



## Ergometer-Test SWISS ROWING über 5000m (maximal, Concept 2) vom Mittwoch, 18. November 2020

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Trainerinnen, Trainer und Clubverantwortliche

Wie mit [offizieller Mitteilung](#) vom 4. November 2020 mitgeteilt, erfordert die aktuelle Lage eine Anpassung der üblichen Durchführungsmodalitäten für den ersten Ergometer-Test der Saison 2021. Anstelle der üblichen sechs regionalen Standorte werden die Tests dezentral zu Hause oder in den Clubs durchgeführt.

Wir bitten alle Clubs, die jeweils geltenden kantonalen Bestimmungen zu beachten.

Der Ergometertest (5000m, maximal, Concept 2, keine Slides) vom 18. November 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 **im validierten Format** (s. Punkt 5 auf Seite 2) durchführen.
- Athletinnen und Athleten des SWISS ROWING Elitekaders, die Athletin und die Athleten der Spitzensport-RS in Magglingen 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

<b>Testdatum:</b>	<b>Mittwoch, 18. November 2020</b>
<b>Testort:</b>	<b>dezentral in den Ruderclubs oder zuhause.</b> 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.
<b>Masken:</b>	Für diesen maximalen Leistungstest dürfen keine Mund-Nasenschutz-Masken getragen werden. Die Lokalität ist in einem grossen Raum oder im Freien zu wählen.
<b>Testgerät:</b>	Ruder-Ergometer Concept II, Modell D oder E (PM5 Monitor empfohlen)
<b>Abschnitte:</b>	Vor dem Test müssen die Testgeräte so programmiert werden, dass alle 500 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 **offiziell**em Meldeformular bis am **Donnerstag, 19. November 2020 (12:00 Uhr)** an [info@swissrowing.ch](mailto: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)	5000 Meter, maximal
	U23 (Jahrgänge 1999-2002)	5000 Meter, maximal
	U19 (Jahrgänge 2003/2004)	5000 Meter, maximal
	U17 (Jahrgänge < 2005)	5000 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. **NEU:** Validierung 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.
- Videoclip per Whatsapp:** Zusätzlich muss von jeder Ruderin und jedem Ruderer ein Videoclip per **Whatsapp an die Nummer 076 812 93 89** übermittelt werden, der folgendes in einer Sequenz zeigt: letzte 50 Meter des Tests, dann direktes Bild des Gesichts der Athletin/des Athleten, dann Bild des Monitors mit dem Ergebnis. Die Videos werden nach der Erstellung der Ranglisten bei SWISS ROWING gelöscht. Tests ohne Videobestätigung werden auf einer separaten Club-Resultatliste publiziert.

### 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 Abschliessen 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 500 Meter in Sekunden (manuell in grau hinterlegte Felder eingeben)
- Schlagzahl pro Abschnitt (manuell in grau hinterlegte Felder eingeben)

**Meldeadresse:** [info@swissrowing.ch](mailto:info@swissrowing.ch)

**Meldenummer Videoclips:** **076 812 93 89** (bitte per Whatsapp übermitteln)

### Meldeschluss für Resultate

Es werden nur Resultate berücksichtigt, die **bis am Donnerstag, 19. November 2020, 12:00 Uhr 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

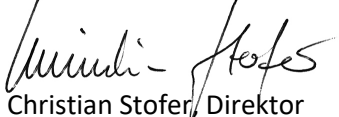
**Sa, 19. Dezember 2020:** **2000m (maximal, Concept 2, keine Slides)**

**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, 12. November 2020/cs.