



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 τέσσερις (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+





COMPETITION REGULATIONS

1. Athletes are prohibited from throwing/ releasing the handle of the ergometer. For the finish to be valid the athletes must leave the handle in its socket. An athlete who intentionally lets go of the handle will be penalized with disqualification.
2. Only the competing athlete and their coach are allowed to be in the ergometer area.
3. In the doubles competition, each team is allowed to have ONE coach and ONE assistant in order to hold down the foot straps.
4. In the GYM CHALLENGE (2000m) competition, each team is allowed to have ONE coach or assistant with them, however they are forbidden to assist with the foot straps. Each athlete may row any distance but the changes must always take place in the same order of rotation.
5. In the 4 team 1000m challenges, the race order must be in the form of FEMALE-FEMALE-MALE-MALE or MALE-MALE-FEMALE-FEMALE. The maximum distance covered by each gender cannot exceed 500m +/- 20 metres.
6. Any unsportsmanlike behaviour will be punished with the penalty of disqualification.
7. Athletes must wear their wristband with the code and number of the race on their wrists before entering the competition area.

REGULATIONS FOR REGISTERING A NATIONAL RECORD

1. For a national record to be valid, the race must meet the following criteria:
2. The ergometer must be static.
3. The flywheel of the ergometer must be completely stopped.
4. The ergometers must be connected to the concept live viewer system.
5. The athletes must be Cypriot citizens.
6. The race must be official, recognized by the Cyprus Rowing Federation or the World Federation.
7. In the lightweight categories the limit is 74kg for men and 60.5kg for women. Concept has them in lbs which if translated into kg are 75 and 61.5 respectively. Their weighing is done 1 to 2 hours before the start of the race, on a precision scale and certified by the umpires.
8. The age categories in which a National record can be achieved are the following: 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+.

