



Ergometer-Test SWISS ROWING über 2000m (maximal, Concept 2) vom 19. Dezember 2020

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Trainerinnen, Trainer und Clubverantwortliche

Gemäss unserer Planung und gemäss den Informationen in den Trainingsprogrammen von SWISS ROWING ist für den Samstag, 19. Dezember 2020 der obligate vorweihnachtliche Ergometer-Maximaltest geplant.

Am 11. Dezember 2020 hat der Bundesrat weitere Einschränkungen für den Sport verordnet. Einzelne Kantone haben in Ergänzung zu den bundesrätlichen Basismassnahmen weitere Beschränkungen für den Sport erlassen, insbesondere für die Nutzung von Indoor-Anlagen. Das stellt für die Clubs grosse Anforderungen an die Organisation ihres Trainingsbetriebs.

Aus diesem Grund flexibilisiert SWISS ROWING das Datum für die Durchführung des Ergometer-Tests vom 19. Dezember 2020. Die Tests können im nachfolgenden Zeitfenster eingeplant und durchgeführt werden:

Ergometertest 2000m (max. / Concept 2): vom Freitag, 18. Dezember bis Mittwoch, 23. Dezember 2020

Es gibt keine offiziellen regionalen Standorte für die Durchführung der Tests. Die Tests müssen aus Sicherheitsgründen unter Aufsicht bei den Sportlern zu Hause oder – sofern kantonal erlaubt – in den Clubs durchgeführt werden. Wir bitten alle Clubs, die kantonalen Bestimmungen zu beachten.

Der Ergometertest (2000m, maximal, Concept 2, keine Slides) vom 19. Dezember 2020 ist Bestandteil des Kaderbildungsprozesses für die Saison 2021.

1. Ergometertest für Kaderanwärter/-innen Elite, U23 oder U19

- Ruderinnen und Ruderer, die **in der Saison 2021** in die SWISS ROWING Nationalmannschaft Elite, U23 oder Junioren/-innen aufgenommen werden wollen (Zielsetzungen Olympische Spiele, WM, EM, U23-WM, U23-EM, Jun-WM, Jun-EM, FISU World University Games), müssen den Test durchführen. Die Aufsichtsperson meldet das Testergebnis **mit dem offiziellen Meldeformular** bei SWISS ROWING.
- Athletinnen und Athleten des SWISS ROWING Elitekaders, die Athletin und die Athleten der Spitzensport-RS sowie eingeladene Athletinnen und Athleten absolvieren den Ergometertest im Rahmen ihrer Trainingsgruppen im Rahmen des normalen Spitzensport-Trainings unter Aufsicht von Nationaltrainern SWISS ROWING.

2. Testformat und Testdurchführung

Testzeitraum: Freitag, 18. Dezember bis Mittwoch, 23. Dezember 2020

Testort: **dezentral in den Ruderclubs oder zuhause.** Wir empfehlen für die Testdurchführung allen und jedem Falle eine offizielle Beaufsichtigung des Tests. Es gelten die jeweils vor Ort geltenden Schutzkonzepte, die eingehalten werden müssen.

- Masken:** Für diesen maximalen Leistungstest dürfen keine Mund-Nasenschutz-Masken getragen werden. Die Lokalität ist in einem grossen Raum oder im Freien zu wählen.
- Testgerät:** Ruder-Ergometer Concept II, Modell D oder E (PM5 Monitor empfohlen)
- Abschnitte:** Vor dem Test müssen die Testgeräte so programmiert werden, dass alle 250 Meter-Abschnittszeiten gespeichert werden. Diese Daten werden benötigt für die Resultatmeldung an SWISS ROWING. Es ist die Verantwortung der Athletinnen und Athleten das Testgerät entsprechend einzustellen.
- Anmeldung:** Es ist **keine Anmeldung erforderlich**. Die Registration erfolgt nachträglich durch Übermittlung der Testergebnisse.
- Resultatmeldung:** mit **offizielltem Meldeformular bis am Donnerstag, 24. Dezember 2020** an info@swissrowing.ch

3. Altersklassen und Testvorgaben

Der Test ist für Athleten/-innen relevant, die in der Saison 2021 internationale Ambitionen haben und für die Kaderbildung SWISS ROWING berücksichtigt werden möchten (s. Punkt 1):

Distanz:	Elite (Jahrgänge > 1998)	2000 Meter, maximal
	U23 (Jahrgänge 1999-2002)	2000 Meter, maximal
	U19 (Jahrgänge 2003/2004)	2000 Meter, maximal
	U17 (Jahrgänge < 2005)	1500 Meter, maximal

4. Drag Factors

Die Drag-Faktoren für alle Teilnehmenden pro Geschlecht und Wettkampfkategorie sind wie folgt festgelegt:

Männer	Drag Factor	Frauen	Drag Factor
Elite offen	130	Elite offen	110
Elite Leichtgewichte	125	Elite Leichtgewichte	110
U23 offen	130	U23 offen	110
U23 Leichtgewichte	125	U23 Leichtgewichte	110
Junioren	130	Juniorinnen	110

5. Meldung des Testergebnisses

Um auf die offizielle Resultatliste aufgenommen zu werden, müssen die Ergebnisse von einer Aufsichtsperson validiert sein. Und zwar wie folgt:

- Resultatmeldung:** Das Ergebnis muss mit dem **offiziellen Formular** an SWISS ROWING zugestellt werden. Das offizielle Meldeformular wird mit der Ausschreibung an die Clubs sowie die Trainer/-innen versandt. Es reicht nicht, einfach ein Bild des Bildschirms zu übermitteln.
- Videoclip per Whatsapp:** entfällt für diesen Test

6. Gewichtslimits

Für die Leichtgewichte gelten die folgenden Gewichtslimits, die da sind:

- LM: Registration des Gewichts (Waage vor dem Rennen), keine spezifischen Gewichtsvorgaben
LW: Registration des Gewichts (Waage vor dem Rennen), keine spezifischen Gewichtsvorgaben

7. Krankheit und Verletzung

Im Falle von Krankheit oder Unfall bitten wir um unmittelbare Mitteilung und Dokumentation mittels Arztzeugnis. Die entsprechenden Nachholtermine für die Ergometertests werden in Absprache mit den zuständigen Nationaltrainern von SWISS ROWING je nach Genesung individuell festgelegt.

8. Haftungsausschluss

Alle teilnehmenden Ruderinnen und Ruderer verfügen über eine gültige Wettkampflizenz SWISS ROWING. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Via SWISS ROWING bestehen keine Kranken-, Reise- oder Unfallversicherungen. Das Abschiessen von Versicherungen ist Sache der Teilnehmenden oder ihrer Clubs. Niemand absolviert einen Ergometer-Maximaltest ohne Aufsicht.

9. Meldeadresse, Meldeformular und Meldeschluss für Resultate

Aus den erzielten Resultaten werden Gesamtranglisten erstellt und den Athleten/-innen und Trainer/-innen per E-Mail zugestellt.

Meldeformular

SWISS ROWING sendet das offizielle Meldeformular mit dieser Testausschreibung mit. Es muss für die Meldung der Resultate **ausschliesslich** das offizielle Meldeformular verwendet werden.

Die Trainer geben auf dem Formular die folgenden Angaben ein:

- Name, Vorname, Kategorie, Gewicht und Club des Athleten/der Athletin
- alle Abschnittszeiten je 250 Meter in Sekunden (manuell in grau hinterlegte Felder eingeben)
- Schlagzahl pro Abschnitt (manuell in grau hinterlegte Felder eingeben)

Meldeadresse: info@swissrowing.ch

Meldeschluss für Resultate

Es werden nur Resultate berücksichtigt, die **bis am Donnerstag, 24. Dezember 2020 per E-Mail** an die oben angegebene Meldeadresse gemeldet wurden.

10. Auskünfte

Fragen zum Ergometertest beantworten die folgenden Personen:

- Christian Stofer (☎ 079 407 91 67 / ✉ christian.stofer@swissrowing.ch)
- Edouard Blanc (☎ 077 250 63 69 / ✉ edouard.blanc@swissrowing.ch)
- Anne-Marie Howald (☎ 079 775 24 41 / ✉ anne-marie.howald@swissrowing.ch)

11. Nächste Ergometertests SWISS ROWING

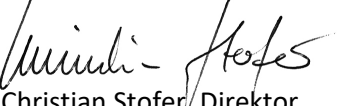
So, 31. Januar 2021:

Swiss Rowing Indoors virtual (2000m, max. Concept 2, keine Slides)

Wir wünschen allen Ruderinnen und Ruderern gutes Gelingen beim Ergometertest und danken für die Mitwirkung, damit wir diesen ersten Leistungstest in dieser angepassten Form trotz den geltenden Einschränkungen und Schutzmassnahmen durchführen können.

Sportliche Grüsse

SCHWEIZERISCHER RUDERVERBAND


Christian Stofer, Direktor

Sarnen, 14. Dezember 2020/cs.