

V OPEN CNB DE REM INDOOR

4 Maig 2024

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 CNB en el lloc indicat per recepció.

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 Mixte.

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

En cas d'equips formats per absoluts/es i màsters, la categoria de l'equip es considerarà a 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 màster 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 Màster Femení, Master masculí i Master Mixt . Temps compensat.
 - o Familyrowers; equips format per pare o mare amb fill o filla

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 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

Cada inscrit/a pot participar en diferents modalitats

V. TEMPS COMPENSAT CATEGORIA MASTER

Per la categoria Màster, un cop finalitzada cada prova, els resultats s'obtidran 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. INSCRIPCIONS I QUOTES.

Aquesta competició es oberta a socis/es i no socis/es 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.

VII FORMALITZACIÓ I TERMINIS

Omplint el full d'inscripció que s'haurà de remetre al e-mail birc@ufec.cat fins el termini màxim el 29 d'abril

VIII. PREMIS I WELCOME PACK

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

Samarreta oficial de la competició, obsequi del nostre patrocinador **MING**

Productions per a tots els participants.

Sorteig final entre els participants presents

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

IX. COMITÈ ORGANITZADOR

Representant del CNB

Representant del BIRC/Ufec

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"