



# Otwarte Mistrzostwa Gminy Kruszwica na ergometrze 29 IV 2013r

## REGULAMIN ZAWODÓW NA ERGOMETRZE WIOŚLARSKIM

### 1. Termin i miejsce

Zawody odbędą się **29 kwietnia 2013 r. (PONIEDZIAŁEK)**, godz. 10.00 w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Ogólnokształcących przy ulicy Kasprowicza 7

### 2. Kierownictwo i organizacja

Klub Wioślarski Gopło Kruszwica, Burmistrz Kruszwicy, Zespół Szkół Ogólnokształcących w Kruszwicy.  
Sędziowie: PZTW oraz nauczyciele wychowania fizycznego przy ZSO

### 3. Informacje dodatkowe

Zawody odbędą się na 10 ergometrach wioślarskich Concept II na dystansach podanych w programie zawodów. Wybór przesłony powietrza (obciążenia) jest dowolny.

Ustawienia ich można dokonać przed rozpoczęciem biegu.

Zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyska najlepszy czas zmierzony przez komputer spośród wszystkich uczestników w danej kategorii.

Awaria techniczna ergometru w dalszej części dystansu upoważnia zawodnika do podjęcia samodzielnej próby pokonania dystansu.

Rozgrzewka przewidziana jest na dodatkowych ergometrach.

Zawodnicy startują tylko w jednej kategorii wiekowej, zgodnie z rokiem urodzenia.

**Zawodnicy powinni posiadać zgodę na start od rodziców.**

### 4. Nagrody

Medale za miejsca I-III



### 5. Program zawodów

Rocznik	Klasa	Start dziewczęta	Start chłopcy	Dystans
2003-2001	IV-V SP	10:30	10:45	300m
2000-1999	VI SP – I GIM	11:00	11:15	500m
1998-1997	II-III GIM	11:30	11:45	700m
1996-1994	I-III LO/T/ZSZ	12:00	12:15	1000m

### 6. Zgłoszenia do zawodów 30 minut przed startem

- można również wysłać na adres : [liceum@zsokruszwica.pl](mailto:liceum@zsokruszwica.pl)



## ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW.

Rocznik	Klasa- szkoła	Dystans	Nazwisko i imię zawodnika	Nazwisko opiekuna



## *Zaproszenie*

Mamy przyjemność zaprosić Państwa do udziału w OTWARTYCH MISTRZOSTWACH KRUSZWICY NA ERGOMETRZE w dniu 29 IV 2013 o godz. 10:00 w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Kruszwicy .

Z poważaniem