



IN LOVING MEMORY OF
STEPHANOS
MALEKKIDES

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

1. Απαγορεύεται οι αθλητές να πετάνε την λαβή του εργομέτρου. Για να είναι έγκυρος ο τερματισμός πρέπει οι αθλητές να αφήνουν την λαβή στην υποδοχή της. Αθλητής που θα αφήσει σκόπιμα την λαβή θα τιμωρείται με αποκλεισμό.
2. Στον χώρο των εργομέτρων δικαιούται να βρίσκεται μόνο ο αθλητής που αγωνίζεται και ο προπονητής του.
3. Στο αγώνισμα του διπλού, μαζί με τους δύο αθλητές (2) δικαιούνται να βρίσκονται ο προπονητής και ένας βοηθός που θα επιτρέπεται να βοηθούν στο κράτημα των υποποδίων.
4. Στο αγώνισμα του τετραπλού GYM Challenge (2000μ), μαζί με τους τέσσερεις (4) αθλητές/τριες ιδίου φύλου δικαιούται να βρίσκεται μόνο ο προπονητής ο οποίος απαγορεύεται να βοηθάει στο κράτημα των υποποδίων. Ο/η κάθε αθλητής/τρια επιτρέπεται να κάνει όση απόσταση επιθυμεί, οι αλλαγές όμως πρέπει να γίνονται πάντα με την ίδια σειρά που ξεκίνησαν.
5. Στο αγώνισμα της Μικτής Σκυταλοδρομίας 1000μ. (2 άνδρες/ 2 γυναίκες), η σειρά που θα τρέξουν οι αθλητές/τριες θα πρέπει να είναι με την εξής μορφή: ΓΥΝΑΙΚΑ-ΓΥΝΑΙΚΑ-ΑΝΔΡΑΣ-ΑΝΔΡΑΣ ή ΑΝΔΡΑΣ-ΑΝΔΡΑΣ- ΓΥΝΑΙΚΑ-ΓΥΝΑΙΚΑ. Η μέγιστη απόσταση που θα καλύψει το κάθε φύλο θα πρέπει να είναι 500m +/- 20m.
6. Οποιαδήποτε αντιαθλητική συμπεριφορά θα τιμωρείται με την ποινή του αποκλεισμού.
7. Οι αθλητές πριν εισέλθουν στον χώρο των αγώνων θα πρέπει να έχουν το βραχιολάκι στο χέρι με τον κωδικό και αριθμό της κούρσας.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΑΓΚΥΠΡΙΩΝ ΡΕΚΟΡ

1. Για να ισχύσει ένα Παγκύπριο ρεκόρ θα πρέπει ο αγώνας να πληροί τα εξής κριτήρια:
2. Το εργόμετρο να είναι στατικό.
3. Η φτερωτή του εργομέτρου να είναι τελείως σταματημένη.
4. Τα εργόμετρα να είναι συνδεδεμένα με το σύστημα live viewer της concept.
5. Οι αθλητές να είναι Κύπριοι υπήκοοι με κυπριακό διαβατήριο.
6. Ο αγώνας να είναι επίσημος, αναγνωρισμένος από την Κυπριακή ομοσπονδία κωπηλασίας ή της παγκόσμιας ομοσπονδίας.
7. Στις κατηγορίες ελαφρών βαρών το όριο είναι 74kg για τους άνδρες και 60.5kg για τις γυναίκες. Η Concept τα έχει σε lbs που αν μεταφραστούν σε kg είναι 75 και 61.5 αντίστοιχα. Η ζύγιση τους γίνεται 1 έως 2 ώρες πριν από την εκκίνηση του αγώνα, σε ζυγαριά ακριβείας και πιστοποιείται από τους διαιτητές αγώνων.
8. Οι ηλικιακές κατηγορίες που μπορεί να πετύχει κάποιος Παγκύπριο ρεκόρ είναι οι εξής : 1. JD, 2. JC, 3. JB, 4. JA, 5. U23 LW, 6. U23HW, 7. OPEN LW, 8. OPEN HW, 9. MASTERS LW 30-39, 10. MASTERS HW 30-39, 11. MASTERS LW 40-39, 12. MASTERS HW 40-39, 13. MASTERS LW 50-59, 14. MASTERS HW 50-59, 15. MASTERS LW 60-69, 16. MASTERS HW 60-69. 17. MASTERS 70+

