

VII OPEN CNB DE REM INDOOR

17 Maig 2025

NORMATIVA I FUNCIONAMENT

I. ORGANITZA

Club Natació Barcelona amb el suport del projecte Barcelona International Rowing Center BIRC-UFEC i de la Federació Catalana de Rem.

II. HORARI D'INICI DE LA COMPETICIÓ

L'inici de la competició serà a les 10:30 i es desenvoluparà **de manera continuada amb 15 minuts entre series per la modalitat relleus i 5 minuts per la modalitat dobles i individual.**

III. BREAFIG DE LA PROVA

Tindrà lloc a les **10:15 hores**, al **Club Natació Barcelona**

IV. MODALITAT, CATEGORIES I DISTÀNCIES

MODALITAT RELLEUS

- Equips de quatre esportistes
- Categories:
 - o Absolut Masculí. Absolut Femení. Absolut Mixtes
 - o Veterà masculí. Veterà Femení. Veterà Mixt.

Es pot competir en categoria Veterà a partir dels 30 anys. Temps compensat.

En cas d'equips formats per absoluts/es i màsters, la categoria de l'equip es considerarà absoluta.

Els equips mixtes tindran un màxim de dos esportistes masculins, en cas de ser el número superior es consideraran, segons el cas, dins la categoria de absolut o veterà masculí.

- Distàncies: 2000 m
- Les transicions son lliures però cada membre de cada equip ha de realitzar un mínim de dues transicions.

- Màquines: Concept 2

MODALITAT DOBLES

- Equips de dos esportistes
- Categories
 - o Absolut Femení, Absolut masculí i Absolut Mixt
 - o Veterà Femení, Veterà masculí i Veterà Mixt . Temps compensat.
 - o Familyrowers; equips format per pare o mare amb fill o filla menors d'edat.

En cas d'equips formats per absoluts/es i màsters, la categoria de l'equip es considerarà a absoluta.

- Distància: 1.000 m remant simultàniament cada equip en dos rem ergòmetres connectats, acumulant la distància recorreguda per cada membre de l'equip fins assolir els 1000 m en conjunt.
- Màquines: Concept 2

MODALITAT INDIVIDUAL

- Categories
 - o Absolut Masculí. Absolut Femení
 - o Màster Masculí. Màster Femení. Temps compensat.
- Distància: 500 m
- Màquines. Concept 2

Es permet doblar

V. TEMPS COMPENSAT CATEGORIA MASTER

Per la categoria Màster, un cop finalitzada cada prova, els resultats s'obtindran aplicant els handicaps que figuren a la graella aprovada per la Federació Espanyola de Rem, adjunta en Annex.

En el cas dels dobles i individuals s'aplicarà només la meitat del temps compensat que figura a la referida graella.

Els handicaps es definiran d'acord a l'edat mitjana de cada equip.

VI. ALERTA PREVENCIÓ SALUT

Les regates de rem indoor son d'alta exigència cardiovascular, per la qual cosa es recomanable arribar a la competició amb un estat de forma adequat i el seguiment mèdic preventiu raonable per descartar cardiopaties o altres impediments per la pràctica esportiva.

VII. INSCRIPCIONS I QUOTES.

Aquesta competició es oberta a socis i no socis del CNB

Quota d'inscripció: 8 € per esportista soci/a del CNB, 10 € esportista no soci/a; la quota es única per tota la Jornada.

En cas de substitucions de membres d'una tripulació no s'haurà de pagar una nova inscripció.

L'abonament s'efectuarà d'acord a les iniciacions que figuren al full d'inscripció.

VIII FORMALITZACIÓ I TERMINIS

Omplint el full d'inscripció que s'haurà de remetre al e-mail birc@ufec.cat fins com a màxim el 12 de maig

IX. PREMIS

Medalla de la lliga: A les tres millors tripulacions de cada categoria.

A més obsequi de la samarreta oficial de la competició i del nostre patrocinador MING.

Un cop finalitzada la competició us convidem a compartir tots plegats un aperitiu de final de festa.

X. COMITÈ ORGANITZADOR

Representant del CNB

Representant del BIRC

ANEX. TAULA HANDICAPS FER

Categoria	A	B	C	D	E	F	G	H	I
A (30-35 años)	0"	2"	7"	13"	20"	28"	37"	47"	58"
B (36-42 años)	2"	0"	5"	11"	18"	26"	35"	45"	56"
C (43-49 años)	7"	5"	0"	7"	14"	21"	30"	40"	51"
D (50-54 años)	13"	11"	7"	0"	7"	15"	24"	35"	45"
E (55-59 años)	20"	18"	14"	7"	0"	8"	17"	27"	38"
F (60-64 años)	28"	26"	21"	15"	8"	0"	9"	19"	30"
G (65-70 años)	37"	35"	30"	24"	17"	9"	0"	10"	21"
H (71-74 años)	47"	45"	40"	35"	27"	19"	10"	0"	11"
I (75-..... años)	58"	56"	51"	45"	38"	30"	21"	11"	0"