



REGOLAMENTO STAFFETTA

Per staffetta s'intende quando due o più vogatori dello stesso equipaggio si alternano sullo stesso remoergometro per competere nella stessa prova. Ogni componente della squadra dovrà pertanto effettuare una frazione di 500 metri. Il cambio dovrà essere effettuato dopo aver superato la distanza di ogni singolo componente. Sono concessi 30 metri dopo ogni singolo cambio (corrispondenti ad un massimo di 2 colpi) per effettuare il cambio. Il cambio dovrà essere effettuato lasciando il remoergometro e raggiungendo l'area cambio posizionata dietro il remoergometro. Non appena il componente che avrà appena effettuato la prova sarà entrato nell'area designata il componente successivo potrà raggiungere il remoergometro per la sua frazione.

In deroga alla regola **25) Interferenze (Norma 78) del Regolamento Indoor Rowing NON è** permesso ai membri dello stesso team di tenere i piedi del loro vogatore e toccare il remoergometro per il passaggio da un compagno di squadra a un altro.

REGOLAMENTO "LAST MAN STANDING"

La tipologia di gara "Last Man Standing" è una gara di resistenza ad alta intensità basata su un format a eliminazione. Gli atleti devono rimanere in testa alla gara per non essere eliminati.

La gara si svolge in diversi round cronometrati. I partecipanti devono percorrere la massima distanza o il massimo numero di Calorie ad ogni round; l'atleta classificatosi ultimo del round viene eliminato. I partecipanti rimanenti devono ripartire allo scoccare della frazione di tempo prestabilita per singolo round. La gara continua finché non rimane un solo atleta, l'ultimo "in piedi", che viene incoronato vincitore.

Per la gara il round sarà di 1 minuto e verrà presa in considerazione la massima distanza percorsa. Le gare verranno svolte a serie di finali accorpando le serie per genere e età anagrafica.

In caso di ex-equo all'ultima posizione ad ogni round verranno eliminati i due o più concorrenti con la minor distanza percorsa. Al o ai round successivo/i non vi saranno eliminati fintanto che non verrà ristabilita la corrispondenza fra il numero di partecipanti e il numero di round residui.

La gara verrà svolta a serie di finali accorpando i partecipanti secondo l'età anagrafica.