



SWISS ROWING Gewichtsvorgaben für Leichtgewichts-Leistungstests 2024

Stand : 29. September 2023

Damit die Leichtgewichte (LW, LM, BLW, BLM) ihre Planung betreffend Gewichtsmanagement rechtzeitig angehen können, wurden von Ian Wright (Headcoach Elite) und Anne-Marie Howald (Headcoach U23) die folgenden Vorgaben für die verschiedenen Tests und Regatten festgelegt. Diese Vorgaben gelten ausschliesslich für Athletinnen und Athleten der Leichtgewichts-Disziplinen.

Datum	Anlass	Vorgabe	LM / BLM	LW / BLW
24.-28.10.2023	„Assessment week“ Elite ¹⁾	Gewicht wird registriert. Keine spezifische Gewichtsvorgaben.		
22.11.2023	Ergo-Test: 5000m (Elite) Ergo-Test: 2000m (U23)	Gewicht wird vor Test registriert. Keine spezifische Gewichtsvorgaben.		
25.11.2023	1. Langstreckentest	Gewicht wird vor Test registriert. Keine spezifische Gewichtsvorgaben.		
20.12.2023	Ergo-Test: 2000m	Maximalgewicht (nur Elite)	75.0kg	61.5kg
24.01.2024	Ergo-Test: 2000m	Maximalgewicht (nur U23)	75.0kg	61.5kg
27.01.2024	2. Langstreckentest	Maximalgewicht	75.0kg	61.5kg
02.03.2024	Swiss Rowing Indoors	Maximalgewicht	75.0kg	61.5kg
13.-17.03.2024	SWISS ROWING Olympia-Trials	Maximalgewicht (nur Elite)	71.0kg	58.0kg
23.03.2024	3. Langstreckentest	Maximalgewicht (nur U23)	72.5kg	59.0kg
05.-07.04.2024	SWISS ROWING Trials 1	Maximalgewicht (nur U23)	71.0kg	58.0kg
20./21.04.2024	Regatta Lauerz	Maximalgewicht (nur U23)	72.5kg	59.0kg
08./09.06.2024	SWISS ROWING Trials 2	Maximalgewicht (nur U23)	71.0kg	58.0kg
div.	Tests und Regatten ²⁾	Maximalgewicht gemäss World Rowing Rules of Racing (Rule 22)	Rule 22	Rule 22

¹⁾ «Assessment week»: SWISS ROWING führt für neue Kandidatinnen und Kandidaten für das Elite-Kader zu Beginn der Wintersaison eine «Assessment week» durch als erste Möglichkeit für einen Eintritt in das Elite-Kader. Es gibt keine spezifische Gewichtsvorgabe, aber eine Gewichtsregistrierung. Als Orientierung dient, dass das Gewicht nicht mehr als 4kg bis max. 5kg über dem reglementarischen Gewichtslimit liegen sollte zu diesem Zeitpunkt.

²⁾ Tests und Regatten: Für alle allfälligen zusätzlichen Leistungstests oder Regatten gelten immer die reglementarischen Vorgaben von World Rowing für Leichtgewichte, sofern seitens SWISS ROWING nichts anderes kommuniziert wurde.

Sarnen, 29. September 2023/v.1/cs.