



Ergometer-Test SWISS ROWING vom Mittwoch, 24. Januar 2024

Anwärter/-innen Elitekader: kein Ergometertest erforderlich

Anwärter/-innen U23- oder U19-Kader: 2000m (maximal, Concept 2)

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Trainerinnen, Trainer und Clubverantwortliche

Gemäss unserer aktuellen Terminplanung findet am Mittwoch, 24. Januar 2024 der nächste offizielle Ergometertest der Wintersaison 2024 statt.

Elite: Anwärter/-innen für das Elitekader müssen am 24.01.2024 keinen Ergometertest absolvieren und haben diesen bereits am 20.12.2023 durchgeführt.

U23/U19: Anwärter/-innen für das U23- oder das U19-Kader SWISS ROWING absolvieren einen Ergometer-Maximaltest über 2000m (Concept 2) dezentral in den Club. Die Ergebnisse müssen mit dem offiziellen Excel-Meldeformular an die Geschäftsstelle von SWISS ROWING eingereicht werden.

Der Ergometertest (2000m, maximal, Concept 2, keine Slides) vom 24. Januar 2024 ist Bestandteil des Kaderbildungsprozesses für die Saison 2024 und ist eine Startvoraussetzung für alle Teilnehmenden (Ausnahme: Futuro-Rennen) am 2. Langstreckentest vom Samstag, 27. Januar 2024 in Mulhouse (F).

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

- Ruderinnen und Ruderer, die **in der Saison 2024** in die SWISS ROWING Nationalmannschaft U23 oder Junioren/-innen aufgenommen werden wollen (Zielsetzungen U23-WM, U23-EM, Jun-WM, Jun-EM, Studierenden-WM), müssen den Test absolvieren.
- Die Aufsichtsperson meldet das Testergebnis **mit dem offiziellen Meldeformular** bei SWISS ROWING.

2. Testformat und Testdurchführung

Testdatum:	Mittwoch, 24. Januar 2024
Testorte:	U23/U19: 2000m-Ergometer-Maximaltest dezentral in den Ruderclubs Der Test zählt um Selektionsprozess für internationale Meisterschaften und ist von allen Anwärter/-innen im jeweiligen Ruderclub aus Sicherheitsgründen unter Beaufsichtigung durchzuführen.
Testgerät:	Ruder-Ergometer Concept II, Modell D oder E (PM5 Monitor empfohlen)
Abschnitte 2000m:	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 2000m: Es ist **keine Anmeldung erforderlich**. Die Registration erfolgt nachträglich durch Übermittlung der Testergebnisse.

Resultate 2000m: Resultate aus den Clubs bitte mit **offiziellem Meldeformular bis am Donnerstag, 25. Januar 2024 (12:00 Uhr) an info@swissrowing.ch**

3. Altersklassen und Testvorgaben

Der Test ist für Athleten/-innen relevant, die in der Saison 2024 internationale Ambitionen haben und für die Kaderbildung SWISS ROWING berücksichtigt werden möchten (s. Punkt 1):

Distanz:	Elite (Jahrgänge > 2001)	2000 Meter, maximal (freiwillige Tests möglich)
	U23 (Jahrgänge 2002-2005)	2000 Meter, maximal
	U19 (Jahrgänge 2006/2007)	2000 Meter, maximal
	U17 (Jahrgänge < 2008)	2000 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 2000m-Ergometertest:** 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.
- Termin:** Es werden alle Ergebnisse berücksichtigt, die bis spätestens am Donnerstag, 25. Januar 2024; 12:00h bei der Geschäftsstelle SWISS ROWING per E-Mail an info@swissrowing.ch eingetroffen sind.

6. Gewichtslimits

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

LM / BLM: 75.0kg

LW / BLW: 61.5kg

Das registrierte Gewicht soll direkt auf dem Resultatmeldeformular eingetragen werden.

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 (2000m-Test) 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, 25. Januar 2024, 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)
- Anne-Marie Howald (☎ 079 775 24 41 / ✉ anne-marie.howald@swissrowing.ch)

11. Nächste offizielle Ergometertests SWISS ROWING

Elite-Kader (alle Anwärter/-innen für das Olympia-Kader 2024)

- Sa, 2. März 2024: Swiss Rowing Indoors (2000m, max. Concept 2, keine Slides)

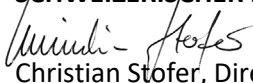
U23-/U19-Kader

- Sa, 2. März 2024: Swiss Rowing Indoors (2000m, max. Concept 2, keine Slides)
- Fr, 31. Mai 2024 : 2000m (maximal, Concept 2, keine Slides) → *für alle Anwärter/-innen für den Coupe de la Jeunesse 2024*

Wir wünschen allen Ruderinnen und Ruderern gutes Gelingen und danken für die Mitwirkung. Informationen zum 2. Langstreckentest vom Sa, 27. Januar 2024 wurden mit separater Ausschreibung an die Clubs versandt.

Sportliche Grüsse

SCHWEIZERISCHER RUDERVERBAND


Christian Stofer, Direktor

Sarnen, 3. Januar 2024/cs.