



REGOLAMENTO INDOOR ROWING

Approvato dal Consiglio Federale con deliberazione n. 158 del 12.12.2014

REGOLAMENTO INDOOR ROWING

- Art. 1 La Federazione Italiana Canottaggio comprende fra le sue attività l'indoor rowing.
- Art. 2 Fanno parte dell'indoor rowing le gare di remoergometro e tutte le manifestazioni di propaganda del canottaggio attraverso l'uso del remoergometro.
- Art. 3 Possono partecipare alle attività di indoor rowing gli affiliati della FIC con i loro atleti in regola con il tesseramento per la stagione corrente.

Art. 4 Categorie

Allievi B1 e B2) maschile e femminile
Allievi C maschile e femminile
Cadetti maschile e femminile
Ragazzi maschile e femminile
Junior maschile e femminile
Under 23 maschile e femminile
Esordienti maschile e femminile
Pesi Leggeri maschile e femminile
Senior maschile e femminile
Master maschile e femminile (suddivisi per età come da Regolamento Master)

Art. 5 Le distanze delle gare regolamentari sono:

Allievi B1 e B2 maschile e femminile metri 1000
Allievi C maschile e femminile metri 1500
Cadetti maschile e femminile metri 1500
Ragazzi maschile e femminile metri 2000
Junior maschile e femminile metri 2000
Under 23 maschile e femminile metri 2000
Esordienti maschile e femminile metri 2000
Pesi Leggeri maschile e femminile metri 2000
Senior maschile e femminile metri 2000
Master maschile e femminile metri 1000

Possono essere inoltre organizzate gare per singoli atleti su distanze di:

100 metri;
500 metri;
42.195 metri (maratona)
10.000 metri
1 ora;
24 ore;
Km. 100;

e a staffetta o squadre:

4x100
4x500
1 ora
24 ore
Km 100.

Le gare a staffetta e a squadra saranno regolamentate in ogni singolo bando di gara approvato dalla FIC.

Art. 6 Le manifestazioni di Indoor Rowing si possono organizzare in luoghi dove sia possibile promuovere il canottaggio: ad es. Palazzetti dello sport, piazze e luoghi di interesse turistico, fiere e mostre, anche tramite la rete Internet.

Art. 7 Organizzazione delle gare:

Il comitato organizzatore deve mettere a disposizione un numero sufficiente di remoergometri per la gara, sono consigliati almeno 10-12 unità efficienti per una gara nazionale o di Campionato, altrettanti remoergometri per il riscaldamento oltre ad alcuni remoergometri (2-3) di riserva in caso di guasti.

La gara di Campionato d'Italia deve avere il supporto di uno schermo su cui, con apposito software e collegamento delle macchine, dovrà essere visualizzato lo svolgersi della gara.

Art. 8 In caso di parità di tempo, o metri percorsi nelle gare a tempo prefissato, vince l'atleta più anziano nelle categorie master e quello più giovane nelle altre categorie. In caso di guasto tecnico del remoergometro durante la gara, l'atleta, staffetta o squadra interessata dal guasto ripeterà la gara dopo 1 ora. La regolazione del volano è libera.

Art. 9 I remoergometri saranno assegnati per sorteggio ed eventuali reclami sulla regolarità degli attrezzi dovranno essere presentati prima dell'inizio della gara.

Art. 10 E' compito del Giudice la compilazione e/o la verifica della scheda di gara con il rilevamento del tempo impiegato o dei metri percorsi per le gare a tempo prefissato, letto sui singoli display di macchina. La scheda sarà firmata dall'atleta interessato.

Art.11 Per quanto non previsto nel presente regolamento e relativa Norma di applicazione, valgono le disposizioni previste dal Codice di gara e regolamenti connessi.

NORMA DI APPLICAZIONE DEL REGOLAMENTO INDOOR ROWING

Dettagli tecnici e foto tratti da pubblicazioni e sito www.concept2.it

INTRODUZIONE

L'Indoor Rowing, letteralmente "remando al coperto", si è diffuso prevalentemente grazie all'affermazione sul mercato dei remoergometri (Indoor rower) della società Concept2".

L'affidabilità di queste macchine da palestra, con una meccanica semplice e affidabile oltre che robusta, ne hanno decretato un successo commerciale. Il gesto e la tecnica sono quelli specifici del canottaggio.

Proprio il gesto, che riproduce quello del remare a carrello scorrevole con impiego della spinta delle gambe, della trazione delle braccia e del basculamento della schiena, oltre alla possibilità di monitorare le prestazioni, ha favorito l'enorme diffusione dell'attrezzo pervenendo, ormai da tempo, alla disputa di gare specifiche.

Non esistono qui le implicazioni tecniche connesse all'equilibrio, alle forze passive per la massa che scorre sul carrello in senso opposto a quello dell'avanzamento, alle forze di attrito dell'imbarcazione sull'acqua: questo ne ha facilitato l'uso anche a persone e atleti che non hanno mai posto piede su una imbarcazione.

L'attrezzo, per queste sue peculiarità, è una macchina da palestra e il canottaggio non poteva che giovarsene. Consente l'allenamento degli atleti al coperto e di seguire programmi di preparazione invernali senza l'assillo del clima e degli orari e quindi di ridotte visibilità all'aperto.

La FISA, nel "Rule of racing" alla Norma 1, codifica testualmente:

E' anche considerato come canottaggio remare su una macchina o in una vasca che simula l'azione del vogare in una barca.

Non esiste una regolamentazione FISA del settore ma esistono gare di rilevanza internazionale, prima fra tutte la "C.R.A.S.H.–B. SPRINTS World Indoor Rowing Championship" di Boston (USA) il cui Regolamento così conclude "democraticamente" per quanto attiene l'interpretazione delle regole e la gestione degli eventuali reclami:

... Tutte le decisioni e deliberazioni del Comitato di regata saranno segrete, non contestabili e definitive. NIENTE PIAGNISTEI !

La FIC ha pubblicato sin dal 1999 un suo regolamento Indoor Rowing (ex Allegato D al Codice delle regate) cui fare riferimento per le tante manifestazioni che vengono annualmente indette e organizzate regionalmente, oltre ai Campionati d'Italia.

Occorre precisare che:

- la diffusione capillare dell'attrezzo;
- il coinvolgimento di forze nuove ed estranee al nostro contesto, quali le palestre del fitness;
- la necessità per le nostre gare di applicare norme che possono apparire restrittive ma che tutelano l'integrità degli atleti;
- le problematiche di gestire partecipanti non tesserati FIC;

ha favorito la nascita di altre manifestazioni parallele, fuori dal circuito federale.

LE MACCHINE

Alcune note per conoscerle meglio.

Per la competizione indoor sono generalmente usati “attrezzi” di costruzione CONCEPT2 modello D oppure E completi (al momento) di “performance monitor” PM4 o PM3.



Model E

Sono sostanzialmente costituiti da:

- una monorotaia montata su appoggi a terra
- un carrello scorrevole
- un poggiatesta regolabile
- un “ventola” con leva di regolazione
- una catena fornita di manico
- un supporto per il monitor e il monitor.

Una corretta tecnica di remata è importante ai fini del rendimento ma questo non esclude che soggetti che non hanno mai praticato il canottaggio possano ottenere performance di alto livello.

Le fasi della remata sono il movimento di trazione e di recupero che, fusi insieme, devono rendere il colpo morbido e continuo. Senza entrare nello specifico, in sequenza si avrà:

- Presa
- Trazione
- Fine remata
- Recupero

L’attrezzo non costringe a vogare a un determinato livello d’intensità, dipende dalla volontà del vogatore. Aumentando lo sforzo di vogata si andrà più veloci, producendo più watt e bruciando più calorie.

L’attrezzo sfrutta la resistenza dell’aria che viene generata dalla ventola quando ruota: più veloce ruota più resistenza ci sarà; è l’atleta che determina l’intensità e la durata dello sforzo. Aumentando lo sforzo si produrranno più watt, si bruceranno più calorie e questi dati saranno misurati e visualizzati sul PM (Performance Monitor).

La ventola ha una leva laterale per lo “smorzatore” (damper) la cui impostazione è paragonabile al cambio di una bicicletta, influisce sulla sensazione della vogata ma non direttamente sulla resistenza.

Ciascun atleta troverà nell’utilizzo l’impostazione che gli darà i migliori risultati.

Il costruttore consiglia una regolazione su 3-5 per il miglior allenamento aerobico ed effetti cardiovascolari ottimali.

Questa impostazione (media) dà la sensazione di una imbarcazione veloce e scorrevole sull'acqua, impostazioni più alte daranno una sensazione di una imbarcazione più grande e più lenta.

Quindi con lo smorzatore verso l'alto si procederà più lentamente, verso il basso avremo un'andatura più veloce.

Il monitor (PM) visualizza il rendimento della prestazione in diverse unità e modalità, quali andatura (colpi/min), watt e calorie.

PERFORMANCE MONITOR

PM 4



Il pulsante "CHANGE UNITS" consente di scegliere tra metri, passo, watt o calorie.

Il pulsante "CHANGE DISPLAY" consente di scegliere un'altra videata, può essere premuto in qualsiasi momento, anche vogando.

Il pulsante "MENU BACK" consente di accendere il monitor e visualizza il "MENU PRINCIPALE" (PM).

Esiste una feritoia sul lato basso a sinistra per introdurre una Utility LOG CARD per la memorizzazione delle performance personali, comunque fatta dal PM.

I pulsanti a destra del display permettono di:

- effettuare selezioni dal menu
- cambiare i numeri per impostare allenamenti e data/ora
- alternare i vari display mentre si voga.

Il PM si accende quando:

- si inizia a vogare
- si preme MENU/BACK
- si inserisce una LOG CARD o un cavo USB
- si inseriscono le batterie.

Il PM si spegne dopo quattro minuti d'inattività o dopo un minuto della schermata del Menu principale.

VISUALIZZAZIONI GRAFICHE

Sono cinque:

- tutti i dati
- curva della forza
- pace boat
- istogramma
- caratteri grandi.

E' possibile anche visualizzare la frequenza cardiaca utilizzando l'interfaccia apposito.

Collegando tra loro i PM, e quindi più macchine, è possibile organizzare una gara; nel caso di utilizzo di oltre 8 postazioni i remoergometri vanno collegati a un PC.

I collegamenti sono realizzati con cavo RJ45 "Ethernet"

Al termine di una gara occorre "resettare" l'attrezzo premendo il pulsante "MENU BACK" prima della gara successiva.

LA GIURIA

Per i Campionati d'Italia Indoor rowing, al momento unica manifestazione nazionale della specialità, si ricorre a una giuria così costituita:

- | | |
|--------------------------------|--|
| - 1 Presidente | parterre tavolo giuria |
| - 2 aux al peso | sala peso c/o segreteria gare |
| - 4 aux al controllo documenti | 2+2 zona ingresso parterre e riscaldamento |
| - 2 aux al parterre di gara | 1+1 zona gara |
| - 1 aux | disponibile per aiuto. |

Per le altre manifestazioni sono sufficienti il GA Presidente di Giuria e 1 o 2 ausiliari a cui affiancare alcuni volontari per la trascrizione delle prestazioni e la firma degli atleti sulle schede e la raccolta delle stesse.

PESO ATLETI PL

E' quello previsto dal Codice di gara ma, disputandosi queste gare nel periodo iniziale della stagione agonistica, il Settore Tecnico FIC abitualmente adegua i limiti e le modalità di peso, il tutto sarà riportato nel bando di regata e l'atleta dovrà pesarsi in tenuta da gara.

DEROGHE

Nelle regate promozionali e per alcune categorie di vogatori, per gare a squadre o a staffetta, i COL possono richiedere, in fase di presentazione del Bando, deroghe relative alle lunghezze dei percorsi (in riduzione) e quanto giustificato da evidenti esigenze organizzative.

SCHEDA ATLETA E CONTROLLI

La scheda è consegnata all'atleta in sede di accreditamento, è personale e nominativa. E' il "lasciapassare" per accedere alla competizione dopo aver assolto ai controlli e alle verifiche previste. Esibendola ai "punti di controllo", che sono generalmente:

1) controllo peso, 2) zona riscaldamento, 3) zona gare,
l'atleta sarà ammesso a gareggiare.

I controlli 2) e 3) sono in corrispondenza dei varchi di accesso alle zone, le verifiche sono sequenziali e successive, per i PL sarà possibile entrare in zona riscaldamento dopo aver effettuato il peso al punto 1) e raccolto il visto del GA delegato da apporsi nell'apposito spazio previsto sulla scheda.

		SCHEDA DI GARA Campionato Italiano di Indoor Rowing BARI 30/01/2010	
Nome	AGLIOTI LUCILLA	Ora Gara	
Tessera	288114	Equipaggio	323
Società	ANIENE CC	Numero Macchina	2
Categoria Età	VT - Master	PL Approvato	
Sesso	F		
Tempo Finale	Firma (Da firmare dopo la gara)		
<p>Chiedo di poter partecipare a questa manifestazione avente ad oggetto il percorso figurativo di metri 2000 a mezzo del 'Indoor Rower'. A tal fine dichiaro di essere in condizioni fisiche idonee a sostenere tale attività e pertanto manleva gli organizzatori e la Federazione Italiana Canottaggio da ogni responsabilità al riguardo. Autorizzo la Federazione Italiana Canottaggio ad effettuare riprese anche fotografiche della mia persona nel corso della manifestazione ed eventualmente a pubblicare la mia immagine senza che posso pretendere alcunché a titolo di compenso e/o indennizzo.</p>			
Firma Atleta <small>(Da firmare prima della gara)</small>			

(fac-simile di scheda)

Le altre verifiche ai punti 2 e 3, per i GGAA delegati a detto compito, sono le seguenti:

- identificare l'atleta
- verificare età (tutte le categorie)
- verificare che l'atleta PL sia stato pesato
- regolare l'accesso alle zone di rispettiva competenza solo con attrezzi liberi dagli atleti della gara precedente.

Le verifiche all'accesso della zona gare si limiteranno a identificare l'atleta per indicare all'atleta l'attrezzo su cui gareggia.

Le schede restano sempre in possesso degli atleti.

Le informazioni per i GGAA saranno desunte da elenchi forniti dalla Segreteria Gare.

Zona Gara:

i GGAA delegati in questa zona, provvederanno a controllare:

- che gli atleti prendano posto agli attrezzi assegnati;
- che lo smorzatore della ventola non venga manomesso durante la gara;
- a fine gara ritireranno i cartellini gara firmati dagli atleti;
- vigileranno sulla sicurezza ponendosi lateralmente alle macchine o in altra posizione che consenta di avere una visuale completa dei partecipanti alla gara.

E' raccomandabile non seguire sugli schermi la gara ma vigilare con attenzione per intervenire con tempestività in caso di emergenza. Chiamare con sollecitudine gli addetti al soccorso per gli atleti in difficoltà anche lieve ma che impedisca loro di completare la gara, in particolare a fine gara per quanti hanno difficoltà ad abbandonare l'attrezzo o il parterre.

LA GARA

Quando i partecipanti avranno preso posto ai remoergometri loro assegnati, è opportuno che in prossimità della procedura di partenza non remino.

La partenza sarà data solo a remoergometri completamente fermi.

Sullo schermo del "RACING CONTROL PANEL" appare una "finestra" dove, sulla destra, c'è l'invito a fermarsi "STOP", con accanto un altro riquadro "FLYWHEELS IN MOTION" con l'elenco delle macchine in movimento. Quando in questo riquadro non si legge alcun numero, si attiva la procedura di partenza.

Sui monitor e sugli schermi compariranno quindi in sequenza, e in posizione centrale, le scritte:

- READY
- ATTENTION
- ROW

E' preferibile che sia lo speaker della manifestazione a dare il VIA, seguendo sugli schermi la sequenza descritta.

Nelle gare ove non è stato allestito il sistema informatico di gestione centralizzato la procedura di partenza, non avendo riferimenti visivi comuni a tutti, è opportuno che sia effettuata da un GA, adoperando la stessa sequenza di ordini.

Durante la gara non è possibile modificare la regolazione dello smorzatore. Si richiamano le norme del Regolamento Indoor rowing, e specificatamente:

- art. 9 - assegnazione per sorteggio del remoergometro
- art. 10 - compilazione delle schede gara
- art. 8 - ripetizione della gara in caso di guasto al remoergometro
- art. 8 - casi di parità

FALSA PARTENZA

Eventuali partenze anticipate sono evidenziate dal programma informatico che blocca automaticamente la gara. Nel caso di gare senza collegamento centralizzato le partenze anticipate saranno rilevate dal Presidente di giuria e/o dai suoi ausiliari (sono esclusi da questa incombenza i volontari).

La sanzione prevista è quella prevista dal Codice di gara, una seconda falsa partenza determina il “fuori gara”.

AL TERMINE DELLA GARA

E' il GA delegato al parterre della zona gare a ritirare la scheda, apporre il tempo impiegato nell'apposito spazio e farla firmare dall'atleta.

Il GA delegato provvederà a consegnare la scheda alla Segreteria gare per le classifiche, ove dovessero intervenire problemi nella trascrizione dei dati sulla scheda, il GA provvederà ad assumere le informazioni dal sistema informatico o a richiamare l'atleta per l'apposizione della firma, se dimenticata.

In questi compiti e in tutti gli altri prima descritti, il GA può giovare dell'assistenza di volontari locali opportunamente istruiti e resi disponibili dal COL, coordinandone e sorvegliandone le attività.

COMUNICAZIONI

E' opportuno che le varie postazioni di controllo, la segreteria gare e il Presidente di giuria siano collegati via radio, per avere la possibilità di scambiarsi informazioni quali i ritiri non registrati sui programmi gara che provocano attese inutili del ritirato.

I RECORD

Questa tipologia di prestazione non è prevista dalle nostre norme, non siamo abilitati come GGAA della FIC a omologare record di qualsiasi natura.

Il canottaggio “soffre” delle condizioni ambientali e i risultati non sono in assoluto raffrontabili. Perché un record sia riconosciuto l'evento deve disputarsi seguendo regole specifiche (non di nostra pertinenza).

Possiamo certificare che la prestazione è avvenuta in determinate circostanze, luogo, manifestazione e data, rilevando il n. di matricola dell'attrezzo (posto lateralmente alla ventola) il nome dell'atleta e la categoria di appartenenza con il tempo impiegato per il percorso sui 2000 m. L'omologazione compete a terzi.

LA SICUREZZA

In caso di malore di un vogatore è molto importante intervenire tempestivamente chiamando il medico di servizio e il personale paramedico, restando accanto all'atleta in difficoltà fino all'arrivo dei soccorritori.

Questa tipologia di competizione, dove l'atleta è chiamato a uno sforzo massimale, può provocare patologie cardio-circolatorie e respiratorie importanti.

L'intervento rapido di personale specializzato nella rianimazione è essenziale.

In genere l'atleta in difficoltà si accascia sull'attrezzo o si distende lateralmente allo stesso, è necessario favorire questa sua esigenza ma accertarsi che la posizione non impedisca la respirazione.

La posizione consigliata è quella di decubito laterale, gli interventi specializzati devono avvenire entro pochi secondi.

I remoergometri non hanno particolari controindicazioni per la sicurezza dell'utilizzatore.

Il costruttore raccomanda, prima dell'utilizzo, di verificare:

- che il montaggio ventola / monorotaia sia stato controllato;
- che non ci siano componenti usurati;
- di usarlo su superfici piane, antiscivolo e stabili.

Inoltre raccomanda nell'utilizzo:

- che il manico vada nella guida della catena;
- di mettere il manico contro la guida della catena o nei suoi ganci prima di lasciarlo;
- di non attorcigliare la catena né tirarla lateralmente;
- di non remare con una mano sola;
- di tenere lontano dai rulli del sedile maglie troppo lunghe o pantaloni larghi.

IMPORTANTE

Ai fini della sicurezza e per il buon andamento della manifestazione al parterre devono accedere, oltre agli atleti, esclusivamente i giudici di gara, il personale di soccorso e i fotografi accreditati.

E' OPPORTUNO CHE:

- gli addetti ai soccorsi e il medico di servizio siano all'interno della palestra o palazzetto, in idonea zona a essi riservata che ne favorisca l'immediato intervento;
- i collaboratori dei GGAA siano individuati da una maglia dello stesso colore;
- le autorità siano sistemate in area riservata e transennata;
- i fotografi ammessi siano solo quelli accreditati;
- non siano ammessi alla zona gare gli accompagnatori, eccetto quelli per la categoria paralimpica;
- per le categorie giovanili (allievi e cadetti) è ammesso l'accompagnatore (uno solo) in zona warm-up e ai controlli.