



# II OPEN CNB DE REM INDOOR

## 4 de març 2023

### 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 hores 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 **10.00 hores**, a la sala 2 del CNB

#### IV. MODALITAT, CATEGORIES I DISTÀNCIES

##### MODALITAT RELLEUS

- Equips de quatre esportistes
- Categories:
  - o Absolut Masculí. Absolut Femení. Absolut Mixtes
  - o Màster Masculí. Màster Femení. Master Mixtes. 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.

- Distància: 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 Mixt
  - o Màster Femení, Master Mixt . Temps compensat.

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 en dos rem ergòmetres acumulant la distància recorreguda per cada esportista 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. RP3

**Cada esportista pot participar en diferents modalitats**

### **V. TEMPS COMPENSAT CATEGORÍA 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.

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

### **VI. INSCRIPCIONS I QUOTES.**

Aquesta competició es oberta a socis i no socis del CNB.

**Quota d'inscripció:** 3 € per esportista, quota 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](mailto:birc@ufec.cat) fins com a màxim l' **27 de febrer de 2023**.

## VIII. PREMIS

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

A més obsequi de la samarreta oficial de la competició i sorteig de premis entre tots i totes les participants

## IX. COMITÈ ORGANITZADOR

Representant del CNB

Representant del BIRC/Ufec

## ANEX. TAULA HANDICAPS FER

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