



Προς  
 Σωματεία-μέλη  
 ΕΚΟΦΝΣ

Πειραιάς, 8 Μαρτίου 2021  
 ΑΠΦ 22-316 / 429

**ΘΕΜΑ: Δοκιμασίες Ανδρών/Γυναικών και Ανδρών/Γυναικών  
 Ελαφρών Βαρών 14 - 15 Μαρτίου 2021**

**Κανόνες Συμμετοχής**

Σε αυτό τον αγώνα μπορούν να λάβουν μέρος αθλητές και αθλήτριες που έχουν αξιολογηθεί σε προηγούμενα εργομετρικά τεστ.

Είναι υποχρεωτικό όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν κάνει τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και να τις έχουν αποστείλει στην ΕΚΟΦΝΣ (medical@kopilasia.gr) έως την Τετάρτη 10 Μαρτίου 2021.

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στους συγκεκριμένους αγώνες είναι η πραγματοποίηση ράπιντ ή μοριακού τεστ (PCR Covid) από 24 έως 48 ώρες πριν την άφιξη όλων των συμμετεχόντων (αθλητές, προπονητές, εκπρόσωποι σωματείων κ.α.) στο Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο. Όλα τα τεστ Covid πρέπει να κατατεθούν στη γραμματεία του αγώνα (κο Κώστα Μάντζο) κατά την άφιξη σας στη συνάντηση των εκπροσώπων που θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 13 Μαρτίου 2021 και ώρα 19:00.

Θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι είναι υποχρεωτικό να τηρηθούν όλοι οι κανόνες του Covid-19 που υποδεικνύονται από τους Υπουργούς Υγείας και Αθλητισμού καθώς και οι κανόνες πρόσβασης στο Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο.

Δεν επιτρέπεται η είσοδος στο κεντρικό κτίριο του Κωπηλατικού Κέντρου (όπως ορίζεται από τη Γ.Γ.Α. που θεωρείται σε «καθεστώς φούσκας» Covid-19, ελεύθερη μόνο για τους κωπηλάτες που βρίσκονται σε κοινόβια προετοιμασίας). Επισυνάπτεται ο χάρτης της εγκατάστασης.

**ΕΠΙΛΟΓΕΣ**

- Αυτός ο αγώνας αποτελεί κριτήριο για την επιλογή Ανδρών και Γυναικών που θα συμμετάσχουν στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Α/Γ που θα πραγματοποιηθεί (9 - 11 Απριλίου 2021) στο Βαρέζε (ΙΤΑ).
- Η συμμετοχή σε αυτό τον αγώνα θα επιτρέψει στους αθλητές της κατηγορίας Α/Γ να συμμετάσχουν στον 2<sup>ο</sup> Αγώνα Αξιολόγησης 17 - 18 Απριλίου 2021, από τον οποίο θα επιλεγούν και οι αθλητές/αθλήτριες που θα λάβουν μέρος στην Τελική Ολυμπιακή Ρεγκάτα Πρόκρισης που θα διεξαχθεί στη Λουκέρνη 15 - 17 Μαΐου 2021.

Μόνον όσοι είναι δικαιολογημένοι με Ιατρική Γνωμάτευση από τα χειμερινά εργομετρικά τεστ θα γίνουν αποδεκτοί σε αυτό τον αγώνα.

ΔΩΡΗΤΗΣ

1

## Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής των σωματείων θα πρέπει να σταλούν στην Ελληνική Κωπηλατική Ομοσπονδία την **Τετάρτη 10 Μαρτίου και ώρα 11:30πμ**. Παρακαλούνται τα σωματεία να δηλώσουν ευκρινώς τις κατηγορίες των Ανδρών-Γυναικών και Ελαφρών Βαρών Ανδρών-Γυναικών.

## Συνάντηση Εκπροσώπων Σωματείων

Όλες οι αλλαγές/αποσύρσεις των πληρωμάτων, ζητήματα που αφορούν τη χρήση ιδίων σκαφών από τα πληρώματα θα πρέπει να γνωστοποιηθούν 5 ώρες πριν την έναρξη της συνάντησης των εκπροσώπων των σωματείων, με μήνυμα που θα πρέπει να σταλεί στην ομάδα WhatsApp, στην οποία θα συμπεριλαμβάνεται το τηλέφωνο του εκπροσώπου του σωματείου, το οποίο θα αποσταλεί μαζί με τις δηλώσεις συμμετοχής. Η ομάδα θα ενεργοποιηθεί την Παρασκευή 12 Μαρτίου 2021. Επίσης θα πρέπει να δηλωθεί μέχρι ένας συνοδός, και ένας προπονητής. Για ομάδες άνω των τεσσάρων αθλητών θα μπορεί να υπάρχει και δεύτερος προπονητής.

Η συνάντηση των εκπροσώπων των σωματείων θα πραγματοποιηθεί στο κωπηλατοδρόμιο το **Σάββατο 13 Μαρτίου 2021 και ώρα 19:00**, τηρώντας τις απαιτούμενες αποστάσεις και τη χρήση μάσκας. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης θα μοιραστούν στα σωματεία τα νούμερα των σκαφών των πληρωμάτων τους.

## Κριτήρια

Τα κριτήρια που θα χρησιμοποιηθούν για αυτό τον αγώνα είναι τα ακόλουθα:

1. Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να αγωνισθούν σε Σκιφ ή σε Δίκωπες στην απόσταση των 2.000μ.
2. Προκειμένου τα πληρώματα να επιλεγούν είναι υποχρεωτικό να συμμετάσχουν σε όλες τις κούρσες του προγράμματος της Κυριακής και της Δευτέρας.
3. Οι αθλητές και αθλήτριες που επιθυμούν να επιλεγούν στην Ελαφριά Κατηγορία θα πρέπει να έχουν το απαιτούμενο για τους αγώνες βάρος. Εάν οι αθλητές δηλωθούν στην κατηγορία Ελαφρών Βαρών αλλά υπερβαίνουν το απαιτούμενο βάρος, μπορούν να λάβουν μέρος στους αγώνες, αλλά δεν θα επιλεγούν για την ελαφριά κατηγορία.
4. Η σειρά εκκίνησης των πληρωμάτων της πρώτης ημέρας θα γίνει σύμφωνα με τα αποτελέσματα των σωματειακών τεστ καθώς και με τα αποτελέσματα της προηγούμενης χρονιάς.
5. Για αυτό τον αγώνα θα γίνει απευθείας κατάταξη για τους Τελικούς Α, Β, και Γ, εφόσον ο αριθμός των πληρωμάτων είναι αρκετός για να κάνουν έναν από τους παραπάνω αναφερόμενους τελικούς.
6. Για να επιλεγεί ένα πλήρωμα για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα θα πρέπει να κερδίσει τρεις Τελικούς Α στον ίδιο τύπο σκάφους, π.χ.
  - 1ΧΑ/Γ θα επιλεγεί αν κερδίσει τον ΤΑ1-ΤΑ2-ΤΑ3
  - 2-Α/Γ θα επιλεγεί αν κερδίσει τον ΤΑ1-ΤΑ2-ΤΑ3
  - 2ΧΑ/ΓΕΒ θα επιλεγεί αν κερδίσει τον ΤΑ1-ΤΑ2-ΤΑ3
  - 4-Α θα επιλεγεί αν κερδίσει τον ΤΑ1-ΤΑ2-ΤΑ3

Εάν κριθεί αναγκαίο, τη Δευτέρα θα γίνουν περισσότερες κούρσες από τις ήδη προγραμματισμένες, έως ότου επιλεγεί το πλήρωμα που θα κερδίσει και τις τρεις κούρσες.

7. Στην περίπτωση του 2ΧΑ/Γ Ε.Β. και της 4-Α το πλήρωμα που έχει κερδίσει θα παραμείνει ως έχει. Τα υπόλοιπα πληρώματα ενδέχεται να αλλάξουν σε συνεννόηση πάντοτε με τους σωματειακούς προπονητές με σκοπό τη δημιουργία ενός γρηγορότερου συνδυασμού.

**Τη δεύτερη ημέρα θα επαναληφθούν μόνο οι Τελικοί των κατηγοριών με τις ακόλουθες προσαρμογές:**

- Σε όλες τις κατηγορίες τα τελευταία δύο πληρώματα του κάθε τελικού της πρώτης ημέρας θα περάσουν στον τελικό της χαμηλότερης κατάταξης και τα πρώτα πληρώματα θα συμμετάσχουν στους Τελικούς της υψηλότερης κατάταξης.
- Ορισμένες ειδικές περιπτώσεις μπορούν να αποφασισθούν από τον Τεχνικό Σύμβουλο της Εθνικής Ομάδας.

**Οι παρακάτω αθλητές θα λάβουν μέρος στη δεύτερη φάση:**

#### **ΑΝΔΡΕΣ**

Άνδρες – ΕΒ θα λάβουν μέρος σε μία κούρσα και στην επόμενη φάση θα περάσουν

- Οι πρώτοι έξι στα ΣΚΙΦ
- Οι πρώτοι έξι σε ΔΙΚΩΠΕΣ

#### **ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

Γυναίκες - ΕΒ

- Οι πρώτες έξι στα ΣΚΙΦ
- Η αξιολόγηση των αθλητών της κατηγορίας ορεη στα μεγάλα κουπιά θα γίνει βάσει του αριθμού των δηλώσεων συμμετοχής

Όλα τα παραπάνω επιλεγμένα πληρώματα θα επιλεγούν για την επόμενη φάση του αγώνα ως ακολούθως:

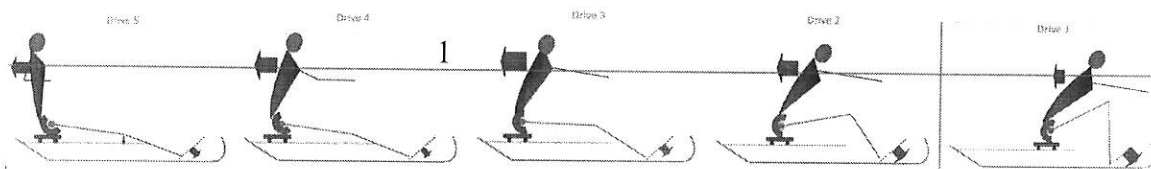
- Για τα ΣΚΙΦ: σε διπλά και τετραπλά
- Για τα ΜΕΓΑΛΑ ΚΟΥΠΙΑ: σε τετράκωπες

**Η ίδια διαδικασία θα επαναληφθεί τη Δευτέρα**

#### **Τεχνικές Παρατηρήσεις**

Προτείνουμε μία κοινή Κωπηλατική Τεχνική για τον ευκολότερο συγχρονισμό νέων συνδυασμών.

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΦΟΡΑ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΚΑΦΟΥΣ



- 1- Υψώστε το χέρι από τον ώμο για να τοποθετήσετε την κουτάλα στο νερό. Βάλτε την κουτάλα στο νερό
- 2- Πόδια και μετά το σώμα. Τα πόδια επιταχύνουν κατά τη διάρκεια της κουπιάς. Η μετάδοση της δύναμης των ποδιών γίνεται μέσω της έντασης του κορμού. Η οριζόντια κίνηση είναι βασική για την αποτελεσματική τεχνική
- 3- Η πλάτη ανοίγει όταν η λαβή είναι μπροστά από τα γόνατα ή περίπου στο 1/3 της κουπιάς. Τα πόδια, το άνω μέρος του σώματος, ώμοι και χέρια συμβάλλουν στη δύναμη
- 4- Κρεμάμε το βάρος στην κουτάλα. Σύνδεση με το κάτω μέρος του σώματος. Κατά τη διάρκεια του τελειώματος της κουπιάς, κρατήστε την πίεση των ποδιών στα υποπόδια
- 5- Διώξιμο των χεριών από το τελείωμα της κουπιάς με την ίδια ταχύτητα που εισέρχονται

### Γενικές Παρατηρήσεις

- Τα σωματεία με κωπηλάτες στα μεγάλα κουπιά μπορούν να ζητήσουν από την ΕΚΟΦΝΣ να βρει άλλους κωπηλάτες στην ίδια κατάσταση προκειμένου να δοκιμασθεί ένας νέος συνδυασμός. Το αίτημα τους θα πρέπει να γνωστοποιηθεί στην ΕΚΟΦΝΣ έως τις **10 Μαρτίου 2021**.
- Εάν σε μία κατηγορία σκάφους υπάρχει μόνο μία δήλωση συμμετοχής ή πολύ λίγες συμμετοχές, τότε αυτό το πλήρωμα ή πληρώματα θα μπορεί ή μπορούν να λάβουν μέρος σε μία άλλη κατηγορία σκάφους της ίδιας περίπου ταχύτητας.
- Εάν υπάρχουν μικτοί συνδυασμοί πληρωμάτων Ελαφρών Βαρών μαζί με την κατηγορία Ανδρών, τότε αυτοί οι κωπηλάτες θα δηλωθούν ως Άνδρες (OPEN).
- Το πρόγραμμα του αγώνα θα ελεγχθεί από τους προπονητές των σωματείων και οποιαδήποτε ένσταση θα πρέπει να γνωστοποιηθεί γραπτώς στην ομοσπονδία μαζί με τις δηλώσεις συμμετοχής.

Είναι πιθανό, εξαιτίας του αριθμού των αθλητών που θα συμμετάσχουν, αθλητές Ελαφρών Βαρών Ανδρών και της Βαριάς κατηγορίας να συμμετάσχουν στον ίδιο τελικό, αλλά η επιλογή θα γίνει ξεχωριστά για κάθε κατηγορία.

- Οι Κάρτες Υγείας των αθλητών θα πρέπει να προσκομισθούν για έλεγχο από τη Διαιτησία, το Σάββατο 13 Μαρτίου 2021, στη σύσκεψη των εκπροσώπων.

Οι αθλητές της κατηγορίας Ελαφρών Βαρών θα ζυγίζονται δύο έως και μία ώρα πριν από το πρώτο τους αγώνισμα, σύμφωνα με τους κανόνες της FISA και το μέγιστο επιτρεπτό ατομικό βάρος για αυτή την κατηγορία σε αυτούς τους αγώνες θα είναι:

- ΕΒΑ 71 Kg
- ΕΒΓ 58 Kg

Οι προπονητές πρέπει να ενημερώσουν τους αθλητές τους για τους κανόνες κυκλοφορίας που υπάρχουν στο στίβο, σύμφωνα με το παράρτημα 1 κατά τη διάρκεια των αγώνων και σύμφωνα με το παράρτημα 2 κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Επίσης τα πληρώματα θα πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες που θα τους δίνουν οι υπεύθυνοι στη γέφυρα για την είσοδό τους στον αγωνιστικό στίβο.

Για την ΕΚΟΦΝΣ,



Γιάννης Καρράς  
Πρόεδρος

Αντώνης Αργυρίου  
Γεν. Γραμματέας

**Επισυνάπτονται:**

1. Το προσωρινό πρόγραμμα των αγώνων
2. Το προσωρινό πρόγραμμα των αγώνων θα έχει ορισμένες αλλαγές βάσει του αριθμού των συμμετοχών για κάθε κατηγορία σκάφους. Το πρόγραμμα της Δευτέρας 15 Μαρτίου θα έχει μόνο τους τελικούς βάσει των αποτελεσμάτων της Κυριακής 14 Μαρτίου 2021.
3. Οι κανόνες κυκλοφορίας κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων
4. Το σχεδιάγραμμα πρόσβασης στο Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο για την αποφυγή διασποράς του ιού.