior A	Regattaens første dag: 1.000 meter Regattaens annen dag: 1.500 meter	Ikke tillatt med forsøksløp i løp utskrevet for Junior B singelsculler.
<b>Junior A (17/18 år)</b>	Junior A, Senior U21, Senior II & Senior	2.000 meter	
<b>Senior U23</b>	Senior U23, Senior II, Senior	2.000 meter	
<b>Senior II</b>	Senior II, Senior & Masters	1.000 meter	Klasse for seniorroere som i samme regatta ikke starter i Seniorløp i samme båttype.
<b>Senior</b>	Senior, Senior II og Masters	2.000 meter	
<b>Masters (Veteran)</b>	Masters, Senior II & Senior	1.000 meter	En roer kan delta i løp utskrevet for Masters (veteran) fra og med det kalenderår vedkommende fyller 27 år.

## 4.4 Tekniske krav til båter

*Se Regattareglementets § 13*

1. Signifikante endringer i eksisterende materiell eller utvikling av nye typer materiell krever godkjenning fra FISA, se FISAs Rules of Racing Rule 40.

2. Utriggede båter benevnes:

Åtter	8+
Firer	4-
Toer	2-
Dobbeltfirer	4X
Dobbeltsculler	2X
Singelsculler	1X

3. Alle båter skal ha en hvit massiv ball med minste diameter 4 cm festet til baugen. Dette er både av sikkerhetsmessige hensyn og av hensyn til startdommer og måldommer. Ballen skal enten være en del av båten konstruksjon, eller være festet til båten på en slik måte at den ikke bøyes hvis den utsettes for sidekrefter.

4. For å unngå ulykker forårsaket av kantring, må alle båter være utstyrt med fotbrett eller sko som gjør det mulig for roerne å komme klar av båten uten å bruke hendene og med minst mulig forsinkelse. Hvis det brukes hælstropper skal disse kun tillate hælen å løftes maksimalt 7 cm. Sko som lukkes med lisser, borrelås eller lignende må kunne åpnes med ett, raskt grep i en lett tilgjengelig bøyle eller bånd ved bruk av kun én hånd.

5. Konkurranserobåter skal ha minimum lengde på 7,20 meter. Dette kan eventuelt oppnås gjennom en forlengerarm bakerst på skroget. Hvis det brukes en forlengerarm skal denne ende i en 4 cm gummiball. Denne regel gjelder ikke i konkurranser for Pararoere og i Coastal Rowing.

6. Robåter anskaffet av norsk roklubb el. etter 1. januar 2007 skal tilfredsstillende FISAs retningslinjer for minimum flyteevne: En båt som er fylt av vann skal ha sleiden maksimalt 5 centimeter under den statiske vannlinjen når båten har mannskap med en gjennomsnittsvekt tilsvarende båtenes spesifikasjon for roervekt.

7. Det er forbudt å påsmøre båtene kjemiske produkter som endrer vannets naturlige tilstand. Rulleriggede båter er forbudt, likeledes bruk av hydrofoiler o.l., se kommentarer til § 2.

8. FISA har fastsatt følgende minimumsvekter på utriggede båter, inkl. riggere, sleider og annet nødvendig utstyr men uten årer og elektronisk utstyr:

Båttype	1X	2X	2-	4X	4-	8+	Gammel 8+
Min. vekt	14	27	27	52	50	96	93

Eventuell dødvekt for å sikre at båten holder minimumsvekten skal være solid festet i båten.

Åtter anskaffet av norsk klubb e.l. etter 1. januar 1994 skal være delbar, hvor ingen del skal være lengre enn 11,9 meter. Disse båtene skal ha minimumsvekt 96 kg.

For prosedyrer for veiing av båter under regattaer henvises til Bye-Law til Rule 41 i FISAs Rules of Racing. Det samme gjelder for forføyninger ved for lav båtvekt. Reglene kan hentes på <http://www.worldrowing.com/fisa/resources/rule-books>.

9. Robåter anskaffet av norsk klubb el. etter 1. januar 2006 skal ha en plakett permanent festet inne i båten, hvor det opplyses om produsentens navn og adresse, produsentens merke, båtens byggeår, den gjennomsnittsvekt for mannskapet som båten er konstruert for, og båtens vekt ved bygging eller leveranse fra produsent.

10. Årebladenes kant skal på hele bladet ha en minimumstykkelse:

Scullerårer: 3 mm

Andre årer: 5 mm

11. Alle konkurransebåter skal ha påmontert brakett på baugen for feste av båtnummer. Braketten bør tillate sikring/låsing av nummerskiltet med en gjennomgående splint.

12. Navn og merke på konkurransebåtene skal bare fremkomme en gang på hver side.

13. Årebladene skal være malt i klubbfarver. Nasjonalfargede årer kan ikke brukes i ordinære regattaer, bortsett fra i de tilfeller hvor Styret i Norges Roforbund har gitt skriftlig tillatelse til dette.

I Norgesmesterskapene skal en klubb kun bruke årer malt i klubbens godkjente farver, ref. forskriftene til § 5, bortsett fra i de tilfeller hvor Styret i Norges Roforbund har gitt skriftlig tillatelse til å bruke årer malt i andre farver.

## 4.5 Startprosedyren

*Se Regattareglementets § 31*

Lagene skal være tilknyttet sin startbrygge/være på sin tilviste plass og klare til start senest 2 minutter før starttidspunktet for deres løp.

Når starteren annonserer "To minutter" betyr det at lagene fra da av er underlagt starterens kommando. Beskjeden om "To minutter" er også en instruksjon til lagene om å gjøre seg klare til løpet, dvs. kontrollere utstyret, rette opp kursen o.s.v. Ethvert lag er selv ansvarlig for at dets båt ligger rett og at det er klar til å starte når startkommandoen gis.

Når Startdommeren indikerer at alle lagene ligger på linje, skal Starteren navngi hvert enkelt lag i banerekkefølge (Roll Call). Etter at Starteren har kontrollert at alle lag er klare skal han si: **Attention**. Deretter skal starteren heve sitt røde flagg.

Efter en tydelig og varierende pause skal starteren si

**GO**

I samme øyeblikk skal han senke det røde flagget raskt til den ene siden.

Pausen mellom hevingen av det røde flagget og startkommandoen (senking av det røde flagget og kommandoen "GO") skal være av varierende lengde.

Når starteren har sagt "Attention" skal han ikke lengre ta hensyn til lag som markerer at det ikke er klart eller ikke ligger rett i banen.

Ordet "Attention" er ikke en del av selve startkommandoen, men er en advarsel til roerne om at starten er nært forestående. Hvis startprosedyren av en eller annen grunn skulle bli avbrutt, skal starteren alltid gjenta varselordet "Attention" før startkommandoen gis.

Denne komplette start med navngiving av hvert enkelt lag i forbindelse med starten (Roll Call) skal kun foretas på regattabaner med fast start. Hvis det er løs start, eller hvis forholdene forøvrig gjør det påkrevet, skal man bruke en rask start uten navngiving (Quick Start). Starteren skal i disse tilfeller orientere roerne om at den raske starten vil bli brukt før startprosedyren begynner.

Avbryter starteren eller banedommeren løpet, skal alle deltagende lag snarest ro tilbake til startplassen.

## 4.6 Forsøksordninger

*Se Regattareglementets § 26*

Norges Roforbund har fastsatt fire forsøksordninger:

- Forsøksordning I brukes normalt i norske regattaer.
- Forsøksordning II tilsvarer den ordinære forsøksordning som er beskrevet i FISAs Rules of Racing, Rule 67 med Bye-laws No. 6 & 11, slik den er modifisert for bruk i World Cup.
- Forsøksordning III tilsvarer ordningen med time-trials som er beskrevet i Rule 70 med Bye-laws i FISAs Rules of Racing.
- Forsøksordning IV er forsøksreglene for bruk under Norgesmesterskapene, se Forskrift til Regattareglementets § 37.

FISAs regler er gjengitt på FISAs hjemmesider ([www.worldrowing.com/fisa/resources/rule-books](http://www.worldrowing.com/fisa/resources/rule-books)).

### Forsøksordning I:

ANTALL	FORSØKSLØP	FINALE
7	A:4 B:3	A1-A2-A3-B1-B2
8	A:4 B:4	A1-A2-A3-B1-B2-B3
9	A:5 B:4	A1-A2-A3-B1-B2-B3
10	A:5 B:5	A1-A2-A3-B1-B2-B3
11	A:6 B:5	A1-A2-A3-B1-B2-B3

12	A:6 B:6	A1-A2-A3-B1-B2-B3
13	A:5 B:4 C:4	A1-A2-B1-B2-C1-C2
14	A:5 B:5 C:4	A1-A2-B1-B2-C1-C2
15	A:5 B:5 C:5	A1-A2-B1-B2-C1-C2
16	A:6 B:5 C:5	A1-A2-B1-B2-C1-C2
17	A:6 B:6 C:5	A1-A2-B1-B2-C1-C2
18	A:6 B:6 C:6	A1-A2-B1-B2-C1-C2

FORSØKSLØP

SEMIFINALE

FINALE

19/24

A:6

B:6

C:6

D:6

X: A1-B1-C2-D2-A3-B3

Y: C1-D1-A2-B2-C3-D3

X1-X2-X3

Y1-Y2-Y3

25/36

A:6

B:6

C:6

D:6

E:6

F:6

X A1-B1-C1-D2-E2-F2

Y A2-B2-C2-D1-E1-F1

X1-X2-X3-

Y1-Y2-Y3

## Forsøksordning II (FISA system for World Cup)

### *FISA Progression System to determine finalists*

#### **Case 1: 7 to 8 entries**

*Format: Two heats, one repêchage and no semi-finals.*

*Heats: The winner of each heat goes forward to the final A; the remainder go into the repêchage.*

*Repêchage: The first four crews in the repêchage go forward to final A; if there are 8 entries the remainder go forward to final B.*

Heats	Repêchage Options		Final B	Final A
H	RI			
1	2. H1			
2	2. H2			
H1 3	R1 3. H1			1. H1
4	3. H2			1. H2
	4. H1		FB* 5. R1	FA 1. R1
	4. H2		6. R1	2. R1
1				3. R1
2				4. R1
H2 3				
4				

*\*Note – There is no Final B with 7 entries.*



**Case 2: 9 to 10 entries**

**Format:** Two heats, one repêchage and no semi-finals.

**Heats:** The first two crews in each heat go forward to final A; the remainder go forward to the repêchage.

**Repêchage:** The first two crews in the repêchage go forward to final A; the remainder go forward to final B.

Heats	Repêchage		Final B	Final A
H	RI			
1	3. H1			
2	3. H2			1. H1
H1 3	R1 4. H1		3.R1	2. H1
4	4. H2		4.R1	1. H2
5	5. H1		FB 5. R1	FA 2. H2
	5. H2		6. R1	1. R1
1				2. R1
2				
H2 3				
4				
5				

**Case 3: 11 to 12 entries**

*Format: Two heats, two repêchages and no semi-finals.*

*Heats: The winner of each heat goes forward to final A, the remainder go forward to the repêchages.*

*Repêchage: The first two crews in each repêchages go forward to final A, the remainder go forward to final B. There are two options for the repêchages.*

Heats	Repêchage Options		Final B	Final A
H	RI	RII		
1	2. H1	2. H1		
2	3. H2	3. H2		
H1 3	R1 4. H1	R1 4. H2	3. R1	1. H1
4	5. H2	5. H1	4. R1	1. H2
5	6. H1	6. H1	FB 5. R1	FA 1. R1
6			3. R2	2. R1
1	2. H2	2. H2	4. R2	1. R2
2	3. H1	3. H1	5. R2	2. R2
H2 3	R2 4. H2	R2 4. H1		
4	5. H1	5. H2		
5	6. H2	6. H2		
6				

**Case 4: 13 to 15 entries**

*Format: Three heats, one repêchage and two semi-finals A/B.*

*Heats: The first three crews of each heat go forward to the semi-finals A/B; the remainder go forward to the repêchage.*

*Repêchage: The first three crews in the repêchage go forward to the semi-finals; if there are 14 or 15 entries the remainder go forward to final C.*

*Semi-finals: The first three crews of each semi-final go forward to final A; the remainder go forward to final B. There are two options for the semi-finals.*

Heats	Repêchage Options	Semi-final Options		Finals
H	R1	S AB I	S AB II	F
H1	1. 4. H1	1. H1	1. H1	1. S AB 1
	2. 5. H1	1. H3	1. H2	2. S AB 1
	3. 4. H2	2. H2	2. H3	3. S AB 1
	4. 5. H2	3. H1	3. H2	1. S AB 2
	5. 4. H3	3. H3	3. H1	2. S AB 2
	5. H3	2. R	3. R	3. S AB 2
H2		1. H2	1. H3	4. S AB 1
		2. H1	2. H1	5. S AB 1
		2. H3	2. H2	6. S AB 1
		3. H2	3. H3	4. S AB 2
		1. R	1. R	5. S AB 2
		3. R	2. R	6. S AB 2
H3				4. R
				5. R
				6. R

\* Note: There is no final C with 13 entries

**Case 5: 16 to 18 entries**

*Format: Three heats, two repêchages and two semi-finals A/B.*

*Heats: The first two crews of each heat go forward to semi-finals A/B; the remainder go forward to the two repêchages.*

*Repêchages: The first three crews of each repêchage go forward to semi-finals A/B; the remainder go forward to final C. There are two options for the repêchages.*

*Semi-finals: The first three crews of each semi-final A/B go forward to final A; the remainder go forward to final B. There are two options for the semi-finals.*

Heats		Repêchage Options				Semi-final Options				Finals	
H		R I		R II		S I		S II		F	
H1	1	R1	3. H1	R1	3. H1	S AB 1	1. H1	S AB 1	1. H1	FA	1. S AB 1
	2		3. H2		3. H3		1. H2		1. H3		2. S AB 1
	3		4. H3		4. H2		2. H3		2. H2		3. S AB 1
	4		5. H2		5. H3		1. R2		1. R1		1. S AB 2
	5		6. H1		6. H1		2. R1		2. R2		2. S AB 2
	6		6. H3		6. H2		3. R2		3. R1		3. S AB 2
H2	1	R2	3. H3	R2	3. H2	S AB 2	1. H3	S AB 2	1. H2	FB	4. S AB 1
	2		4. H1		4. H1		2. H1		2. H1		5. S AB 1
	3		4. H2		4. H3		2. H2		2. H3		6. S AB 1
	4		5. H1		5. H1		1. R1		1. R2		4. S AB 2
	5		5. H3		5. H2		2. R2		2. R1		5. S AB 2
	6		6. H2		6. H3		3. R1		3. R2		6. S AB 2
H3	1									FC	4. R1
	2										5. R1
	3										6. R1
	4										4. R2
	5										5. R2
	6										6. R2





**Case 7: 21 to 24 entries**

*Format: Four heats, four repêchages, two semi-finals A/B, finals A to D*

*Heats: The winner of each heat goes forward to semi-finals A/B; the remaining crews go forward to the four repêchages.*

*Repêchages: The first two crews of each repêchage go forward to semi-finals A/B; the 3<sup>rd</sup> placed crews from each repêchage together with the two fastest 4<sup>th</sup> placed crews from the repêchages go to final C; the remaining crews from the repêchages go forward to final D. There are two options for the repêchages.*

*Semi-finals: The first three crews of each semi-final A/B go forward to final A; the remaining crews go forward to final B. There are two options for the semi-finals.*

**Case 7: 21 to 24 entries**

Heats		Repêchages Options				Semi-Finals Options				Finals	
H		R I		R II		S I		S II		F	
H1	1	2.H1		2.H4		1.H1		1.H1		1.S AB 1	
	2	3.H2		3.H3		1.H3		1.H2		2.S AB 1	
	3	R1	4.H3	R1	4.H2	S AB 1	1.R2	S AB 1	1.R3	FA	3.S AB 1
	4	5.H4		5.H1		1.R4		1.R4		1.S AB 2	
	5	6.H1		6.H4		2.R1		2.R1		2.S AB 2	
	6					2.R3		2.R2		3.S AB 2	
H2	1	2.H2		2.H3		1.H2		1.H3		4.S AB 1	
	2	3.H3		3.H2		1.H4		1.H4		5.S AB 1	
	3	R2	4.H4	R2	4.H1	S AB 2	1.R1	S AB 2	1.R1	FB	6.S AB 1
	4	5.H1		5.H4		1.R3		1.R2		4.S AB 2	
	5	6.H2		6.H3		2.R2		2.R3		5.S AB 2	
	6					2.R4		2.R4		6.S AB 2	
H3	1	2.H3		2.H2						3. R1	
	2	3.H4		3.H1						3. R2	
	3	R3	4.H1	R3	4.H4					FC	3. R3
	4	5.H2		5.H3						3. R4	
	5	6.H3		6.H2						1 <sup>st</sup> F4th*	
	6									2 <sup>nd</sup> F4th*	
H4	1	2.H4		2.H1						3 <sup>rd</sup> F4th*	
	2	3.H1		3.H4						4 <sup>th</sup> F4th*	
	3	R4	4.H2	R4	4.H3					FD	5. R1
	4	5.H3		5.H2						5. R2	
	5	6.H4		6.H1						5. R3	
	6									5. R4	

\*Note: 1<sup>st</sup>. & 2<sup>nd</sup> F4th means the fastest and second fastest 4<sup>th</sup>-placed crews from the repêchage. 3<sup>rd</sup> & 4<sup>th</sup> F4th means the third fastest and fourth fastest 4<sup>th</sup>-placed crews from the repêchage.



### **Case 8: 25 to 30 entries**

*Format: Six heats, four quarter-finals, two semi-finals A/B, finals A to E*

*Heats: Twenty four crews from the heats go forward to the quarter-finals; these are all crews not finishing last in their heat, plus sufficient of the last-placed crews ranked by their heat times, starting with the fastest time, to make up 24 crews.*

*Note: for 25 entries, the two slowest last-placed crews from the heats shall go forward to final E; for 26 to 30 entries, the crews not progressing to the quarter-finals go forward to final E; for 30 entries all last placed crews in the heats go forward to final E.*

*Quarter-finals: the first three crews in each quarter-final go forward to semi-finals A/B. The 4th placed crews from each quarter-final together with the two fastest 5<sup>th</sup> placed crews from the quarter-finals go forward to final C; the remaining crews from the quarter-finals go forward to final D. There are two options for the quarter-finals.*

*Semi-finals: The first three crews in semi-finals A/B go forward to final A. The remaining crews go forward to final B. There are two options for the semi-finals.*

**Table for Case 8: 25 to 30 entries**

Heats		Quarter-finals		Semi-finals		Finals	
H	QI	QII	SI	SII	F		
H1	1	1H5	1H2	1Q1	1Q1	FA	1SAB1
	2	2H1	2H4	1Q2	1Q3		1SAB2
	3	Q1 2H3	Q1 2H5	SAB1 2Q3	SAB1 2Q2		2SAB1
	4	3H2	3H1	2Q4	2Q4		2SAB2
	5	3H6	3H3	3Q1	3Q1		3SAB1
	4H4*	4H6*	3Q3	3Q4	3SAB2		
H2	1	1H6	1H3	1Q3	1Q2	FB	4SAB1
	2	2H2	2H1	1Q4	1Q4		4SAB2
	3	Q2 2H4	Q2 2H6	SAB2 2Q1	SAB2 2Q1		5SAB1
	4	3H1	3H2	2Q2	2Q3		5SAB2
	5	3H5	3H4	3Q2	3Q2		6SAB1
	4H3*	4H5*	3Q4	3Q3	6SAB2		
H3	1	1H1	1H1			FC	4Q1
	2	1H4	1H6				4Q2
	3	Q3 2H5	Q3 2H3				4Q3
	4	3H3	3H5				4Q4
	5	4H2	4H2				1stQ5th#
	4H6*	4H4*			2ndQ5th#		
H4	1	1H2	1H4			FD	3rdQ5th#
	2	1H3	1H5				4thQ5th#
	3	Q4 2H6	Q4 2H2				6Q1
	4	3H4	3H6				6Q2
	5	4H1	4H1				6Q3
	4H5*	4H3*			6Q4		
H5	1					FE	Slowest last-placed crews from heats go to FE after 24 boats go to quarter-finals
	2						
	3						
	4						
	5						
H6	1						
	2						
	3						
	4						
	5						

Note: For less than 30 entries, 4H6 is fastest last-placed crew from heats; 4H5 is second-fastest last-placed crew from heats; 4H4 is third-fastest last-placed crew from heats; 4H3 is fourth-fastest last-placed crew from heats; 4H2 is fifth-fastest last-placed crew from heats; to make up 24 crews.

# Note: 1<sup>st</sup> & 2<sup>nd</sup> Q5th means the fastest and second fastest 5<sup>th</sup>-placed crews from the quarter-finals. 3<sup>rd</sup> & 4<sup>th</sup> Q5th means the third fastest and fourth fastest 5<sup>th</sup>-placed crews from the quarter-finals.

Note the special cases: For 25 entries, the two slowest last-placed crews from the heats go forward to final E; for 26 to 30 entries, the crews not progressing to the quarter-finals go forward to final E, for 30 entries all last placed crews from the heats go forward to final E.

### **Case 9: 31 to 36 entries**

*Format: Six heats, four quarter-finals, two semi-finals A/B, finals A to F.*

*Heats: The first four crews in each heat go forward to the quarter-finals; the six fastest crews from the heats not progressing to the quarter-finals go forward to final E; the remaining crews from the heats go forward to final F.*

*Note: for 31 crews the two slowest crews in the heats go forward to final F.*

*Quarter-finals: The first three crews in each quarter-final go forward to semi-finals A/B. The 4<sup>th</sup> placed crews from the quarter-finals together with the two fastest 5<sup>th</sup> placed crews from the quarter-finals go forward to final C; the remaining crews from the quarter-finals go forward to final D. There are two options for the quarter-finals.*

*Semi-finals: The first three crews in semi-finals A/B go forward to final A. The remaining crews go forward to final B. There are two options for the semi-finals.*

**Table for Case 9: 31 to 36 entries**

Heats H	Quarter-finals				Semi-finals				Finals F
	QI		QII		SI		SII		
1	1H1	1H1	1Q1	1Q1	SAB1	SAB1	FA	1SAB1	
2	1H2	1H6	1Q2	1Q3				1SAB2	
H1 3	Q1 2H3	Q1 2H5	2Q3	2Q2				2SAB1	
4	3H6	3H4	2Q4	2Q4				2SAB2	
5	4H1	4H2	3Q1	3Q1				3SAB1	
6	4H4	4H6	3Q3	3Q4				3SAB2	
1	1H3	1H2	1Q3	1Q2	SAB2	SAB2	FB	4SAB1	
2	1H4	1H5	1Q4	1Q4				4SAB2	
H2 3	Q2 2H5	Q2 2H4	2Q1	2Q1				5SAB1	
4	3H4	3H3	2Q2	2Q3				5SAB2	
5	4H3	4H1	3Q2	3Q2				6SAB1	
6	4H2	4H5	3Q4	3Q3				6SAB2	
1	1H5	1H3			H3	Q3	FC	4Q1	
2	2H1	2H1						4Q2	
3	Q3 2H6	Q3 2H2						4Q3	
4	3H2	3H5						4Q4	
5	3H3	3H6						1stQ5th#	
6	4H6	4H4						2ndQ5th#	
1	1H6	1H4			H4	Q4	FD	3rdQ5th#	
2	2H2	2H3						4thQ5th#	
3	Q4 2H4	Q4 2H6						6Q1	
4	3H1	3H1						6Q2	
5	3H5	3H2						6Q3	
6	4H5	4H4						6Q4	
1					H5		FE	The six fastest	
2								crews from	
3								the heats not	
4								progressing to	
5								the quarter-	
6								finals	
1					H6		FF	The remaining	
2								crews from	
3								the heats	
4									
5									
6									

# Note: 1<sup>st</sup> & 2<sup>nd</sup> Q5th means the fastest and second fastest 5<sup>th</sup>-placed crews from the quarter-finals. 3<sup>rd</sup> & 4<sup>th</sup> Q5th means the third fastest and fourth fastest 5<sup>th</sup>-placed crews from the quarter-finals

Note the special case: for 31 crews the two slowest crews in the heats go forward to final F

For flere enn 36 deltagende lag, se FISA Rule Book eller FISAs hjemmesider ([www.worldrowing.com/fisa/resources/rule-books](http://www.worldrowing.com/fisa/resources/rule-books)).

## 4.7 Nordisk Handicapsystem for Masters

*Se Regattareglementets § 9*

### **Hensikt**

De danske og norske Roforbundene har utarbeidet et felles handicapsystem til bruk i Masters-klassene. Hensikten er å skape interessante kappinger også når det er få lag påmeldt, samtidig som man sikrer rettferdige konkurranser. Systemet gjør det mulig for lag i forskjellige aldersklasser, båttyper og kjønn å konkurrere i samme løp. Tallene er basert på statistikk fra FISAs internasjonale Mastersregattaer fra de senere årene, og er á jour pr. 2015.

### **Bruerveiledning**

**Regattabanen:** Det roes over 1.000 meter med felles startlinje og felles mållinje. Fast start anbefales hvis mulig.

**Handicap:** Tildeles i god tid før start av Kontrollkomisjonen på vedlagte skjema. Laget med høyest handicap starter først. Handicap må alltid være på minst 5 sekunder for at systemet skal benyttes.

**Beregning av handicap:** Som eksempel benyttes et løp hvor det stiller to mastersbåter. Båt 1 er en 2X med begge roerne i aldersklasse B, med en mann og en kvinne. Båt 2 er en 4X i aldersklasse C og hvor det sitter tre menn og en kvinne. Man går inn i tabellen og finner den "personlige" handicaptiden for hver enkelt roer, og summerer dette for hver enkelt båt. For båt 1 betyr dette  $1,45 + 2,08 = 233 \text{ sek} = 3 \text{ minutter } 53 \text{ sekunder}$ . For båt 2 betyr dette  $48,5 + 48,5 + 48,5 + 55,0 = 200,05 \text{ sek} = 3 \text{ minutter } 21 \text{ sekunder}$ .

Differansen på 32 sekunder rundes av til nærmeste 5 sekund. Derfor starter båt 1 (2X) 30 sekunder før båt 2 (4X).

Hvor samme lag starter begge dager i en todagers regatta, kan handicapet vurderes på nytt før søndagens løp på grunnlag av lørdagens løp.

**Startprosedyre:** Starteren starter hver båt (handicapklasse) med rødt startflagg. Kun første båt varsles med "Attention". I et eksempel hvor ett lag har 10 sekunders handicap i forhold til et annet vil starten foregå som følgende: "Attention ---- GO (rødt flagg) – 2-3-4-5-6-7-8-9-GO (rødt flagg)-11-12-13 osv."

Starteren teller oppfortløpende og det vil ikke bli nevnt navn på neste lag. Det er opp til roerne selv å holde rede på når de skal starte, dog legges båtene i banene i startrekkefølge med båt med høyest handicap (dvs. den som skal starte først) i bane 1. Telling er i hele sekunder.

Tyvstart: Stoppes ikke, men laget diskvalifiseres i mål. Det gis ikke advarsel for tyvstart. Starter informerer mål

Målpassering: Dømmes på vanlig måte. Første lag i mål er løpets vinner så frem starten er godkjent.

### IDEALTIDER FOR MASTERS ALLE KLASSER VED BEREGNING AV HANDICAP

KLASSE BÅTTYPE	A 27-35	B 36-42	C 43-49	D 50-54	E 55-59	F 60-64	G 65-69	H 70-74	I 75-79	J 80-84	K 85-
<b>M1X</b>	03:27	03:28	03:31	03:36	03:41	03:47	03:55	04:04	04:19	04:44	05:22
<b>M2-</b>	03:23	03:24	03:28	03:32	03:37	03:43	03:51	04:00	04:15	04:39	05:17
<b>M2X</b>	03:12	03:13	03:16	03:20	03:25	03:31	03:38	03:47	04:01	04:24	04:59
<b>M4+</b>	03:12	03:13	03:16	03:20	03:25	03:31	03:38	03:47	04:01	04:24	04:59
<b>M4-</b>	03:05	03:06	03:09	03:13	03:18	03:23	03:30	03:38	03:52	04:14	04:48
<b>M4X</b>	02:59	03:00	03:03	03:07	03:11	03:17	03:23	03:32	03:45	04:06	04:39
<b>M8+</b>	02:54	02:55	02:58	03:01	03:06	03:11	03:17	03:25	03:38	03:59	04:31
<b>W1X</b>	03:53	03:55	03:58	04:03	04:09	04:17	04:25	04:38	05:00	05:42	07:07
<b>W2-</b>	03:49	03:50	03:54	03:59	04:05	04:12	04:21	04:33	04:55	05:36	07:00
<b>W2X</b>	03:37	03:38	03:41	03:46	03:51	03:58	04:06	04:18	04:38	05:17	06:37
<b>W4+</b>	03:37	03:38	03:41	03:46	03:51	03:58	04:06	04:18	04:38	05:17	06:37
<b>W4-</b>	03:29	03:30	03:33	03:38	03:43	03:49	03:57	04:09	04:28	05:05	06:22
<b>W4X</b>	03:22	03:23	03:26	03:31	03:36	03:42	03:50	04:01	04:20	04:56	06:10
<b>W8+</b>	03:16	03:17	03:20	03:24	03:29	03:36	03:43	03:54	04:12	04:47	05:59

**TABELL FOR BEREGNING AV HANDICAP FOR MASTERS  
MED BLANDEDE LAG**

KLASSE BÅTTYPE	A 27-35	B 36-42	C 43-49	D 50-54	E 55-59	F 60-64	G 65-69	H 70-74	I 75-79	J 80-84	K 85-
M2- pr. person	01:42	01:42	01:44	01:46	01:49	01:52	01:56	02:00	02:08	02:20	02:39
M2X pr. person	01:36	01:37	01:38	01:40	01:43	01:46	01:49	01:54	02:01	02:12	02:30
M4+ pr. person	00:48	00:48	00:49	00:50	00:51	00:53	00:55	00:57	01:00	01:06	01:15
M4- pr. person	00:46	00:47	00:47	00:48	00:50	00:51	00:53	00:55	00:58	01:04	01:12
M4X pr. person	00:45	00:45	00:46	00:47	00:48	00:49	00:51	00:53	00:56	01:02	01:10
M8+ pr. person	00:22	00:22	00:22	00:23	00:23	00:24	00:25	00:26	00:27	00:30	00:34
W2- pr. person	01:55	01:55	01:57	02:00	02:03	02:06	02:11	02:17	02:28	02:48	03:30
W2X pr. person	01:49	01:49	01:51	01:53	01:56	01:59	02:03	02:09	02:19	02:39	03:19
W4+ pr. person	00:54	00:55	00:55	00:57	00:58	01:00	01:02	01:05	01:10	01:19	01:39
W4- pr. person	00:52	00:53	00:53	00:55	00:56	00:57	00:59	01:02	01:07	01:16	01:36
W4X pr. person	00:51	00:51	00:52	00:53	00:54	00:56	00:58	01:00	01:05	01:14	01:33
W8+ pr. person	00:25	00:25	00:25	00:26	00:26	00:27	00:28	00:29	00:32	00:36	00:45



## SKJEMA FOR TILDELING AV HANDICAP I LØP FOR MASTERS

Løp nr:

Bane	Klubb	Startnr.	Båttype	Aldersklasse	Idealtid	Handicap
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Løp nr:

Bane	Klubb	Startnr.	Båttype	Aldersklasse	Idealtid	Handicap
1						
2						
3						
4						
5						
6						

## 4.8 Norgesmesterskapene

*Se regattareglementets § 37*

### 4.8.1. Norgesmesterskap på vannet

1. I Norgesmesterskapene anvendes følgende system for forsøksløp:

#### 7 til 12 lag

To forsøksløp, de to beste i hvert heat går direkte til finalen. De to øvrige deltagende lag med best tid i forsøksløpene går også til finalen.

#### 13 til 18 lag

Tre forsøksløp og to semifinaler. De to beste i hvert forsøksløp går direkte til semifinalene. De seks øvrige deltagende lag med best tid i forsøksløpene går også til semifinalene. De tre beste i hver semifinale går til finalen.

#### 19 til 24 lag

Fire forsøksløp og to semifinaler. De to beste i hvert forsøksløp går direkte til semifinalene. De fire øvrige deltagende lag med best tid i forsøksløpene går også til semifinalene. De tre beste i hver semifinale går til finalen.

#### 25 til 30 lag

Fem forsøksløp, fire kvartfinaler og to semifinaler. De fire beste i hvert forsøksløp går direkte til kvartfinalene. De fire øvrige deltagende lag med best tid i forsøksløpene går også til kvartfinalene. De tre beste i kvartfinalene går til semifinalene. De tre beste i hver semifinale går til finalen.

#### 30 til 36 lag

Seks forsøksløp, fire kvartfinaler og to semifinaler. De tre beste i hvert forsøksløp går direkte til kvartfinalene. De seks øvrige deltagende lag med best tid i forsøksløpene går også til kvartfinalene. De tre beste i kvartfinalene går til semifinalene. De tre beste i hver semifinale går til finalen.

#### 37 eller flere lag

Time trial, fire kvartfinaler og to semifinaler. De 24 beste lag fra Time trials går til kvartfinalene. De tre beste i kvartfinalene går til semifinalene. De tre beste i hver semifinale går til finalen.

## 2. Retningslinjer for forsøksløp i Norgesmesterskapene

Når antall påmeldte lag i et Norgesmesterskapsløp overstiger antall baner, skal det arrangeres forsøksløp i henhold til egne regler for NM. Avgjørelsen om hvilke lag som går videre bestemmes av en kombinasjon av plassering i forsøksløp og av tid. Nøyaktig og sikker tidtagning er derfor avgjørende.

Erfaring tilsier at det ordinære systemet for tidtagning på norske regattaer kan bryte sammen. Under NM må det derfor foreligge et reservesystem, som tar tider uavhengig av det ordinære systemet. Reservesystemet må både være uavhengig av det ordinære sambandet mellom start og mål, og av de personene som normalt opererer tidtagningsystemet.

Under NM skal følgende reserve-tidtagningssystem anvendes: Hver dommerbåt utstyres med en stoppeklokke, som betjenes av båtføreren. Båtføreren starter klokken ved start når Starteren gir startkommandoen (senker det røde flagget). På land ved mål, i direkte forlengelse av mållinjen, står det en funksjonær med et rødt flagg. Funksjonæren slår dette flagget ned når første båt i heatet passerer mållinjen. Stoppeklokken stoppes når det røde flagget blir senket. Banedommer er ansvarlig for at tidtagningen utføres korrekt.

Under Norgesmesterskapene skal det i måltårnet være minst to funksjonærer som har som oppgave å måle tidsforskjellen mellom vinner og de øvrige lag i ethvert forsøksheat. Denne oppgaven skal utføres uavhengig av om den ordinære tidtager mener at systemet fungerer som forutsatt.

Norges Roforbund anskaffer et sett med minst 6 stoppeklokker, som bringes med til Norgesmesterskapene. Arrangør skal stille med nødvendige funksjonærer.

3. Norges Roforbunds medalje i Norgesmesterskapet har bånd i nasjonale farger. På forsiden viser den en roer, med åre i en hånd og seierskrans i den andre, og med teksten "Norges Roforbund". Den utdeles i gull til seirende mannskaper, i sølv til dem som plasserer seg som nr. 2 og i bronse til nr. 3. Gullmedaljen har en seierskrans på baksiden, og er større enn sølv- og bronsemedaljene som har slett bakside. Medaljene i Senior- og Juniorklassene er like, og deles ut etter samme regler.

Norges Roforbunds diplom utdeles til seirende klubber i Norgesmesterskapsløpene. Utdelingen foregår på første påfølgende ordinære Ting.

4.

### **STATUTTER FOR EMIL MØRCHS POKAL**

(vedtatt på styremøte i NR 6. mars 1996)

Forbundstinget 1995 vedtok at Emil Mørchs pokal settes opp som evigvandrende pokal til beste klubb sammenlagt i NM.

Beste klubb beregnes ut fra følgende poengskala for alle offisielle NM-løp for senior og junior:

Nr. 1: 4 poeng

Nr. 2: 2 poeng

Nr. 3: 1 poeng

Vinnende klubb blir overlevert bilde av pokalen.

#### 4.8.2. Norgesmesterskap i ergometerroing

1. Norgesmesterskap i ergometerroing skal gjennomføres i henhold til «Nordisk Reglement for Ergometerroning». Arrangør kan fastsette særskilte regler for løp for pararoere.
2. Alle deltakere i NM-løp skal være medlem av og ro for idrettslag/roklubb tilsluttet NR eller annet særforbund tilsluttet NIF. Deltagerne skal anvende lagets/klubbens godkjente konkurranseantrekk.
3. Det skal løses lisens for deltagelse i alle løp.
4. Individuelle NM-løp skal være 2000 m (1 000 meter for Para-roere) og arrangeres i følgende klasser:

Løp 1	Damer Junior	DJA
Løp 2	Herrer Junior	HJA
Løp 3	Damer Senior Para	DS Para
Løp 4	Herrer Senior Para	HS Para
Løp 5	Damer Senior Lettvekt	DS Lv
Løp 6	Herrer Senior Lettvekt	HS Lv
Løp 7	Damer Senior	DS
Løp 8	Herrer Senior	HS

5. NM-lagstafett skal være 4x500m og arrangeres i følgende klasser:

Løp 9	Damer Junior	DJA
Løp 10	Herrer Junior	HJA
Løp 11	Damer Senior Lettvekt	DS Lv
Løp 12	Herrer Senior Lettvekt	HS Lv
Løp 13	Damer Senior	DS
Løp 14	Herrer Senior	HS

6. Alle deltagere på samme lag må tilhøre samme roklubb/idrettslag (kombinasjonslag er ikke tillatt i Norgesmesterskap). Lagene må være fulltallige.

7. I Norgesmesterskap i ergometerroing anvendes Norges Roforbunds NM-medalje for ergometerroing. Den deles ut i gull til vinnere, i sølv til annen plass og i bronse til tredje plass, uansett antall deltagende lag. Norges Roforbunds Diplom utdeles til seirende klubber i Norgesmesterskapsløpene. Utdelingen foregår på første påfølgende ordinære Ting.

## **4.9 Nordisk supplement til FISAs Coastal Rowing Competition Regulations**

Vedtatt av styret i Nordisk Roforbund 10. oktober 2009

Vedtatt av Styret i Norges Roforbund 26. februar 2014

### **Reglement**

Det grunnleggende reglement er "FISA Coastal Rowing Regulations", som finnes på [www.worldrowing.com](http://www.worldrowing.com). FISA Coastal Rowing Regulations uten oversættelse utgjør det grunnleggende reglement også i nordisk sammenheng.

Henset til de særlige nordiske forhold, herunder generelt lavere vand- og lufttemperaturer samt i visse farvande kortere og mere krappe søer end der hvor man almindeligvis afvikler coastal rowing, er dog nærværende nordiske supplement gældende.

### **Part II Roere og styrmænd**

- Roere og styrmænd skal være iført rednings- eller flydeveste, da al erfaring viser, at det ikke er muligt at iføre sig vesten, når man først er faldet i vandet. Ved vandtemperatur over 15 grader eller når forholdene tilsiger det, skal regattakomiteen kunne dispensere herfra (f.eks. ved stille vand). Styrmænd skal altid være iført flydevest.
- En roer, der er kærtret, må ikke ro videre selv om han selv ønsker dette, da der er en risiko for at han overvurderer egne kræfter.
- Styrmænd skal være udstyret med en kasteline, som kan flyde.
- Styrmænd skal være en voksen person (senior). Som styrmænd kan anvendes både kvinder og mænd uafhængig af hvilken klasse det roes i.

### **Part III Klasser**

- Der kan udskrives løb for junior A klassen.

#### **Part IV Både og konstruktion**

- Alene de særlige både til coastal rowing må anvendes, men ikke almindelige inriggere eller gig-både.

#### **Part V Baner**

- Der bør gives mulighed for at afvikle kaproningen som to gennemløb af den halve distance, for eksempel 2 x 3 km i stedet for 1 x 6 km, for at gøre det mere publikumsvenligt. Der er ikke foretaget beregninger af om dette vil medføre for meget trængsel ved vendebøjerne.

#### **Part VI Regattaorganisation**

- Den som bilag vedlagte af HRK anvendte checkliste skal bruges som grundlag for arrangørens sikkerhedstiltag.
- Som det fremgår af bilaget skal der indsættes flere motorbåde end de af FISA foreskrevne dommerbåde som deciderede redningsbåde. Disse både skal have en tilstrækkelig størrelse til som minimum at bjærge et firmandskab.
- Som det fremgår af bilaget skal den lokale søredningstjeneste og andre relevante lokale redningstjenester forhåndsorienteres om afvikling af Coastal Rowing Races.
- Som det fremgår af bilaget skal der gennemføres en fælles briefing for dommere, redningsfolk og motorbådsførere inden kaproningen.
- Vendebøjerne bør være mindst 1½ meter høje, da det erfaringsmæssigt er svært for roere, der sidder med ryggen i sejlretningen, at lokalisere bøjerne.

## Bilag til Nordisk Supplement til FISA Coastal Rowing Regulations



### SAFETY FIRST!

2009-09-05

Följebåtar/Säkerhetsbåtarna skall inte tilldelas uppgifter utöver säkerheten eller ha "passagerare". Säkerhetsbåtarna/följebåtrna är "Först ut - Sist in!" och är ett förtroendeuppdrag. Här skall man placera de bästa båtförarna, i de bästa båtarna och bästa funktionärerna.

Följebåtar/Säkerhetsbåtar, skall vara stabila utrustade med relativt stora motorer av lämplig typ och storlek samt utrustade med;

1. Säkerhetsinstruktion. Som alla gått igenom och förstår den!
2. Deltagarlista, och tävlingssföreskrifter
3. Flytvästar, gärna 150N
4. Kniv och livboj
5. VHF. Förbindelseprov och instruktion genomgången. I instruktionen skall det ingå hur SOS 112 kontaktas
6. Båtshake
7. Bogsertamp, +10 m, som flyter
8. Första förband
9. Värmefilt
10. Dricksvatten
11. Filt
12. Ankare, boj lina



13. Funktionärslista med mobil tfn nr och vilka som har VHF
14. Sittunderlag
15. "kisshink"
16. Säker förvaring av värdesaker och ombyte i land
17. Identitetsflagg, tydliga, på båtarna som skiljer dem från andra funktionärsbåtar och åskådare.
18. Kontakt med myndigheter

Då tävlingsåret startar kontaktas övergripande myndigheter, central kustbevakning om att en kustrodd tävling skall hållas i Öresund. Veckorna innan utlyst tävlingsdatum kontaktas närliggande myndigheter om tävlingens omfattning, regional kustbevakning, hamnkontoret, sjöräddningen, brandkår samt press. Ta reda på kontaktperson och upprätta en lista för alla telefonnummer till respektive myndighet som är öppen under tävlingen

Räddningstjänst

Polis

Sjöfartsverket

Sjöräddningssällskapet

Ambulans, brandkår

Området på land,

Att det finns öppen väg till brygga för ambulans och en landningsplats för helikopter samt sjukrum inomhus.

Lunch, mat och dryck

Säkerhetsbåtarna/funktionärsbåtarna är ute hela tiden och behöver därför ha med sig rejält med mat, dryck och termos med t.ex. varm choklad. Flera av funktionärerna brukar vara aktiva människor som inte står sig på en skinkfralla och kanelbulle. Rejåla sandwichar gäller.

## Klädsel

Mer kläder än man tror och gärna extra vantar och strumpor om något blir blött.  
Packa vattentätt!

## Sjukvård

Sjukvårdsutbildad ingår i organisationen

Säkerhets genomgång för tävlings/funktionärs personalen tidigt på lördag morgon.

Avseende,

1. Säkerhetsinstruktioner. Kan skickas till funktionärerna i god tid för genomläsning
2. Ansvarsområdesindelning. Tydlig banbeskrivning och karta
3. VHF (laddade batterier)
4. Båtar o utrustning (full tank mm)
5. Väderprognoser från DMI, YR NO ,SMHI och vattentemperatur.

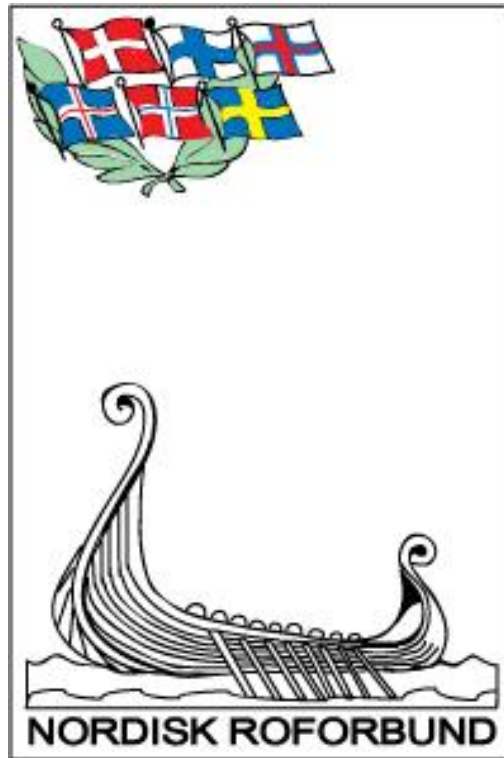
Vid "rowers meeting" hålles en genomgång för samtliga roddare samt kopior (FISA'S umpiring rules) delas ut på viktiga säkerhets och regler, start ordnings signaler samt domar regler som gäller under tävlingsrodden.

Speciell vikt Avseende,

1. Genomgång görs av säkerhetsinstruktioner i tillämpliga delar. Ut- och inrodd, anmälan, tillåtet område för uppvärmning, tillåtet område innan start och efter målgång, (nöd-) signaler till funktionärer, rapportering mm,
2. Rätt antal flytvästar i varje båt samt att styrmän har flytväst på sig.
3. Väderprognoser
4. Tillsyn att alla båtar kommer in direkt efter avslutat lopp, en trött roddare kan kantra-slå runt vid stora vågor i ex.vis hamn inlopp, rev, mm.
5. Avprickning sker innan isätt av båt och lag samt efter lopp av ansvarig funktionär.

Slutligen, uppmaning att stor hänsyn och respekt för säkerheten följs samt att "sportmanship" skall iakttas av alla roddare, funktionärer, domare, publik med flera för att tävlingen skall bli lyckad samt att INGA olyckor av allvarlig karaktär får inträffa då det är A och O för kustroddens framtida utveckling och är självklart för alla involverade.

## 4.10 Nordisk Reglement for Ergometerroning



# **Nordisk Reglement For Ergometerroning (Samt regulativ for Nordic Indoor Open)**

Vedtatt av Styret i Nordisk Roforbund 12. januar 2013

Vedtatt av Styret i Norges Roforbund 17. januar 2013

## § 1 – ERGOMETERRONING

1. Nærværende reglement gælder for åbne Nordiske Mesterskaber (Nordic Indoor Open), nationale mesterskaber, samt nationale konkurrencer, arrangeret af et arrangementsudvalg under det nationale roforbund og dermed under Nordisk Roforbund.

Ved andre arrangementer anføres i hvilken udstrækning nærværende reglement gælder.

2. Hvor nærværende "Reglement for Ergometerroning" eller de nationale forbunds kaproningsreglementer for såvel kort- som langdistance gælder, kan en roer kun anmeldes til start for én og samme klub indenfor et år, regnet fra 1. november til 31. oktober. Det nationale organ med ret til at tildele dispensationer kan dog dispensere efter gældende regler.

En velbegrunderet dispensationsansøgning skal være dette besluttende organ i hænde senest 30 dage før anmeldelsesfristen til den pågældende konkurrence udløber.

3. Kun medlemmer af en klub under det nationale forbund kan vinde et nationalt mesterskab i ergometerroning.

I mesterskabsløb kan der IKKE efteranmeldes.

Vedr. Nordic Indoor Open: Se reglement/regulativ for samme.

4. Alle deltagere accepterer ved tilmeldingen, at være underlagt nærværende reglement for ergometerroning, det nationale forbunds reglement for nationalt mesterskab eller Nordiske Mesterskaber og WADA's dopingregler.

Ligeledes bekræftes det er deltageren er i en helbredsmæssig tilstand, der gør ham i stand til at gennemføre konkurrencen. For deltagere under 18 år, er den roklubansvarlig træner/leder, der har ovenstående ansvar..For deltagere uden medlemskab af en roklub under det nationale roforbund eller FISA skal korrekt navn, adresse og telefonnummer være oplyst ved tilmeldingen. Dette skal kontrolleres før start ved fremvisning af gyldig legitimation.

5 Forhandlinger om en eventuel TV- eller radiotransmission i forbindelse med nationale mesterskaber føres mellem det nationale forbund og det involverede TV- eller radioselskab. Et eventuelt transmissionshonorar anvendes efter det nationale forbunds hovedbestyrelses beslutning.

## **§2 – ARRANGEMENT OG SPORTSLIG LEDELSE**

1. Ansvar for et ergometerarrangement, den administrative - og sportslige ledelse af et stævne, påhviler arrangementskomiteen, der er ansvarlig overfor det nationale forbund.

2. Den sportslige ledelse består af minimum:

- 2 dommere
- Det nødvendige antal kontrollanter

Mindst én dommer skal være national / international rodommer under det nationale forbund. (herunder regnes dommere med status som nordiske rodommere)

## **§ 3 – KONKURRENCEREGLER**

1. Der skal altid benyttes roergometre, der er godkendt af det nationale forbund. Maskinerne tildeles ved lodtrækning, og skal være af samme mærke og konstruktion.

2. Løbsdistanzen ved nationale mesterskaber / udtagelsesløb / bedømmelsesløb er altid 2000 meter. Undtaget:

Junior D er 500 meter

Junior C er 1000 meter

Motionsløb er 1000 meter.

Løb for handicappede er 1000 meter.

2a. De nationale mesterskaber afgøres i en finale for hver klasse. Der kan roes indledende løb, der afvikles samme dag som finalen. I indledende løb er tiden afgørende for videre deltagelse i finalen.

3. Klasseinddelingen følger nedennævnte kategorier for både piger og drenge (junior), kvinder og mænd:

Junior D	- 12 år	Master	30 – 39 år
Junior C	13 - 14 år	Master	40 – 49 år
Junior B	15 - 16 år	Master	50 – 59 år
Junior A	17 - 18 år	Master	60 – 69 år
Senior B	19 - 22 år	Master	70 – 79 år
Senior	23 - 29 år	Master	80 år og opefter

Juniorroeren rykker op i næste kategori efter den 31. december i det år, han/hun fylder henholdsvis 12, 14, 16 og 18 år. Tilsvarende gør sig gældende for senior- og masterroernes klassificering.

Juniorer A-B-C må gå en klasse op. Junior D må ikke rykke op. Masterroere må gå ned i aldersklasserne, dog ikke i juniorklasserne.

Vægtgrænserne er for letvægts-mænd 75 kg og for letvægts-kvinder 61,5 kg.

Vejning: samme dag mellem 1 og 2 timer før løbets konkurrencetidspunkt.[vejning er i det danske reglement anført under pkt.11]

I løb med indledende heat er vejningen gældende for hele dagen.

Der udskrives løb for letvægtsroere i alle senior- og masterklasser.

3a. Der roes officielt nationalt mesterskab eller Nordisk Mesterskab over 2000 meter i klasserne:

Senior kvinder åben

Senior mænd åben

Senior kvinder letvægt åben

Senior mænd letvægt åben

4. Ved nationale mesterskaber for klubhold (samme klub) roes for junior 10 -16 år 4 gange 500 meter og for junior 17-18 år, senior og master roere 4 gange 1000 meter, med skift for hver 500/1000 meter, (+ / - 50 meter) og holdenes tidshandicap udregnes efter nærværende reglements handicapskema (Bilag 1) for junior 17-18 år, senior- og masterklasser i forhold til alder/køn/vægt og for juniorklasser (10-16 år) i

forhold til alder/køn. Klasseinddeling skal overholdes.

5. Mandskabet skal ved både slide og holdkonkurrence være ens påklædt.

6. Ved fejlstart i løb med handicap udregninger, bliver holdet (holdene) efter dommerens afgørelse idømt en tidsstraf eller diskvalificeret ved løbets afslutning.

7. Ved individuelle nationale mesterskaber og/eller Nordiske Mesterskaber, skal minimum 3 deltagere være tilmeldt, for at vinderen kan anerkendes som mester.

7a. Der kan ikke efteranmeldes i mesterskabs løb.

8. Til tidtagning anvendes en af det nationale forbund godkendt "performance monitor".

9. **Maskinel skade:**

*Indledende heat:* Under heatet fortsætter andre, og roeren - med maskinel skade – får en ny chance i et senere heat.

*Finale:* Der dømmes kun omstart, hvis skaden sker indenfor de første 100 meter ellers udgår man.

10. Dommerne har ansvaret for, at konkurrencen roes i overensstemmelse med reglerne, og at ingen ydre årsag kan begunstige eller genere en roer.

11. Dommerne kontrollerer, at alle deltagere og kontrollanter er på plads minimum 2 minutter før en konkurrence, og at urene er korrekt indstillede. Gult kort gives for at komme for sent til start eller ved fejlstart. Ved det andet gule kort til samme roer/hold, udelukkes roeren/holdet.

12 *Starten:* Der bruges den elektroniske start, med variabel pause, på den godkendte "performancemonitor".



13. Indsigelse mod konkurrencens afvikling skal ske skriftligt til en dommer senest en time efter klassens afslutning. Et gebyr for indsigelse fastsættes af det nationale forbunds øverste styre. I tilfælde af medhold returneres gebyret.

#### **§ 4 - INDBYDELSE - TILMELDING – RESULTATLISTE**

##### **1. Indbydelsen skal indeholde:**

- a. Sted og dag.
- b. Klassificering og distance.
- c. Anmeldelsesgebyrets størrelse.
- d. Dato og klokkeslæt for anmeldelsesfristens udløb.
- e. Adresse / telefonnummer for anmeldelse og korrespondance.
- f. Diverse relevante oplysninger vedr. forsøgsløb, indkvartering, spising m.m.
- g. Oplysninger vedr. dopingregler og erklæring vedr. helbred. [findes ikke i det danske reglement]

##### **2. Tilmelding:**

- a. Anmeldelse til ergometerroning skal være den i indbydelsen angivne adressat i hænde, senest kl.12.00 middag ti dage før stævnet. (oftest en onsdag).
- b. Anmeldelse afgives skriftligt på den af arrangørerne medsendte blanket. Anmeldelsen skal være ledsaget af anmeldelsesgebyret; dog tillades det, at gebyret senest dagen efter afgivelsen af anmeldelse bliver indsendt på giro, bankkonto eller evt. elektronisk.
- c. Elektronisk anmeldelse tillades, såfremt den samtidig bekræftes som ovenfor forlangt – økonomisk.

##### **3. Tilmeldingslister:**

Tilmeldingsliste skal indeholde navn og klub for hver enkelt roer. Startliste skal indeholde starttidspunkt og handicap.

##### **4. Resultatliste:**

Resultatliste offentliggøres senest dagen efter stævnet via internettet / hjemmeside. Disse sendes evt. også til de deltagende klubber, organisationer og pressen. [findes

ikke i det danske reglement]

#### **§ 5 - DISPENSATION**

Det udvalg i det nationale forbund, der har ansvaret herfor, kan i særlige tilfælde dispensere fra nærværende reglement.

# **Reglement/regulativ for Nordiske Mesterskaber (Nordic Indoor Open) i ergometerroning**

## **§ 1 - ERGOMETERRONING**

1. Nærværende reglement gælder for Åbne Nordiske Mesterskaber (Nordic Indoor Open), arrangeret af et arrangementsudvalg tilknyttet en kreds eller klub under det nationale roforbund og dermed under Nordisk Roforbund (NOR).

2. Nordiske Mesterskaber (Nordic Indoor Open), arrangeres hvert år (i vintermånederne). Arrangementet skifter mellem de nordiske lande. Det land som ønsker arrangementet, skal senest i maj måned ansøge om dette via NOR's sekretær. Ansøgningen skal indeholde tid og sted for arrangementet.

For at arrangøren skal kunne bruge navnet " Nordiske Mesterskaber (Nordic Indoor Open)," i indbydelsen samt anvende NOR's logo etc. skal det aftales med NOR at nærværende regler gælder.

3. Konkurrencen skal principielt indeholde alle internationale klasser for herrer, damer i såvel tung klasse som letvægt, samt være åben for alle kategorier af deltagere. Nordiske Mesterskabsløb roes over 2000m i klasserne:

Senior kvinder åben

Senior mænd åben

Senior kvinder letvægt åben

Senior mænd letvægt åben

4. Vinderne tildeles Nordiske Mesterskabers (Nordic Indoor Open), medalje/plakett i guld, sølv og bronze. Medaljer m.m. er på arrangørens bekostning.

5. Det arrangerende land, er forpligtiget til at distribuere resultatlister til de øvrige nordiske lande straks efter konkurrencens afslutning.

## § 2 – SPORTSLIG LEDELSE

1. Den sportslige ledelse skal bestå af mindst 4 personer. Hvert nordisk land udpeger en dommer, som tilsammen udgør konkurrencens dommerkomite. Derudover skal NOR's sportskomite være repræsenteret tilstede og godkende konkurrence og program.
2. Det arrangerende lands dommer, er formand for kommiteen
3. Alle dommere skal have international licens (som minimum Nordisk Dommer), samt have erfaring med ergometerroning.

I øvrige tvivlsspørgsmål, er det "Nordisk Reglement for Ergometerroning", med tilhørende "by Laws" der er gældende.

## **"Bye Laws" til Nordisk Reglement for Ergometerroning:**

### **Konkurrenceområdet:**

- Konkurrencen bør arrangeres i en idrætshal eller lign. lokale med plads til tilskuere.  
Mulighed for god udluftning.  
Der skal være mulighed for omklædning, bad og forplejning til roerne.  
Opvarmnings lokale med ergometre bør ikke være samme sted som konkurrenceområdet.
- Læge/sygepersonale med kvalificeret uddannelse i min. 1. hjælp skal være til stede under hele konkurrencen.  
Disse skal evt. kunne være rådgivende i konkurrenceområdet.
- Ved løb, hvor der deltager handicappede, skal træner eller leder være til rådighed for roeren under hele konkurrencen.
- Roergometerne skal gerne være nye, men som minimum af samme kvalitet og ens kalibrerede.  
Hver maskine skal have påmonteret monitor, således at roeren kan følge sin egen præstation.  
TV skærm for hver 2. maskine, der viser roernes indbyrdes placering, er at foretrække frem for storskærm.  
Der bør til gengæld være storskærm, hvor tilskuerne kan følge løbet og den indbyrdes placering.

Der bør etableres en zone på min. 3 m. rundt om maskinerne. Inden for denne zone, må kun de deltagende roere, deres trænere og øvrige funktionærer befinde sig.

Sekundanter fra arrangementet, skal sidde bag maskinerne sammen med trænere, og være med til at sikre, at ingen roer generes.

- I tilfælde af tekniske nedbrud, skal sekundanten straks gøre opmærksom på dette til dommeren.
- Alt efter antallet af maskiner til rådighed, skal der afvikles forsøgsløb. Tiderne i forsøgsløbene afgør, hvem der går til A-finalen, B-finalen etc.
- Roeren må gerne justere maskinen (dragfaktor m.m.). Skal dog være klar 2 min før start.  
Under afviklingen af løbet, må ingen træner/sekundant eller andre end roeren justere maskinen.
- Lokale/område til vejning skal være tydeligt afmærket, og vejning skal foregå på en godkendt og justeret vægt.

### **Indbydelse:**

- Arrangøren skal sikre, at indbydelser distribueres til alle klubber og forbund i de nordiske lande.
- Anmeldelsesblanketten skal også indeholde felter til oplysninger vedr. roerens tilhørsforhold til klub/organisation samt hvilken klasse der deltages i.
- Ved for sent indkommen tilmelding, eller manglende betaling af startgebyr, må roeren ikke starte.
- Ved løb udskrevet for motionister, skal definitionen præciseres. F. eks.:  
"Motionsklassen er for roere, der ikke tidligere har deltaget i en af forbundet godkendt ergometerkonkurrence."
- Det skal fremgå af indbydelsen, at enhver deltager har ansvaret for sit eget helbred og deltagelse i konkurrencen.
- Af indbydelsen, skal det fremgå at man som deltager, er underlagt WADA's til enhver tid gældende regler vedr. doping.

### **Undtagelser:**

- Tilfælde/hændelser der ikke er beskrevet i nærværende reglement, vil blive afgjort efter det Nationale forbunds/FISA's Reglement hvor dette er muligt.

### **Forklaring vedr. Handicapskemaer:**

#### **Vedr. tider:**

Som nævnt i forbindelse med skemaet, er der taget udgangspunkt i Rob Wadells Verdensrekord i tung senior 19-29 pr. 8. Marts 2004.

Nul-tiden er 5:38.3 pr 2000m.

Idealtiderne fremkommer nu ved at lægge denne tid til 2000m tiderne i skemaet. De øvrige distancer er fundet ved at tage halvdelen eller det kvarte af tiden på 2000m

Det giver flg. idealtider:

## Tiden oppgivet i minutter og sekunder

Piger				Dreng			
Alder	2 000 m	1 000 m	500 m	Alder	2 000 m	1 000 m	500 m
10 - 12 år	7:18	3:39	1:50	10 - 12 år	7:02	3:31	1:46
13 - 14 år	7:04	3:32	1:46	13 - 14 år	6:38	3:19	1:40
15 - 16 år	6:52	3:26	1:43	15 - 16 år	6:16	3:08	1:34
Kvinder				Mænd			
Alder	2 000 m	1 000 m	500 m	Alder	2 000 m	1 000 m	500 m
17 - 18 år	6:40	3:20	1:40	17 - 18 år	5:53	2:57	1:28
19 - 29 år	6:32	3:16	1:38	19 - 29 år	5:38	2:49	1:25
30 - 39 år	6:32	3:16	1:38	30 - 39 år	5:42	2:51	1:26
40 - 49 år	6:48	3:24	1:42	40 - 49 år	5:52	2:56	1:28
50 - 59 år	7:04	3:32	1:46	50 - 59 år	6:06	3:03	1:32
60 - 69 år	7:42	3:51	1:56	60 - 69 år	6:18	3:09	1:35
70 - 79 år	8:40	4:20	2:10	70 - 79 år	6:43	3:22	1:41

## Tiden oppgivet i sekunder

Piger				Dreng			
Alder	2 000 m	1 000 m	500 m	Alder	2 000 m	1 000 m	500 m
10 - 12 år	438	219	110	10 - 12 år	422	211	106
13 - 14 år	424	212	106	13 - 14 år	398	199	100
15 - 16 år	412	206	103	15 - 16 år	376	188	94
Kvinder				Mænd			
Alder	2 000 m	1 000 m	500 m	Alder	2 000 m	1 000 m	500 m
17 - 18 år	400	200	100	17 - 18 år	353	177	89
19 - 29 år	392	196	98	19 - 29 år	338	169	85
30 - 39 år	392	196	98	30 - 39 år	342	171	86
40 - 49 år	408	204	102	40 - 49 år	352	176	88
50 - 59 år	424	212	106	50 - 59 år	366	183	92
60 - 69 år	462	231	116	60 - 69 år	378	189	95
70 - 79 år	520	260	130	70 - 79 år	403	202	101



Denne tid korrigeres yderligere med den vægtjusterings faktor for den enkelte roer, der fremgår af skemaet.

Ved at summere disse tider for holdets deltagere og efterfølgende dele med antallet, fås holdets ideal tid. På samme vis som ved masters handicapberegning.

Eksempel på 2000m:

Mand 60kg 30 år => 342sek \* vægtkorrektion = 5:58:3

Mand 120kg 30 år => 342sek \* vægtkorrektion = 5:08:6

Gennemsnit af tiderne = 5:33:5 Hvilket så er denne M2-'s idealtid

### Handicap Holdturnering:

Piger				Drenge			
Alder	2 000	1 000	500	Alder	2 000	1 000	500
10 - 12 år	100	50	25	10 - 12 år	84	42	21
13 - 14 år	86	43	22	13 - 14 år	60	30	15
15 - 16 år	74	37	19	15 - 16 år	38	19	10
Kvinder				Mænd			
Alder	2 000	1 000	500	Alder	2 000	1 000	500
17 - 18 år	62	31	16	17 - 18 år	15	8	4
19 - 29 år	54	27	14	19 - 29 år	0	0	0
30 - 39 år	54	27	14	30 - 39 år	4	2	1
40 - 49 år	70	35	18	40 - 49 år	14	7	4
50 - 59 år	86	43	22	50 - 59 år	28	14	7
60 - 69 år	124	62	31	60 - 69 år	40	20	10
70 - 79 år	182	92	46	70 - 79 år	65	33	17

0 (nul) tiden er 5.38.3 pr. 2000 meter / 2.49.1 pr. 1000 meter  
 svarer til Rob Wandells verdensrekordtid i tung herre pr. 08-03-2004

### Vægtjusterings faktor for gennemsnitsvægt af samlede hold.

Vægt/kg	Korrektion faktor	Vægt/kg	Korrektion faktor	Vægt/kg	Korrektion faktor	Vægt/kg	Korrektion faktor
30,0	0,836	32,3	0,844	35,0	0,853	37,5	0,862
40,0	0,871	42,5	0,880	45,0	0,889	47,5	0,898
50,0	0,908	52,5	0,918	55,0	0,928	57,5	0,937
60,0	0,946	62,5	0,954	65,0	0,963	67,5	0,971
70,0	0,979	72,5	0,987	75,0	0,994	77,5	1,001
80,0	1,008	82,5	1,015	85,0	1,022	87,5	1,028
90,0	1,035	92,5	1,041	95,0	1,047	97,5	1,053
100,0	1,059	102,5	1,065	105,0	1,071	107,5	1,076
110,0	1,082	112,5	1,092	115,0	1,100	117,5	1,109
120,0	1,118						