



NORMATIVA

I. ORGANITZACIÓ

Aquesta competició interclubs, que es oberta a clubs de rem, crossfit, fitness i en general a practicants de rem ergòmetre, es organitzada conjuntament pel Club Nàutic Bétulo i el Reial Club Marítim de Barcelona.

II. CALENDARI, LLOC I 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. 13 /11 / 2016**
 - **RC Marítim de Barcelona. Moll d'Espanya s/n. Barcelona**
- **SEGONA PROVA. 5 / 2 / 2017**
 - **Marina Badalona, Badalona**
- **TERCERA PROVA. 5/ 3 / 2017**
 - **RC Marítim de Barcelona. Molls d'Espanya s/n. Barcelona**

III. REUNIÓ DE DELEGATS

Tindrà lloc a les 10:00 h, el mateix dia **a la seu del Club que organitza la prova**

IV. MODALITATS, CATEGORIES I DISTÀNCIES

Modalitat Rem-ergómetre 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 serà per a totes les categories i consistirà en equips formats per dos vogadors i dos vogadores. Per la formació de tripulacions a la modalitat mixta, el doblatge estarà permès.

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

V. ARBITRATGE

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

VI. INSCRIPCIONS. QUOTES, FORMALITZACIO, TERMINIS I ABONAMENT

Podrà participar qualsevol esportista adscrit a algun dels clubs participants.

- QUOTES D' INSCRIPCIÓ

Les quotes varien en funció del moment en que es comenci a participar a la Lliga d'acord als següents preus, que inclouen la participació a tot el programa esportiu i social així com l'obsequi de la samarreta oficial de la Lliga:

- **El preu de la inscripció a partir de la primera prova és de 15 € per esportista; aquest preu cobreix la inscripció del esportista per competir a totes les tres proves de la Lliga**
- **En cas d'inscripció a partir de la segona prova el preu serà de 10 €; aquest preu cobreix la inscripció del esportista a la segona i tercera prova de la Lliga.**
- **En cas d'inscripció solsament per la tercera prova el preu serà de 5€.**

En cas de substitucions (veure regles de substitucions de membres de una tripulació al apartat VII) no s'haurà de pagar nova inscripció.

- FORMALITZACIÓ I TERMINIS

Les inscripcions les dura a terme el club d'afiliació de l'esportista amb indicació del nom, cognoms, any de naixement , categoria on s'inscriu l'equip i lletra de la tripulació a la que 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:

- **7 / Novembre/ 2016: Per competir a la primera prova .**
- **11 /Gener/ 2016: Per competir a la segona prova.**
- **Data per determinar: Per competir a la tercera 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 el concepte *II lliga rem indoor Club*

- LIMIT NUMERO DE TRIPULACIONS INSCRITES PER CLUB

Cada club pot inscriure un màxim de tres equips en cada modalitat i categoria. Només puntuarà l'equip millor posicionat respecte l'ordre obtingut (veure regles de puntuació al apartat ..)

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

Per tal de que una tripulació pugui mantenir el seu nom original a efectes de ranquing dels millors equips a lo 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 rànkung 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 del esportista que implica la mencionada substitució. Els esportistes hauran de mostra el seu DNI l'àrbitre a l'inicií de cada prova.

Tanmateix recordem que les quotes d'inscripció s'abonen per cada membre de les tripulacions inscrites, aixó implica que les quotes a ingressar a la segona i tercera prova només s'haurà de fer per aquells membres de noves tripulacions que apareguin en el full d'inscripció de cada prova i d'acord a les quotes assenyalades en aquesta normativa.

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

El quòrum mínim de participació puntuable per modalitat serà de dos Clubs

A cada prova corresponent a cada modalitat 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. Aixó 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 darrera, obtindran menys punts que els que tindrien en cas de que el primers no haguessin assolit la seva.

Exemple:

Regata modalitat Senior 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 ranqing de les millors tripulacions)
- 4a posició - *Club Natació Gamma*: tripulació A = 70 punts

La tripulació B del club Alfa a 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 número 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 ERGÓMETRE CONCEPT2 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 anteriors

XII. OBSERVACIONS I RESPONSABILITATS

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

ANNEX TAULA HANDICAPS FER

Categoria	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"