



## **Ergometer-Test SWISS ROWING über 2000m (maximal, Concept 2) vom Mittwoch, 21. Dezember 2022**

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 Mittwoch, 21. Dezember 2022 der vorweihnächtliche Ergometer-Maximaltest geplant.

**Der Ergometertest wird dezentral in den Clubs durchgeführt mit Resultatmeldung an SWISS ROWING.**

Der Ergometertest (2000m, maximal, Concept 2, keine Slides) vom 21. Dezember 2022 ist Bestandteil des Kaderbildungsprozesses für die Saison 2023.

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

- Ruderinnen und Ruderer, die **in der Saison 2023** 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**

<b>Testzeitraum:</b>	<b>Mittwoch, 21. Dezember 2022</b>
<b>Testort:</b>	<b>dezentral in den Ruderclubs.</b> Wir empfehlen für die Testdurchführung allen und jedem Falle eine offizielle Beaufsichtigung des Tests.
<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 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.
<b>Anmeldung:</b>	<b>Es ist keine Anmeldung erforderlich.</b> Die Registration erfolgt nachträglich durch Übermittlung der Testergebnisse.
<b>Resultatmeldung:</b>	<b>mit offiziellem Meldeformular bis am Freitag, 23. Dezember 2022</b> an <a href="mailto:info@swissrowing.ch">info@swissrowing.ch</a>

### 3. Altersklassen und Testvorgaben

Der Test ist für Athleten/-innen relevant, die in der Saison 2023 internationale Ambitionen haben und für die Kaderbildung SWISS ROWING berücksichtigt werden möchten (s. Punkt 1):

Distanz:	Elite (Jahrgänge > 2000)	2000 Meter, maximal
	U23 (Jahrgänge 2001-2004)	2000 Meter, maximal
	U19 (Jahrgänge 2005/2006)	2000 Meter, maximal
	U17 (Jahrgänge < 2007)	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:

1. **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.
2. **Videoclip per Whatsapp:** es sind keine Videoaufnahmen einzureichen vom Einwiegen oder vom Ergometertest.

### 6. Gewichtslimits

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

LM/BLM:	75.0kg (offizielles Gewicht World Rowing für Indoor-Rowing-Wettkämpfe)
LW/BLW:	61.5kg (offizielles Gewicht World Rowing für Indoor-Rowing-Wettkämpfe)

Wer die Gewichtslimite nicht einhalten kann, wird in der offenen Kategorie auf der Resultatliste aufgeführt.

### 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 250 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)

### Meldeschluss für Resultate

Es werden nur Resultate berücksichtigt, die **bis am Freitag, 23. Dezember 2022 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](mailto:christian.stofer@swissrowing.ch))
- Ian Wright (☎ 079 483 62 55 / ✉ [ian.wright@swissrowing.ch](mailto:ian.wright@swissrowing.ch))
- Anne-Marie Howald (☎ 079 775 24 41 / ✉ [anne-marie.howald@swissrowing.ch](mailto:anne-marie.howald@swissrowing.ch))


## 11. Nächster Ergometertests SWISS ROWING

**Sa, 28. Januar 2023: Swiss Rowing Indoors, Zug**

Wir wünschen allen Ruderinnen und Ruderern gutes Gelingen beim Ergometertest. Bei Fragen im Zusammenhang mit diesem Test bitten wir um Kontaktnahme.

Sportliche Grüsse

**SCHWEIZERISCHER RUDERVERBAND**

  
Christian Stofer, Direktor

Sarnen, 14. Dezember 2022/cs.