

V Lliga interclubs catalana 2018



Rem Indoor

I. ORGANITZACIÓ

Aquesta competició inter-clubs és oberta a clubs de rem, de *crossfit*, de *fitness* i en general a tot esportista de rem ergòmetre. És organitzada conjuntament pel Club Nàutic Bétulo i el Reial Club Marítim de Barcelona.

II. CALENDARI, HORARI D'INICI DE PROVES

Totes les proves s'iniciaran a les 10:30 h i es desenvoluparan **de manera continuada entre 15 minuts per màniga.**

- PRIMERA PROVA. 18/11/2018 al Port de Badalona

- SEGONA PROVA. 2/12/2018 a la seu del RC Marítim de Barcelona

III. REUNIÓ DE DELEGATS

Tindrà lloc a les **10:00h**, el mateix dia la prova.

V. MODALITATS, CATEGORIES I DISTÀNCIES

- Modalitat: Rem-ergòmetre *Concept II*
- Categories: Equips de quatre esportistes CF – CM – JF – JM – SF – SM – VF – VM – C Mixta – J Mixta – S Mixta – V Mixta

La categoria Mixta estarà present a totes les modalitats i consistirà en equips formats per dos vogadors i dues vogadores. Per la formació de tripulacions a la modalitat mixta, el doblatge estarà permès.

- Distàncies: 1.500m per la categoria cadet i 2.000m per la resta de categories. Els relleus són lliures.

V. ARBITRATGE

Arbitraran cada una de les proves els àrbitres proposats i escollits de mutu acord pels delegats dels clubs inscrits.

VI. INSCRIPCIONS, QUOTES, FORMALITZACIÓ, TERMINIS I ABONAMENT

Podrà participar qualsevol esportista adscrit a algun dels clubs participants i dotat de fitxa federativa i /o assegurança sanitària que cobreixi lesions en proves esportives.

- QUOTA D'INSCRIPCIÓ. 15 € per esportista

En cas de substitucions (vegeu regles de substitucions de membres d'una tripulació a l'apartat VII) no s'haurà de pagar una nova inscripció.

VII. FORMALITZACIÓ I TERMINIS

Les inscripcions les durà a terme el club d'afiliació de l'esportista indicant el nom, cognoms, any de naixement, categoria on s'inscriu l'equip i lletra de la tripulació a la qual pertany, omplint el full annex a aquesta normativa. Aquest full, juntament amb el rebut d'ingrés de les quotes d'inscripció, s'haurà de remetre a **caprem@maritimbarcelona.org** abans dels terminis següents:

- **14/Novembre/2018: Per competir a la primera prova.**

- **28/Novembre/2018: Només en cas de noves altes i per competir a la segona prova.**

L'abonament de les quotes d'inscripció es farà per ingrés bancari al següent número de compte:

ES28 0182 0211 8102 0152 4873

Indicant al concepte: V lliga rem *indoor* + Nom Club

VII. LÍMIT DE NÚMERO DE TRIPULACIONS INSCRITES PER CLUB

Cada club pot inscriure **un màxim de quatre equips en cada modalitat i categoria**. Només puntuarà l'equip millor posicionat respecte l'ordre obtingut (vegeu regles de puntuació a l'apartat VIII)

VII. REGLES RELATIVES A CANVIS DE MEMBRES DE TRIPULACIONS I IDENTIFICACIÓ

Per tal que una tripulació pugui mantenir el seu nom original a efectes de rànquing dels millors equips al llarg de la Lliga, ha de mantenir un **mínim del 75% dels seus components entre prova i prova**.

En cas de substitucions que excedeixin aquest límit del 75% es considerarà tripulació nova, per la qual cosa les posicions assolides en proves anteriors no es computaran a efectes de rànquing dels millors equips per categoria.

En qualsevol cas, les substitucions les haurà de notificar el club corresponent a **caprem@maritimbarcelona.org** en el full d'inscripcions corresponent a cada prova assenyalant amb un * el nom de l'esportista que implica la mencionada substitució. Els esportistes hauran de mostrar el seu DNI l'àrbitre al inici de cada prova.

VIII. PUNTUACIÓ A EFECTES DE CÒMPUT PER PROCLAMAR EL CLUB GUANYADOR DE LA LLIGA

El quòrum mínim de participació computable per modalitat serà de dos Clubs. A cada prova corresponent a cada una de les modalitats se li assignarà la següent taula de punts:

- Primera posició: 100
- Segona posició: 90
- Tercera posició: 80
- Quarta posició: 70
- Cinquena posició: 60
- Sisena posició: 50
- Setena posició: 40

- Vuitena posició: 30
- Novena posició: 20
- Desena posició: 10

Només puntuarà l'equip de cada club millor posicionat respecte l'ordre de posició obtinguda. Això vol dir que les tripulacions d'un mateix club que no puntuïn no obstant afavoriran amb la seva posició al seu club, ja que les tripulacions d'altres clubs posicionades per darrere, obtindran menys punts que els que tindrien en cas que els primers no haguessin assolit la seva.

Exemple:

Regata modalitat Sènior Masculí

- 1a posició: - Club de rem Alfa; tripulació A. = 100 punts
- 2a posició - *Crosfitt* Beta; tripulació A = 90 punts
- 3a posició - Club de rem Alfa; tripulació B = 0 punts pel seu club (80 punts a efecte de rànquing de les millors tripulacions)
- 4a posició - Club Natació Gamma: tripulació A = 70 punts

La tripulació B del club Alfa ha evitat que la tripulació A del club Gamma obtingui 80 punts en comptes dels 70 que s'emporta.

Cada club sumarà tots els punts obtinguts en cada categoria. El Club guanyador de la lliga serà aquell que finalment acumuli més nombre de punts.

IX. PREMIS

MEDALLA DE LA LLIGA: A les tres millors tripulacions de cada categoria segons els punts obtinguts a les seves respectives proves.

UN REM ERGÒMETRE CONCEPT II MODEL D: al club guanyador de la Lliga.

X. HANDICAPS

Per la categoria de veterans, un cop finalitzada cada prova s'aplicaran els handicaps FER que figuren a l'Annex. Els handicaps es calcularan tenint en compte l'edat mitjana de cada equip.

XI. COMITÈ ORGANITZADOR

Representant del CN Bétulo,

Representant del RC Marítim de Barcelona

Delegat per sorteig d'un dels clubs inscrits (exclosos els dos anteriors)

XII. OBSERVACIONS I RESPONSABILITATS

Cada club es fa càrrec d'advertir als seus esportistes que, com a la pràctica de qualsevol esport d'exigència cardio-vascular, és necessària una preparació física prèvia adequada, evitar-ne la pràctica en cas de patologies de risc així com tenir la corresponent cobertura sanitària en cas d'accident al llarg de la realització de les proves.

Categoría	A	B	C	D	E	F	G	H	I
A (30-35 años)	0"	2"	7"	13"	20"	28"	37"	47"	58"
B (36-42 años)	2"	0"	5"	11"	18"	26"	35"	45"	56"
C (43-49 años)	7"	5"	0"	7"	14"	21"	30"	40"	51"
D (50-54 años)	13"	11"	7"	0"	7"	15"	24"	35"	45"
E (55-59 años)	20"	18"	14"	7"	0"	8"	17"	27"	38"
F (60-64 años)	28"	26"	21"	15"	8"	0"	9"	19"	30"
G (65-70 años)	37"	35"	30"	24"	17"	9"	0"	10"	21"
H (71-74 años)	47"	45"	40"	35"	27"	19"	10"	0"	11"
I (75-..... años)	58"	56"	51"	45"	38"	30"	21"	11"	0"