

# NORGES ROFORBUNDS REGATTAREGLEMENT

*Regattareglementet vedtas av Norges Roforbunds Ting, sist endret 20. november 2021*

*Enkelte bestemmelser og forskrifter er inntatt i vedlegg*

## Del 1

### Omfang

#### § 1

Dette reglement gjelder for alle ordinære regattaer som arrangeres av Norges Roforbund, eller av en krets eller klubb tilsluttet Norges Roforbund.

For turløp, bedriftsroing, ungdomsroing, løp for funksjonshemmede roere, ergometerroing og spesielle regattaer og for spesielle løp i ordinære regattaer kan Norges Roforbund fastsette eller godkjenne særlege reglement.

For forhold og/eller situasjoner under roregattaer som ikke er dekket i dette Reglement, henvises til de relevante bestemmelser i World Rowing's Rules of Racing.

*Forskrift til § 1:*

*Særskilte reglementer for spesielle konkurranser skal straks oversendes regattaarrangørene og Dommerutvalget.*

#### § 2

1. Norges Roforbund følger til enhver tid World Rowing's definisjon av rosporten.
2. Regattaer utskrives som internasjonale, nasjonale eller lukkede regattaer:
  - a) Internasjonale - der samtlige forbund tilsluttet World Rowing kan delta.
  - b) Nasjonale - der alle klubber tilsluttet Norges Roforbund kan delta
  - c) Lukkede - der bare nærmere angitte klubber er innbudt til å delta.
  - d) I regattaer hvor dette på forhånd er godkjent av Norges Roforbund, kan det også delta lag som
    - ikke er tilsluttet Norges Roforbund
    - ikke er medlemmer av forbund tilsluttet World Rowingog/eller inngå løp som roes etter andre reglement, jfr. § 40.

#### *4 - Regattareglementet*

3. Norges Roforbund kan bestemme at internasjonale regattaer i Norge skal styres av World Rowing's "Rules of Racing".

*Forskrift til § 2:*

*Roing er av World Rowing definert som følgende: "Roing som sport betyr fremdrift av en deplasementsbåt ved bruk av en eller flere roeres muskelstyrke, idet de bruker årer som enkle vektstenger av første orden og sitter med ryggen i båtens fartsretning. Båten kan ha cox. Alle belastede deler, inkludert akser på bevegelige deler, må være godt festet til båtens skrog; men roerens sete kan være bevegelig i båtens fartsretning. Roing på en romaskin, roergometer eller i robasseng som simulerer bevegelsene ved roing i en båt regnes også som roing."*

*Norges Roforbunds styre kan godkjenne deltagelse i regattaer for lag som ikke er tilsluttet Norges Roforbund eller forbund tilsluttet World Rowing.*

*Dommerutvalget skal straks underrettes om disse regattaer og deltagende lag.*

#### *§ 3*

Søknad om å arrangere regattaer, inkludert søknad om å arrangere Norgesmesterskapene, skal sendes til Norges Roforbund senest 1. oktober året før regattaen avholdes.

*Forskrift til § 3:*

*En regatta som ønskes inntatt i World Rowing's internasjonale terminliste må være NR i hende innen 1. september året før regattaen avholdes.*

#### *§ 4*

Norges Roforbund kan fastsette bestemmelser vedrørende reklame og sponsorvirksomhet innen rosporten, jfr. NRs Lov §§ 17 og 18.

*Norges Roforbunds markedsbestemmelser, se del 5 i dette hefte.*

**Del 2****Roere****§ 5**

1. Roere og cox må være svømmedyktige, ref. Norges Roforbunds Lov § 4 og Norges Roforbunds Sikkerhetsreglement § 6 pkt. 1.

2. Roere og cox kan kun delta i regattaer gjennom og på vegne av sin klubb. Ingen roer eller cox kan i samme kalenderår starte for flere enn én klubb uten godkjennelse fra Norges Roforbund.

I mesterskapsløpene skal roerne enten være norske statsborgere eller være bosatt i Norge og innmeldt i klubb tilsluttet Norges Roforbund innen 31.12. året før.

3. Som start for annen klubb regnes ikke at en roer deltar på et kombinasjonslag - det vil si et lag bestående av roere fra to eller flere klubber. Roeren representerer likevel sin klubb, og klubbnavnet skal alltid angis i påmeldingen.

4. For å være studentroer må man være fulltidsstudent ved universitet eller høyskole eller siste året før konkurransen ha avgjort en ferdig eksamen.

5. Kvinner kan delta i løp utskrevet for menn. Menn kan ikke delta i løp utskrevet for kvinner.

6. Påmelding til regatta utenfor Norden krever skriftlig godkjenning fra Norges Roforbund. Norges Roforbund fastsetter egne regler for slik godkjenning.

7. Alle roere skal starte i sin klubbs godkjente regattaantrekk.

8. Alle roere som starter i løp i henhold til Norges Roforbunds regattareglement skal være registrert (ha lisens) i Norges Roforbund og må følge de pålegg og regler om helsekontroll som overordnet idrettsmyndighet til enhver tid bestemmer.

Det er forbudt å øke roernes konkurranseevne på en kunstig måte ved bruk av medisinsk-farmakologiske preparater eller ved andre metoder. Det henvises til Norges Idrettsforbunds og World Rowing's regler vedr. kontroller og sanksjoner.

*Forskrifter til § 5:*

1. *Alle roere og coxer som starter i løp i henhold til Norges Roforbunds regattareglement, skal være registrert i Norges Roforbund. Også roere som deltar i roergometerkonkurranser skal være registrert. En liste over registrerte*

#### *4 - Regattareglementet*

*roere og coxer, ført a jour pr. onsdag før regattadagen, sendes av Norges Roforbund til alle regattaarrangører.*

*Registreringen er knyttet til forsikringsordningen for roere og coxer. For informasjons om forsikringsordningen, se del 9 i dette hefte.*

*2. Søknad om påmelding til regatta utenfor Norges grenser må være Norges Roforbund i hende 5 arbeidsdager før påmeldingsfristen. Påmeldinger til ordinære nasjonale regattaer, inkludert Åpent Nordisk Mesterskap, i de øvrige nordiske land, til regattaer kun for Masters og konkurranse i Innendørsroing trenger imidlertid ikke godkjenning av Norges Roforbund.*

*3. Søknad om dispensasjon fra kravet om statsborgerskap i Norgesmesterskapene, ref. § 5 punkt 2 siste avsnitt, avgjøres av Dommerutvalget. Søknaden må være utvalget i hende senest på samme tidspunkt som påmeldingsfristen til regattaen.*

*4. Ved påmelding av kombinasjonslag er den som sender inn påmeldingen (klubb/krets/forbund) ansvarlig for at samtlige roere på laget er startberettiget og registrert i Norges Roforbund. Den som sender inn påmeldingen er også ansvarlig overfor regattaarrangøren for betaling av startkontingent og evnt. bøter, samt for at det stiller en klubbrepresentant.*

#### *5. Overgang*

*A. Utøvere som har representert en roklubb i minst en ordinær regatta i en konkurrancesesong, og som ønsker å representere en annen roklubb i andre regattaer senere samme sesong, skal melde overgangen til Norges Roforbund på fastsatt skjema (se NRs hjemmesider).*

*Overgangen til ny klubb har først gyldighet 30 kalenderdager etter at skjemaet er mottatt av Norges Roforbund. Skjemaet skal sendes pr. E-post, og Norges Roforbund er forpliktet til umiddelbart å bekrefte mottak av skjemaet på første arbeidsdag etter at skjemaet er mottatt. 30 dagers fristen løper fra første virkedag etter at eposten er sendt.*

*B. I 30 dagers-perioden representerer utøveren sin gamle roklubb i roregattaer. Meldt overgang kan trekkes tilbake i 30 dagers-perioden, ved å sende en E-post til Norges Roforbund. Norges Roforbund skal umiddelbart bekrefte mottak av en slik melding.*

*C. I samme konkurrancesesong kan en utøver representere inntil to forskjellige roklubber.*

*6. En roer som starter som en del av et studentlag kan også starte i ordinære, terminfestede regattaer for annen norsk roklubb. En roer som ønsker å representere studentidrettslag og representere ordinær roklubb i*

*terminfestede regattaer skal umiddelbart melde dette til Norges Roforbund. Et studentlag er et lag bestående kun av studentroere som starter for en studentklubb. En studentklubb er en klubb tatt opp i Norges Studentidrettsforbund (NSI).*

*Bortsett fra denne særregel for studentidretten kan ingen roer starte for én klubb i Norge og for en annen klubb i et annet land.*

**7. Opplysninger om klubbenes godkjente regattaantrekk og årefarver finnes i del 4.3.**

**8. Regattaantrekene er klubbenes identitet utad. Juryen kan imidlertid godkjenne andre antrekk enn den godkjente klubbdraften under forsøk o.l. hvis det er ugunstige værforhold (regn o.l.). Ingen roer skal være forpliktet til å ha mere enn ett eksemplar av klubbens offisielle drakt, til bruk under finalene. I finalene skal kravet om korrekt antrekk håndheves.**

*Alle roere på et lag skal være likt antrukket. Men i kombinasjonslag skal roerne likevel beholde sin klubbs godkjente regattaantrekk.*

*Hvis flere roere i et lag bruker et hodeplagg, må disse være like. Religiøst begrunnde hodeplagg er unntatt fra denne bestemmelsen.*

**9. I løp utskrevet for Mix 8+ skal det være minst tre roere av hvert kjønn på laget. Coxens kjønn er valgfritt, men teller ikke i forhold til antallet roere av hvert kjønn. Mix åtter roes normalt over 1.000 meter, og er ikke knyttet til de vanlige reglene for alder mm. Junior C og Masters kan derfor sitte på samme lag.**

## § 6

### Aldersgruppen under 19

**1. Roere som ikke fyller 19 år i kalenderåret (U19) inndeles i følgende klasser:**

Fra og med – til og med – det kalenderår de fyller:

U19	17 – 18
U17	15 – 16
U15	13 – 14
U13	11 – 12
U11	9 – 10

**2. En roer i klassen U19 kan starte i løp utskrevet for senior, en roer i klassen U17 kan starte i løp utskrevet for U19, en roer i klassen U15 kan starte i løp utskrevet for U17 og en roer i klassen U13 kan starte i løp utskrevet for U15.**

Forskrifter for § 6:

1. *Løp for klassen U13 og yngre skal arrangeres i henhold til Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komites bestemmelser for barneidrett.*
2. *I yngre aldersklasser skal regattaarrangørene lage innbydelser som stimulerer til deltagelse i lagbåter.*
3. *I løp utskrevet for klassene U15, U13 og U11 skal det ikke arrangeres forsøks- og oppsamlingsløp. Hvis antall påmeldte lag overskridt antall baner, skal lagene deles inn i heat. Heatene settes sammen ved loddtrekning. Hvert heat skal premieres som et separat løp i henhold til reglene om premiering i § 28. Tid skal ikke brukes for å kåre en spesiell vinner.*
4. *I løp utskrevet for U17 skal det ikke arrangeres forsøks- og oppsamlingsløp i singelsculler. Hvis antall påmeldte lag i singelsculler overskridt antall baner, skal lagene deles inn i heat. Inndelingen i heat foretas i henhold til et divisjonssystem administrert av Toppidrettsutvalget. Hvert heat skal premieres som et separat løp i henhold til reglene om premiering i § 28. Tid skal ikke brukes for å kåre en spesiell vinner.*

*I løp for lagbåter i U17 kan arrangøren velge om det skal arrangeres forsøksløp iht. reglene i § 26 eller om lagene skal deles inn i heat. Hva som velges skal komme frem av innbydelsen. Heat kan enten inndeles ved loddtrekning eller settes sammen på basis av det samme divisjonssystem som brukes i singelsculler. Utøvere som ikke er omfattet av divisjonssystemet rangeres sist. Toppidrettsutvalget fastsetter ved behov mer detaljerte prosedyrer for heatinndeling.*

5. *I løp utskrevet for U19 skal det som hovedregel arrangeres forsøksløp iht. § 26 hvis antall påmeldte lag overskridt antall baner. Arrangørene kan imidlertid velge å dele inn lagene i heat, hva som velges skal komme frem av innbydelsen. Inndelingen i heat foretas enten i henhold til et divisjonssystem administrert av Toppidrettsutvalget eller heatene settes sammen ved loddtrekning. Hvert heat skal premieres som et separat løp i henhold til reglene om premiering i § 27.*

6. *Norges Roforbund anbefaler at det i alle regattaer inviteres til en åpen klasse for årets nybegynnere. Roerne kan ikke i samme regatta delta både i*

*singelscullerløp for nybegynnere og i singelscullerløp utskrevet for Junior B, C eller D.*

*7. Klubbene er ansvarlige for at påmeldte roere har tilstrekkelige rotekniske ferdigheter og kunnskaper for sikker ferdsel på regattabanen. Medlemmer av Juryen og Kontrollkommisjonen kan stoppe roere med manglende kompetanse. Roerne må som et minimum kunne snu båten 180° uten assistanse og kunne skåte 10 tak sammenhengende.*

## § 7

### Seniorroere

1. Roere klassifiseres som senior fra og med det kalenderår han/hun fyller 19 år.
2. Det inviteres til løp for senior i følgende klasser:
  - Senior
  - Senior under 23 (U23) (til og med det kalenderår roeren fyller 22 år)
  - Senior II

### *Forskrift til § 7:*

*Løp utskrevet for Senior II skal normalt roes over 1.000 meter. En roer kan i samme regatta ikke delta i samme båttype i løp for både Senior og for Senior II. På møtet mellom Norges Roforbund og regattaarrangørene, se § 23, skal det avtales hvorvidt det skal innbys til separate løp for U23 den kommende sesong.*

## § 8

### Lettvektsroere

1. Innenfor de i § 7 anførte klasser, kan det utskrives lettvektsløp. Roernes gjennomsnittsvekt må ikke overstige:
  - a) for mannlige roere 70 kg, og ingen roer veie mer enn 72 ½ kg.  
I lettvektsløp for singelsculler må roerens vekt ikke overstige 72 ½ kg.
  - b) for kvinnelige roere 57 kg, og ingen roer veie mer enn 59 kg.  
I lettvektsløp for singelsculler må roerens vekt ikke overstige 59 kg.
2. Lettvektsroere skal veies ikke mindre enn én time og ikke mere enn to timer før tidspunktet for lagets første start hver regattadag. Ved veiing skal roeren minst bære godkjent regattaantrekk. De roere som veier mere enn de

fastsatte vektgrenser, skal ikke få starte i dette lettvektsløp. Laget skal ikke veies igjen den dagen, selv om lagets første løp blir forsinket eller avlyst.

*Forskrift til § 8:*

*Ved innveiing skal hele laget veies samlet.*

*Lettvektsroere skal ved veiing ha på seg godkjent regattaantrekk, dvs. minimum singlet og robukse. Prinsipielt skal de som minimum ha på seg det antrekket de vil bruke under en konkurranse på en varm sommerdag.*

*Starter en lettvektsroer i flere båttyper i lettvekt på samme regattadag, skal lettvektsroeren veies etter reglene i § 8 i forhold til starttidspunktet for hver enkelt båttype.*

*Kontrollkommisjonen skal kontrollere og godkjenne vekten før hver dags veiing.*

*Ved bruk av Forsøksordning II, se pkt. 3 i Forskriften til § 26, skal Rule 31 i World Rowing's Rules of Racing anvendes.*

## § 9

### Masters

1. En roer kan delta i løp utskrevet for Masters fra og med det kalenderår vedkommende fyller 27 år.

2. Masters klassifiseres etter den alderen de oppnår i kalenderåret, som følgende:

- |    |                    |       |
|----|--------------------|-------|
| A. | Minstealder        | 27 år |
| B. | Gjennomsnittsalder | 36 år |
| C. | Gjennomsnittsalder | 43 år |
| D. | Gjennomsnittsalder | 50 år |
| E. | Gjennomsnittsalder | 55 år |
| F. | Gjennomsnittsalder | 60 år |
| G. | Gjennomsnittsalder | 65 år |
| H. | Gjennomsnittsalder | 70 år |
| I. | Gjennomsnittsalder | 75 år |
| J. | Gjennomsnittsalder | 80 år |
| K. | Gjennomsnittsalder | 83 år |
| L. | Gjennomsnittsalder | 86 år |
| M. | Gjennomsnittsalder | 89 år |

Aldersbegrensningene gjelder ikke for cox.

En regattaarrangør kan velge å samle flere alderskategorier i grupper, og innby til løp for disse.

*Forskrift til § 9:*

*En roer som skal delta i løp for Masters må på forespørsel kunne dokumentere sin alder ved å fremvise gyldig legitimasjon. Se også bestemmelsene i § 5.*

*Nordisk handicapsystem for Masters står i dette heftes del 4.8.*

## § 10

### Pararoere

En roer kan delta i løp utskrevet for Pararoere hvis roeren tilfredsstiller kravene beskrevet i World Rowing's regler for klassifisering. Løp for Pararoere gjennomføres i henhold til World Rowing's Para-Rowing Regulations. Norges Roforbund kan fastsette tillegg og/eller unntak fra disse bestemmelsene.

*Forskrift til § 10:*

- 1. Roklubben skal foreslå en klassifisering av sine utøvere i god tid før påmelding til regatta, og skal sende denne til Norges Roforbund for godkjenning. Roforbundet skal gi klubben svar om godkjenning i tide til korrekt påmelding. En slik godkjenning vil gjelde for inneværende regattasesong.*
- 2. Regattajuryen kan, i samarbeid med regattaarrangøren, godkjenne deltagelse av utøvere med annen klassifisering enn den innbudte i paraløp. Deltagende lag med forskjellig klassifisering skal gis separat oppføring i resultatlistene, og skal ha separat premiering.*

## § 11

### Cox

- For cox er det ingen klassifisering. Men i løp for U19 og U17 skal coxen være under 19 år (U19).

I klassene U15, U13 og U11 kan cox være senior.

- Minimumsvekt for coxer er 55 kg. Supplerende dødvekt inntil 15 kg for cox er tillatt. Disse vektgrenser gjelder ikke for løp i klassene U17, U15, U13 og U11.

Cox skal kontrollveies minst 1 time og maksimalt 2 timer før coxens første start hver løpsdag. Ved veiing skal coxen bære godkjent regattaantrekk.

3. Coxen er en del av laget.

*Forskrift til § 11:*

*Eventuell dødvekt skal plasseres ved coxens plass. Ved veiing av cox utfilles et veiebevis som skal oppbevares av coxen under løpet og forevises på forlangende. Dødvekten kan bli kontrollveid etter løpet. Hvis det ved kontroll oppdages at dødvekten mangler i båten, skal laget diskvalifiseres.*

*Ved langdistanseløp og andre rokonkurranse utenfor oppmerket regattabane skal coxen ha redningsvest på seg.*

12

Reserver

1. Cox og inntil halvdelen av et påmeldt mannskap kan erstattes med reserver som oppfyller betingelsene for deltagelse i løpet. En slik erstatning skal meddeles til regattakontoret skriftlig senest 1 time før regattaens begynnelse og på fastsatt skjema.

Det kan ikke stilles reserve i singelscullerløp.

2. Forsøksløp, oppsamlingsløp, semifinale og finale skal roes med samme roere og samme cox. Dog kan juryen i tilfelle sykdom godkjenne bytte av roer eller cox.

*Forskrift til § 12:*

*For løp hvor det må arrangeres forsøk, er siste frist for å bytte roere 1 time før regattaens første forsøksløp vedkommende dag.*

*Efter at laget har rodd forsøksløp kan en roer kun erstattes i tilfelle sykdom. Juryen kan kreve legeattest. Roeren kan ikke tre inn på laget igjen til senere heat i vedkommende løp selv om han/hun skulle bli frisk igjen. Inntil halvparten av laget, pluss cox, kan byttes i tilfelle av sykdom.*

**Del 3**

**Båter og baner**

§ 13

1. Utriggede båter og båter for Coastal Rowing er underlagt World Rowing's bestemmelser om byggemåte (form, vekt, byggemateriale osv.)

2. For andre båter, herunder delvis utriggede båter, kan Norges Roforbund fastsette krav til byggemåte (form, vekt, byggemateriale osv.).

*Forskrift til § 13:*

*Se del 4.4 i dette hefte, for coastal rowing se også del 4.9.*

#### § 14

1. En regatabane skal så vidt mulig være rett, med start og mållinje parallelle, og vinkelrett på banens midtlinje. Banen bør være 13,5 m bred pr. deltagende båt. Banene bør om mulig være separat delt med bøyer e.l. Alle baner skal være likestilt med hensyn til strøm-, vind- og bunnforhold og fri passasje.
2. Banen bør om mulig ha 8 baner, men normalt skal konkurransen foregå med inntil 6 lag. Alle løp bør så langt det er praktisk mulig foregå med fast start.
3. Startplass nr. 1 tilhører alltid den banen som er på Starterens venstre side når vedkommende ser mot mål.
4. En standard konkurransedistanse er normalt 2.000 meter.
5. Regatabaner for Coastal Rowing-konkurranser skal følge World Rowing's bestemmelser. Norges Roforbund kan fastsette tillegg og/eller unntak fra disse bestemmelsene.

*Forskrift til § 14:*

1. *Det bør være en bremsesone på 150 meter etter mållinjen.*
2. *Senest dagen før regattaen skal banen være oppmerket således:*
  - a) *Det skal være tydelige siktmerker for Startdommer ved start og for Måldommeren på mållinjen. I mållinjens forlengelse anbringes på hver side av banen et merke (stake eller bøye med et rødt flagg), godt synlig for de deltagende coxer og roere.*
  - b) *Banens side avmerkes ved at det minimum for hver 250 meter anbringes korresponderende, lett kjennelige merker. Ved hver 500 m anbringes skilt påmalt avstanden fra start.*
3. *Ved start av flere enn 6 lag i samme løp kreves godkjennelse på forhånd fra Dommerutvalget. Juryen kan dispensere fra dette i særskilte tilfelle.*
4. *Norges Roforbund kan i samråd med de enkelte regattaarrangører fastsette andre distanser for enkelte kategorier roere på det forberedende regattamøte hvert år (jfr. § 23).*

5. *Det vil normalt bli invitert til løp over 1000 meter for Senior II og Masters. Løp for U17 vil normalt gå over 1.000 meter på første dag av en to-dagers regatta, og over 1.500 på regattaens annen dag. Løp for U15 vil normalt gå over 1.000 meter i lagbåter, og over 500 meter i singelsculler. Løp for Nybegynnere, U13 og U11 vil normalt gå over 500 meter. Løpene i Mix 8+ roes vanligvis over 1.000 meter.*
6. *Baner og distanser for Coastal Rowing se del 4.9 i dette heftet.*

## **Del 4**

## **Sikkerhet og rettferdighet**

### **§15**

Regattaarrangøren, juryen og regattaens funksjonærer skal i alt sitt arbeide la seg styre av følgende prinsipper:

1. roernes sikkerhet
2. rettferdig konkurranse for alle deltagere
3. idrettsglede for alle deltagere

Enhver deltager, klubbrepresentant eller medhjelper skal til enhver tid handle i henhold til disse prinsippene.

Den enkelte roer og vedkommendes klubb er selv ansvarlig for følgene av å delta i en regatta. Ved å bli påmeldt til regattaen ansees roeren å ha akseptert dette ansvaret.

#### **Forskrift til § 15:**

1. *For alle regattaer henvises til Norsk Rosports Grunnsyn på sikkerhet.*
2. *Enhver roer, eller roerens foresatte dersom roeren er under 16, er selv ansvarlig for egen helse under utøvelse av roidretten. Hvis det oppstår et kort- eller langvarig helsemessig problem er det utøveren selv, eventuelt i samråd med sin lege, som må avgjøre om det er forsvarlig å delta i en kapproing. For å sikre nødvendig oppmerksomhet og beredskap under løpene oppfordres utøverne til å informere arrangører og dommere om relevante helsemessige forhold.*
3. *Alle roere skal under deltagelsen i regattaen følge alle gjeldende sikkerhetsbestemmelser vedrørende båter, årer og annet utstyr. Det er også roernes, trenerenes og klubbenes ansvar å sørge for at materiellet er i tilfredsstillende teknisk tilstand før de deltar i regattaen, også hvis vær og vind*

*skulle gi vanskelige forhold. De skal følge alle instrukser vedrørende sikkerhet som de måtte motta fra juryen og regattaens funksjonærer. De skal følge alle regler og instrukser for sikker ferdsel på regattabanen.*

**4.** *Alle regattaarrangører som har sin regatta på Norges Roforbunds terminliste, skal ha en ansvarsforsikring. Forsikringskravene bestemmes til enhver tid av Norges Roforbund.*

*Andre regattaer, inkl. mosjonsløp og turregattaer, bør også ha ansvarsforsikring.*

## § 16

1. Regattaarrangøren skal lage en sikkerhetsplan for regattaen. Planen skal dekke alle relevante deler av arrangementet, inkludert tilleggsaktiviteter for utøverne.
2. Regattaarrangøren skal utpeke ett av medlemmene i arrangementskomiteen som koordinator for sikkerhetssaker.
3. Arrangøren er ansvarlig for at sanitetspersonell er til stede.
4. Redningsbåt skal være tilgjengelig under hele regattaen.

### Forskrift til § 16:

**1.** *Det skal være flyteutstyr til hver person i alle motorbåter som brukes på regattabanen, inkl. dommerbåter (jf. forskrifter vedrørende flyteutstyr i fritidsbåter fra Sjøfartsdirektoratet). Alle motorbåter må også ha dødmannsknapp på motoren.*

**2.** *Ingen motorbåter av noe slag har anledning til å ferdes på eller ved regattabanen under regattaen uten etter tillatelse fra Juryens Leder.*

*På baner hvor utenforstående motorbåter har adgang skal Arrangementskomiteen med vaktbåter søke å hindre disse i å sjenere roerne under løpene.*

**3.** *Det må være lege tilstede ved Norgesmesterskapene og internasjonale regattaer. For øvrige regattaer er det tilstrekkelig med trenede sanitetsmannskaper, men arrangøren må på forhånd ha avklart hvor lege er tilgjengelig samt varslet denne. Sanitet skal være til stede under hele regattaen - fra første båt går ut for å varme opp til første forsøksløp, til siste roer er på land. Arrangørene må påse at det er skikkelig samband til saniteten.*

**4.** *Redningsbåten er ikke en reservebåt, men skal være i beredskap under hele regattaen med ansvarlig båtfører.*

## **Del 5**

### **Adferd på vannet**

#### **§ 17**

1. Arrangøren skal fastsette trafikkregler for regattabanen, tilliggende områder og brygger, samt aktivt arbeide for å gjøre disse kjent.
2. Deltagende lag skal sette seg inn i og følge gjeldende trafikkregler. De skal følge anvisninger fra medlemmer av juryen, kontrollkommisjonen og arrangementskomiteen. Overtredelse medfører at laget tildeles gult kort, med samme virkning som en tvystart. Medfører overtredelsen skade på materiell, skal den klubb hvis båt har overtrådt trafikkreglene erstatte skaden.
3. Det er ikke tillatt med trening på en regattabane mens en regatta pågår. Arrangøren kan, hvis det ansees nødvendig, forby trening i en nærmere angitt periode før og etter regattaen. Nødvendig tid til oppvarming og utroing regnes ikke som trening.
4. Ingen båter må krysse mållinjen eller en forlengelse av denne i noen retning mens båter fra et annet heat avslutter sitt løp. Lag som ror langs banen (oppvarming eller utroing) skal stoppe å ro når et løp passerer, eller bevege seg sakte i motsatt retning.

#### *Forskrift til § 17:*

*På båtplassen skal det forefinnes all nødvendig informasjon om regattabanen, herunder de regler som er fastsatt for ferdsel på banen, og når banen er åpen for trening.*

*Et gult kort gitt for brudd på trafikkreglene vil følge vedkommende lag til det har fullført neste løp det skal delta i.*

#### **§ 18**

1. En båts bane er det området den disponerer på hver side av sin midtlinje, dvs. et 13,5 meter bredt vannområde.
2. Et mannskap som uten å være tvunget til det av en uforutsett hindring
  - ror utenfor oppmerket bane
  - eller passerer et merke på den utvendige side
  - eller ikke bruker den bane som er anvistskal diskvalifiseres, hvis det derved skaffer seg en uberettiget fordel.

3. Enhver båt skal under løpet bli i sin egen bane. Avvikelse herfra skjer på eget ansvar.
4. En båt som forlater sin egen bane og som forsettlig eller uaktsomt trenger det øvrige felt sammen, eller direkte eller indirekte påfører andre båter vesentlig sjenering, skal diskvalifiseres.
5. Banedommeren avgjør om det foreligger kollisjon eller sjenering, og hvilken båt som har skylden.
6. Banedommer skal så vidt mulig advare deltagerne mot en uforutsett fare eller truende kollisjon.
7. For regattaer eller løp som ikke foregår over standard baner eller standard distanser, ref. § 14, skal arrangøren fastsette regler for lagenes adferd under løpet. Reglene må omhandle alle omstendigheter som er særskilte for den aktuelle banen, med spesiell vekt på forhold av betydning for å oppnå en rettferdig konkurranse. Reglene skal tydelig tilkjennegi hvilke sanksjoner som vil bli anvendt ved brudd på disse reglene. Norges Roforbund kan fastsette spesielle regler for denne typen løp, og kan kreve å godkjenne arrangørens regler før regattaen starter.

*Forskrift til § 18:*

*Dommeren tar bare hensyn til situasjoner som klart har betydning for løpets sluttresultat, og avgjørelsene vil derfor i hvert enkelt tilfelle måtte sees i dette lys. Målet er å kåre en rettferdig vinner.*

## § 19

### Kollisjon

1. Kollisjon foreligger når en båt, dens årer eller mannskap berører annen båt, dens årer eller mannskap. Det tas bare hensyn til vesentlige kollisjoner.
2. En kollisjon er vesentlig hvis den har betydning for løpets resultat; banedommer avgjør alene hvorvidt dette er tilfelle. Dommeren skal herunder ta alle medvirkende forhold i betraktning, i særdeleshet løpets særlige situasjon, avstand fra mål i kollisjonsøyeblikket og kollisjonens styrke eller betydelighet.
3. Er banedommeren ved kollisjonen ikke i stand til å avgjøre hvilken båt som har skylden, har han/hun rett til å beordre ny start for alle båter.
4. Tvinges en båt av en uforutsett hindring til å forlate sitt eget farvann, kan banedommeren beordre ny start selv om ingen kollisjon har funnet sted.

5. Den klubb hvis båt har skyld i kollisjonen, skal erstatte skade på materiellet.

## § 20

### Sjenering

1. I eget farvann har en båt krav på ikke å bli sjenert.
2. Sjenering foreligger når en båt forlater sin egen bane, eller allerede har forlatt den, og hindrer en annen båt i fritt å utnytte sitt farvann; trenger den ut av kurs, eller hemmer dens fulle utnyttelse av yteevnen. Det tas bare hensyn til at en båt blir vesentlig sjenert i løpet.
3. Banedommeren avgjør om det foreligger en vesentlig sjenering av løpet. Til grunn for avgjørelsen legges synspunkter i likhet med dem som gjelder ved avgjørelsen av om en kollisjon er vesentlig.

## § 21

Under løpet tas det ikke hensyn til uhell hverken med mannskap eller materiell.

## § 22

1. Hvis et lag under løpet lar seg ledsage av andre båter, kan det medføre diskvalifikasjon.
2. Det er ikke tillatt å gi noen form for instruksjon eller rettledning til roerne under løpet ved hjelp av elektriske, elektroniske eller andre tekniske hjelpeemidler.

## Del 6

## Regattaorganisasjon

## § 23

Arrangøren skal sende ut innbydelsen senest 6 uker før regattaen finner sted.  
Innbydelsen skal inneholde:

- a) Dag, tid og sted for regattaen.
- b) Betingelser og klassifiseringsregler for de enkelte løp, herunder løp for kombinasjonslag.
- c) Størrelsen av startkontingenten og premiering.

- d) Banens lengde og bredde, antall og beliggenhet for startplassene og ellers særlige forhold ved banen.
- e) Løpene rekkefølge med angivelse av tidsrommet mellom løpene.
- f) Påmeldingsfristen og hvordan påmeldingen skal sendes inn, samt E-postadresse og telefonnummer til regattaens kontaktpersoner.
- g) Til Norgesmesterskapsløpene skal det i innbydelsen fremgå at det konkurreres om H.M. Kongens Pokal.

Den i innbydelsen fastsatte rekkefølge av løpene kan ikke forandres etter at startliste/ program er utsendt. Dog kan Juryen fravike dette hvis været eller andre spesielle forhold gjør det nødvendig.

#### *Forskrift til § 23:*

1. *Løp for Pararoere skal arrangeres i henhold til World Rowing's Para-Rowing Competition Regulations. Coastal Rowing-konkurranser skal arrangeres i henhold til World Rowing's Coastal Rowing Competition Regulations. Norges Roforbund kan gi utfyllende bestemmelser, inkludert bestemmelser fastsatt av Nordisk Roforbund, og slike bestemmelser må umiddelbart distribueres til roklubber, regattaarrangører og dommere. For coastal rowing se også del 4.9 i dette heftet.*
2. *Norges Roforbund skal hvert år i god tid før regattasesongen innkalte regattaarrangørene til et møte for å samordne og godkjenne regattainnbydelsene hva angår typer løp, forsøksordninger, kombinasjonslag, regattadistanser, innbyrdes starttidspunkter o.l. Videre bør det samordnes startkontingenter for sesongen og søkes tilrettelagt for størst mulig deltagelse i lagbåter.*

*Møtet skal også utpeke hvilke regattaer som skal gi et særlig tilbud til seniorroere.*

#### § 24

1. Påmelding til en regatta skal være arrangøren i hende innen det fastsatte tidspunkt.
2. Regattaarrangør kan bestemme hvorvidt etteranmeldelser vil bli godtatt.
3. Efter påmeldingsfristens utløp foretar arrangøren loddtrekning om startplassnumrene med unntak av løp der det er invitert til heatfinaler med seeding. Starttidspunkt for de enkelte løp fastsettes i samsvar med § 23 og bestemmer eventuelle forsøksløp etter § 26. Dersom flere lag fra samme klubb

er påmeldt i et løp, fordeles disse så vidt mulig på de forskjellige forsøksheat. Meddelelse om resultatet sendes minst 2 dager før regattaen til Norges Roforbund, kretsene, de påmeldte klubber, til dommerne og ellers til andre funksjonærer som regattaarrangør anser nødvendig. Norges Roforbund er ansvarlig for at det til enhver tid finnes en oppdatert og for arrangørene tilgjengelig e-postliste med klubber, kretser og dommere. Startlisten skal inneholde tidspunkt for eventuelle forsøksløp, tid og sted for lagledermøter og regattabanens trafikkregler.

4. Hvis ikke annet er oppgitt særskilt, som for NM, er det opp til arrangøren om det ved forsøksløp skal arrangeres flere finaler (a, b, c osv).
4. Norges Roforbunds Dommerutvalg kan nekte deltagelse for samtlige roere fra en klubb som ikke har betalt startkontingent for tidligere regattaer innen den angitte tidsfrist.

*Forskrift til § 24:*

1. *Alle påmeldinger skal sendes elektronisk i godkjent format til den oppgitte adresse. Påmeldinger kan også sendes skriftlig i lukket konvolutt på godkjent skjema; eller registreres på web i henhold til fastsatte retningslinjer.*
2. *Påmeldingsfristen bør ikke være tidligere enn nødvendig for å sikre effektiv planlegging og informasjon til berørte parter.*
3. *Med påmeldingsfrist menes den dato og klokkeslett hvor arrangøren skal ha påmeldingen i hende. Enhver påmelding mottatt av arrangøren etter dette tidspunkt er å betrakte som for sent innkommet, og skal behandles som en etteranmeldelse.*

*Enhver for sent innkommet påmelding må sees i sammenheng med det aktuelle løps øvrige påmeldinger og eventuelle problemer for andre roere og arrangøren. For sent innkomne påmeldinger kan godkjennes dersom det er plass i løpet uten å lage forsøksheat, eller at det ikke fører til flere heat dersom det allerede er forsøksheat.*

*Ingen påmelding godtas senere enn 1 time før første regattastart eller 1 time før første start i forsøksløpene.*

*Hvis en for sen påmelding godtas, kan regattaens jury kreve omtrekning. Hvis så ikke skjer, skal det for sent påmeldte lag ha høyeste startnummer.*

*Arrangør kan kreve dobbel startkontingent av etteranmeldte lag.*

*Se § 38 for særskilte regler for etteranmeldelser i Norgesmesterskapene.*

4. Arrangøren skal i god tid informere Juryens Leder om tid og sted for trekningen. Jurylederen skal forsikre seg om at arrangementskomiteen kjenner prinsippene for trekning, og gjennomfører en tilfredsstillende prosedyre for denne.

5. Ved påmelding av kombinasjonslag er den som sender inn påmeldingen (klubb/krets/forbund) ansvarlig for at samtlige roere på laget er startberettiget og registrert i Norges Roforbund. Den som sender inn påmeldingen er også ansvarlig overfor regattaarrangøren for betaling av startkontingent og evnt. bøter, samt for at det stiller en klubbrepresentant.

6. På grunnlag av påmeldingene skal arrangøren utgi et program.

7. Arrangør kan velge om de vil kreve alle startkontingenter betalt før regattaen, eller senest på regattadagen før regattaen starter, eller om de vil sende regning til de deltagende klubber umiddelbart etter at regattaen er avsluttet. I siste tilfelle skal klublene normalt ha en frist på 10 dager til å betale kontingenget.

*Uenighet mellom arrangør og klubb om størrelsen på startkontingentene avgjøres av Juryens Leder. Uenigheter av prinsipiell art kan ankes inn for Dommerutvalget til endelig avgjørelse, mens uenighet vedrørende faktiske spørsmål (skjedde det, eller skjedde det ikke?) avgjøres med endelig virkning av Juryens Leder. Det er en forutsetning at de deler av en regattaregning det ikke er strid om betales innen den ordinære betalingsfristens utløp.*

8. Arrangørene skal drive PR om regattaen. Det er arrangørens ansvar å informere aviser og radio/fjernsyn på forhånd, og å sende en resultatliste til aktuelle massemedia umiddelbart etter at regattaen er over. Man bør alltid også informere vertskommunen om arrangementet. Et medlem av arrangementskomitéen bør utnevnes til PR-sjef.

9. Hvis en regatta må avlyses på grunn av uforutsette forhold, kan arrangørene fortsatt kreve inn og/eller beholde startkontingentene fra de påmeldte roklubber. Startkontingentene kan kun kreves inn hvis avlysing kommer så sent at arrangørene ikke har mulighet til å unngå de normale utgifter som en regatta medfører

## § 25

1. Hvis en klubb ikke ønsker å starte i et løp som den er påmeldt til, skal klubbens representant senest en time før regattaens begynnelse meddele regattakontoret dette skriftlig og på fastsatt skjema.

#### 4 - Regattareglementet

2. Hvis en klubb ikke ønsker å starte i et forsøksløp, skal den gi skriftlig beskjed om tilbaketreking av påmeldingen senest kl. 20.00 dagen før. Dersom regattaen går over to dager, skal tilbaketreking av påmeldinger som gjelder 2. dags forsøksløp meddeles regattakontoret skriftlig innen siste løp regattaens første dag.
3. Tilbaketreking av påmelding kan ikke omgjøres.

#### Forskrift til § 25:

*En regattaarrangør skal være tilgjengelig på regattakontoret fra senest 2 timer før og fram til minst 20 minutter etter siste frist for innlevering av avmeldinger til forsøksløp dagen før en regatta (regattaens første dag).*

#### § 26

1. Hvis antall påmeldte lag overstiger antall baner, kan det arrangeres forsøksløp. Norges Roforbund fastsetter systemer for forsøksløp.
2. Alle lag i et forsøksløp skal 5 minutter før det fastsatte tidspunkt innfinne seg ved start. Hvis det ikke innfinner seg flere båter til start enn det er ledige plasser i finaleløpet, bortfaller forsøksløpet.
3. Lag som ikke møter til forsøks- eller oppsamlingsløp har ikke rett til å starte i finaleløpet.
4. Hvis ikke annet er oppgitt særskilt, som for NM, er det opp til arrangøren om det ved forsøksløp skal arrangeres flere finaler (a, b, c osv).

#### Forskrift til § 26:

*1. Forsøksløpene behøver ikke å gå i samme rekkefølge som finalene. Hvis en klubb iht. innbydelsen tidsmessig kan rekke å delta med samme mannskap i to forskjellige løp i finalen, må dette også være mulig i forsøksløpene.*

*Det bør være minst en time mellom forsøksløp og mellomheat, to timer mellom forsøksløp/mellomheat og semifinaler, og to timer mellom forsøksløp/mellomheat/ semifinaler og finale.*

2. Starter/banedommer inndeler lagene i heat ved start i forsøksløp. Hvis det ikke kan bli et likt antall lag i hvert heat, skal det være størst antall båter i de første heatene.
3. Norges Roforbund har fastsatt fire forsøksordninger. Forsøksordning I brukes normalt i norske regattaer. Forsøksordning II er den forsøksordningen

*som anvendes i Norgesmesterskapene på vannet, se del 4.7.1 i dette heftet. Forsøksordning III er World Rowing's ordinære system, slik de er beskrevet i World Rowing Rules of Racing. Forsøksordning IV er World Rowing's system for «time trials», se World Rowing Rules of Racing. Forsøksordningene er beskrevet i del 4.6.*

*Dersom et lag trekker seg før første forsøksløp, kan Juryen eller Starteren i samråd med Juryens Leder foreta omtrekning.*

**4.** *Det kan ikke arrangeres forsøksløp, oppsamlingsløp eller semifinaler i klassene U15, U13 eller U11, heller ikke i U17 singelsculler. I disse klassene skal de påmeldte lag deles inn i heat, med separat premierung i hvert enkelt heat, ref. Forskriftene til § 6.*

## § 27

Hvis antall påmeldte lag overstiger antall baner, kan det arrangeres heatfinaler.

*Forskrift til § 27:*

*Heatfinaler er et alternativ til tradisjonelle regattaer med forsøksløp. Hvis denne måten å organisere regattaen velges av en arrangør skal dette komme frem av innbydelsen. Inndelingen i heat foretas enten i henhold til et divisjonssystem administrert av Toppidrettsutvalget eller heatene settes sammen ved loddtrekning. Toppidrettsutvalget fastsetter ved behov mer detaljerte prosedyrer for heatinndeling. Hvert heat skal premieres som et separat løp i henhold til reglene om premierung i § 28.*

## § 28

For hvert løp oppsettes premier til vinnende lag. Annenpremie skal utdeles når deltagerantallet er minst 4 lag. Tredjepremie skal utdeles når deltagerantallet er minst 6 lag. I hvert løp kan det oppsettes vandre- og engangspremier.

I U17 og U15 skal det deles ut premier til de tre beste i hvert løp. I klassene U13 og U11 skal alle deltagere motta premierung. Arrangøren kan utdele flere premier i forhold til antall deltagere.

*Forskrift til § 28:*

*Vedrørende premierung i Norgesmesterskapene henvises til § 38.*

I hvert løp for Masters, senior, U23 og U19 skal det deles ut:

- *førstepremie ved 1-3 startende lag*
- *første- og annenpremie ved 4-5 startende lag*
- *første-, andre- og tredjepremie ved 6 eller flere startende lag.*

I løp for U17 skal det alltid deles ut første-, andre- og tredjepremie. I løp som er inndelt i heatfinaler skal hvert heat premieres separat som et selvstendig løp.

I løp for U15 skal det alltid deles ut første-, andre- og tredjepremie. Hvert heat premieres som et selvstendig løp. Arrangøren kan velge å dele ut flere premier.

I løp for U13, U11 og i separate løp for nybegynnere skal alle deltagere ha premie. Premien skal være lik for alle deltagerne i løpet.

Arrangøren kan sette opp vandre- eller engangspremier i ethvert løp.

Vinneren av vandrepromie som ikke er vunnet til odel og eie, skal skriftlig erkjenne mottagelsen og er ansvarlig for premien i den tid vedkommende har den i sin varetekts. Klubben er ansvarlig for at pokalen/vandrepromien blir levert, gravert og pusset, til arrangøren senest to uker før neste regatta.

## § 29

1. Klubbrepresentanten skal meldes på sammen med de øvrige påmeldinger. Representanten ivaretar klubbens interesser under regattaen. Bare representanten er berettiget til på klubbens vegne å forhandle med juryen. Klubbrepresentanten kan utnevne en stedfortreder. Representant for klubb kan ikke være funksjonær ved regattaen.
2. Alle klubbsrepresentanter skal delta på lagledermøter med Juryen og Organisasjonskomiteen. Tidspunkt for møte(ne) skal fremgå av startlisten.

Forskrift til § 29:

Klubbrepresentant skal alltid delta på møtet med juryen såfremt vedkommende klubb har deltagere i regattaen. Forøvrig skal det alltid være en ansvarlig klubbrepresentant til stede på roarenaen under regattaen såfremt klubben har roere tilstede.

**Del 7****Juryens oppgaver****§ 30**

1. Norges Roforbunds Dommerutvalg oppnevner Juryen til alle terminfestede regattaer som arrangeres iht. dette reglement.
2. Juryen skal sørge for at regattaen blir gjennomført i samsvar med dette reglement. Den har et særlig ansvar for at alle lag konkurrerer under likeverdige forhold.

Dette krever et nært samarbeid mellom juryen og arrangementskomiteen.

3. Juryen skal bestå av personer som fyller følgende funksjoner:

- Leder
- Starter
- Banedommer
- Måldommer
- Leder for kontrollkommisjonen

Lederen, starteren og banedommerne skal være autorisert som dommere av Norges Roforbund. Hvis startdommeren er autorisert dommer, er vedkommende også medlem av juryen. Lederen fordeler oppgavene på juryens medlemmer, og fører tilsyn med deres virksomhet.

4. Juryen skal tre sammen før regattaens begynnelse og umiddelbart etter regattaens siste løp, for bl.a. straks å behandle eventuelle protester. Lederen leder jurymøtene, og skal tilse at samarbeidet med regattaarrangøren fungerer tilfredsstillende.
5. Juryen kan gi dispensasjon fra bestemmelsene i Regattareglementet og fra Regattainnbydelsen hva angår antrekk, starttidspunkt, distanser o.l. dersom værforholdene tilsier dette eller andre uforutsette hendelser gjør dette nødvendig.
6. Det skal være en kontrollkommisjon med leder og et antall medlemmer etter behov.
7. Juryen utferdiger ved regattaens slutt en rapport på fastsatt skjema som sendes Norges Roforbund. Sammen med rapporten sendes et rettet program og resultatliste fra regattaen.

**Forskrift til § 30:**

1. *Det bør ved enhver regatta som minimum være følgende funksjonærer:*

1 juryleder

3 banedommere

1 starter

1 startdommer (sideretter)

1 måldommer

2 meddommere ved mål

1 leder for kontrollkommisjonen

1 medlem av kontrollkommisjonen

I tillegg kommer båtførere, båtholdere ved start, tidtagere, funksjonærer på regattakontor, speaker på land og på vannet etc.

Funksjonærene skal ha følgende utstyr:

Banedommer: Rødt flagg; hvitt flagg; fløyte; megafon

Starter: Startflagg (rødt med hvitt kryss)/rødt flagg; fløyte; megafon

Startdommer: Rødt flagg; startflagg (hvitt med rødt kryss)/hvitt flagg; megafon

Måldommer: Hvitt flagg; lydsignal; megafon; videoopptaker ved NM

Arrangøren skal sørge for samband mellom start og mål, samt samband til sanitetspersonellet.

2. Brudd på Norges Roforbunds Regattareglement i forbindelse med en regatta, og som krever en øyeblikkelig avgjørelse, behandles på følgende måte (ref. § 36):

Alle avgjørelser vedrørende starters, banedommers og måldommers oppgaver, slik de er fastsatt i regattareglementet, avgjøres av disse. Eventuelle protester på starters og banedommers avgjørelse behandles av regattajuryen hvis de gjelder fortolkningen av Regattareglementet. I øvrige tilfeller er de inappellable.

Alle andre forhold vedrørende brudd på Regattareglementet i forbindelse med et regattaarrangement behandles av regattajuryen.

Regattajuryens avgjørelse kan appelleres til Ankekomiteen i Norges Roforbund, jfr. Regattareglementets § 36.

Det vises også til NIFs Straffebestemmelser (Lov for Norges idrettsforbund, kapittel 11) og NRs Lov § 22.

3. Eventuelle endringer i regattaen som juryen iht. § 30, pkt. 5 gjør, skal så langt det er mulig meddeles på fellesmøte med klubbrepresentantene.

## § 31

1. For å bli autorisert som dommer må man være over 18 år, ha normalt syn og hørsel, samt ha erfaring fra roidretten. Man må ha gjennomført og bestått den utdannelse og aspiranttjeneste som til enhver tid er fastsatt av Norges Roforbunds Dommerutvalg.
2. Dommerutvalget kan frata autorisasjonen fra de dommere som ikke holder sine ferdigheter ved like, eller som utvalget av andre grunner finner usikket som dommer. En dommer mister sin autorisasjon ved utgangen av det år vedkommende fyller 70 år.

*Forskrift til § 31:*

*Efter fullført dommerkurs, med godkjent teoretisk eksamen, kan Dommerutvalget gi autorisasjon som dommeraspirant. Aspiranten må derefter fungere under veiledning av en erfaren dommer ved minst tre regattaer før Dommerutvalget kan vurdere autorisasjon som dommer. Ved den tredje regattaen vil aspiranten også gjennomgå en praktisk evaluering.*

*Det anbefales at en dommeraspirant har fylt 25 år.*

*En dommer bør normalt fungere ved minst to regattaer pr. sesong for å vedlikeholde sine ferdigheter. Dommeren bør også delta på det årlige dommermøte arrangert av Dommerutvalget. En dommer som ikke fungerer på noen regattaer i mere enn en sesong vil miste sin autorisasjon.*

## § 32

1. **Starteren** har ansvaret for at starten foregår reglementsmessig, og kan under ugunstige vind og værforhold eller ved uforutsette hendelser tildele lagene andre startplasser.
2. Hvert løp skal så vidt mulig startes på det fastsatte klokkeslett og på den forutbestemte plass. Laget skal være på denne plass og klare til start senest 2 min. før starttiden.

Et lag som kommer for sent eller på annen måte forsinker starten kan ikke gjøre krav på å få delta i løpet. I midlertid kan starter eller banedommer gi laget gult kort, og la det få starte. Slik advarsel har samme virkning som tyvstart.

3. Båtene startes med bauspissene på linje.
4. Startdommer sikter inn at båtene er på linje og gir signal til starteren når så er tilfelle. Startdommeren bestemmer alene om et lag har tyvstartet. Hvis startdommeren anser starten for å ha vært uriktig, skal starteren gjennom

lydsignal med fløyte eller bjelle samt ved å vifte med rødt flagg straks kalle båtene tilbake.

5. Tyvstarter et lag skal det tildeles et gult kort. Et lag som mottar to gule kort i forbindelse med det samme løpet, uansett begrunnelse, skal nektes å starte i dette løpet.

*Forskrift til § 32:*

*Starteren har myndighet som banedommer, og kan så vel som denne beramme ny start.*

*Startprosedyren er beskrevet i del 4.5 i dette hefte.*

### § 33

1. Ethvert løp skal følges av en **banedommer** som skal ha egen, egnet båt med kvalifisert mannskap til disposisjon. Til banedommerbåten har bare banedommer, evnt. dommeraspirant og nødvendig mannskap adgang.
2. Ved ethvert løp eller forsøksløp må bare fungere én banedommer. Den banedommer som fungerer ved finalen kan være en annen enn den som fungerer ved forsøksløpene.
3. Banedommeren er fra start til mål øverste myndighet. Dommeren påser at løpene roes på en fair og reglementsmessig måte, og ser til roernes sikkerhet. Dommeren har særlig ansvar for at intet lag blir påført en fordel eller en ulempe ved påvirkning fra andre. Hvis et lag blir hindret i utnyttelsen av sin fulle yteevne skal banedommeren først og fremst gi laget dets muligheter til seier tilbake. Banedommeren kan utelukke enhver deltager som overtrer dommerens avgjørelser eller på en utilbørlig måte setter seg opp mot dem eller viser usportslig opptreden ovenfor andre deltagere.
4. Banedommeren skal avgjøre sin kjennelse under løpet eller straks etter dets avslutning.
5. Ved meddelelse til lagene anvender banedommer et hvitt flagg, og etter løpets ankomst til mål skal banedommer svinge dette flagg hvis løpet er avviklet i henhold til reglementet. Hvis løpet ikke godkjennes, eller det foreligger forhold som tilsier at måldommer skal vente med å offentliggjøre løpets resultat, skal banedommeren svinge et rødt flagg.

6. Banedommeren har rett til, ved ugunstige vær og vindforhold eller ved andre uforutsette forhold, å endre starttidspunktet eller stanse et allerede påbegynt løp og beordre ny start.
7. Banedommeren skal treffe sine avgjørelser på grunnlag av egne iakttagelser, men har rett til å kontrollere dem ved å innhente opplysninger hos andre.

#### § 34

1. Banedommer tilkjennegir gjennom lydsignal med fløyte eller bjelle samt ved å vifte med rødt flagg at et løp skal avbrytes. Deltagerne må straks stanse båten og avvente banedommerens nærmere bestemmelse.
2. Avbryter banedommer et løp, skal den nye start finne sted fra startplassen.
3. Banedommer bestemmer tidspunkt for ny start, dog skal denne finne sted senest en time etter dagens siste løp.
4. Hvis en båt, ror eller årer under løpet er blitt ødelagt ved kollisjon eller sjenering, kan banedommeren utsette den nye starten inntil utbedring eller utskifting av materiellet har funnet sted. Dog bør også i dette tilfelle omroing finne sted senest en time etter dagens siste løp.
5. Hvis et løp, hvor det foregår overtredelse av regattareglementet, fullføres, skal banedommeren straks etter løpets avslutning avgi sin kjennelse. Hvis denne går ut på at en eller flere båter diskvalifiseres, kan dommeren bestemme at den rekkefølge hvor de øvrige båter har passert mållinjen skal være den avgjørende. Mener banedommeren at denne rekkefølge ville blitt en annen hvis løpet hadde fått et reglementert forløp, skal løpet roes om igjen mellom alle eller noen av de som ikke er diskvalifiserte båter.
6. Banedommeren kan under alle omstendigheter bestemme at løpet skal startes om igjen.

#### § 35

En båt har avsluttet løpet når den med bauballen passerer mållinjen eller en forlengelse av denne. Lagenes rekkefølge over mållinjen avgjør plasseringen på resultatlisten. **Måldommer** og meddommere ved mål treffer avgjørelse om rekkefølgen. Lagenes målplassering markeres ved lydsignal.

*Forskrift til § 35:*

*Det er måldommerens oppgave såfremt mulig å kåre en vinner. Hvis dette ikke er mulig kan det dømmes dødt løp, hvor to lag får samme plassering mens neste plass på resultatlisten blir stående tom. Hvis dødt løp gjelder en medaljeplassering, må Arrangementskomiteen skaffe ekstra medaljer.*

*Hvis et dødt løp i forsøksløp, mellomheat og semifinaler har betydning for hvilke lag som skal gå videre, må det arrangeres omroing mellom de berørte lag.*

*Det anbefales at det monteres et videokamera på målstreken, som støtte for måldommeren.*

*I løp hvor 2 eller flere lag starter på linje, kan den registrerte tiden aldri avgjøre rekkefølgen på resultatlisten.*

*Måldommeren skal med et hvitt flagg vise at han har registrert banedommerens hvite flagg som viser at løpet er godkjent, ref. § 33. Det må aldri offentliggjøres noe resultat før banedommeren har vist sitt hvite flagg og måldommeren har godkjent resultatlisten.*

## **Del 8      Innsigelser, protester og forføyninger**

### **§ 36**

1. Hvis et mannskap under et løp mener seg forulempet, eller mener at løpet ikke ble reglementsmessig gjennomført, kan det komme med en innsigelse til Banedommeren umiddelbart etter målpassering og før laget forlater målområdet. Innsigelsen markeres ved at en av roerne rekker opp en hånd.

Banedommeren fatter sin avgjørelse på stedet, og informerer laget og måldommeren om denne.

2. Et lag som har fått sin innsigelse avvist av banedommeren, kan inngi en protest til Juryens Leder. Også lag som er berørt av at et annet lags innsigelse har blitt godkjent av Banedommeren kan inngi en slik protest. Protesten kan kun fremmes skriftlig, og skal være underskrevet av vedkommende klubbrepresentant. Sammen med protesten skal det vedlegges et depositum på kr. 500, som tilbakebetales hvis protesten tas til følge.

3. Innsigelser som faller utenfor banedommerens og starterens område, og som gjelder forhold under Regattareglementet, fremmes til Juryens Leder så

tidlig som mulig. Hvis Juryens Leder ikke tar innsigelsen til følge, kan klubben fremme en protest iht. punkt 2.

4. Protesten behandles snarest mulig av Juryen. Juryen skal legge banedommerens bedømmelse av de faktiske hendelser til grunn for sine vurderinger, og kan ikke overprøve banedommerens situasjonsoppfattelse.
5. Juryens avgjørelse kan innankes for Norges Roforbunds Ankekomité i den utstrekning anken gjelder Regattareglementets fortolkning; i alle andre tilfeller er den inappellabel.

*Forskrift til § 36:*

*Et lag må passere mållinjen for å kunne komme med en innsigelse. Et lag kan under ingen omstendigheter komme med en protest på land, hvis det ikke først er fremmet en innsigelse på vannet. Dette gjelder dog ikke lag som protesterer på grunnlag av at et annet lags innsigelse er tatt til følge av banedommeren.*

*Hvis Juryen mener at en klubb hadde en aktverdig grunn til å protestere, kan den bestemme at depositumet skal tilbakebetales selv om protesten ikke tas til følge.*

### § 37

1. Juryen kan foreta følgende forføyninger overfor roere, coxer og ledere som ikke har fulgt regattareglementets bestemmelser:

- a) irettesettelse
- b) gult kort (en advarsel)
- c) nedrykk (kun ved brudd på bestemmelser om båtvekt)
- d) bøtelegging
- e) rødt kort (startnekeltelse - betyr utelukkelse fra ett bestemt løp)
- f) utelukkelse (fra hele regattaen)

Norges Roforbund fastsetter prosedyre for de ulike forføyningene.

2. Forseelser som begås og som faller utenfor regattareglementets virkeområde, behandles i henhold til Norges Roforbunds og overordnede organers straffebestemmelser.
3. Juryens avgjørelse kan av vedkommende klubb bringes inn for Norges Roforbunds Dommerutvalg innen 5 dager etter bekjentgjørelsen.

Forskrift til § 37:

Forseelser forføyes slik:

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Manglende registrering av roere       | kr 300,-    |
| 2. Manglende klubbrepresentant           | kr 600,-    |
| 3. Ikke meldt lagendring                 | kr 250,-    |
| 4. Ukorrekt roantrekks                   | kr 200,-    |
| 5. Ikke avmeldt til forsøksløp           | kr 1 000,-  |
| 6. Ikke avmeldt til løp uten forsøk      | kr 300,-    |
| 7. Ikke levert vandrepromie              | kr 300,-    |
| 8. Brudd på bestemmelsene om barneidrett | kr. 1 000,- |
- 
- |                       |
|-----------------------|
| 1. gjelder pr. roer   |
| 2. gjelder pr. klubb  |
| 3.-6. gjelder pr. lag |
| 7. gjelder pr. premie |
| 8. gjelder pr. utøver |

Bøtene innkreves av Norges Roforbund, og tilfaller med en halvdel hver regattaarrangør og Norges Roforbund.

Med betegnelsen "gult kort" menes en formell tilrettevisning og advarsel til et lag for brudd på Regattareglementets bestemmelser eller gjeldende trafikkregler. Et lag som tildeles to gule kort vil bli nektet å starte i første løp laget er påmeldt i (rødt kort).

## **Del 9**

## **Avslutning**

### § 38

*(Se forskrift om regler for 2022 – 2025)*

#### Norgesmesterskap på vannet

1. Norgesmesterskapene for senior og junior skal arrangeres samtidig og etter nedenstående løpsoppsett. Ingen løp skal legges inn mellom mesterskapsløpene. Løpene arrangeres med 10 minutters mellomrom, etter løp utskrevet for Pararoere 20 minutters mellomrom.

Løpsrekkefølgen endres ikke. I tilfelle utsettelse på grunn av uforutsette hendelser, skal de innbyrdes tidsintervallene mellom løpene beholdes. Annulering av løp skal ikke endre starttidspunktene for de øvrige løp.

2. Er kun ett lag påmeldt til et mesterskapsløp, må laget ro over banen i regattatempo for å bli kåret til mester. I et mesterskapsløp deles Norges Roforbunds Mesterskapsmedalje ut i gull til det vinnende lag, i sølv til det lag som kom på annen plass og i bronse til laget på tredje plass; uansett antall deltagende lag. Det vinnende lag tildeles også Norges Roforbunds Diplom.
3. Norgesmesterskapene arrangeres over 2 dager. Eventuelle forsøksløp kan imidlertid arrangeres om ettermiddagen dagen før finalene. Forsøksløp avvikles etter et særskilt system fastsatt av Norges Roforbund.
4. Løpsrekkefølge:

#### Dag 1

Løp 1	PR3 Mix dobbeltsculler	PR3 Mix	2X
Løp 2	Herrer senior single sculler	HS	1X
Løp 3	Damer senior dobbeltsculler	DS	2X
Løp 4	Herrer junior single sculler	HU19	1X
Løp 5	Damer junior toer	DU19	2-
Løp 6	Herrer senior lettvekt toer	HS Lv	2-
Løp 7	Damer senior lettvekt single sculler	DS Lv	1X
Løp 8	Herrer junior åtter	HU19	8+
Løp 9	Damer junior dobbeltsculler	DU19	2X
Løp 10	Herrer senior toer	HS	2-
Løp 11	Damer senior firer	DS	4-
Løp 12	Herrer senior lettvekt dobbeltsculler	HS Lv	2X
Løp 13	Herrer junior firer	HU19	4-
Løp 14	Damer junior dobbeltfirer	DU19	4X
Løp 15	PR1/2/3 Damer single sculler	PR1/2/3D	1X
Løp 16	Herrer senior dobbeltfirer	HS	4X
Løp 17	Damer senior åtter	DS	8+

#### Dag 2

Løp 18	PR2 Mix dobbeltsculler	PR2 Mix	2X
Løp 19	Damer senior single sculler	DS	1X
Løp 20	Herrer senior dobbeltsculler	HS	2X

#### 4 - Regattareglementet

Løp 21	Damer junior single sculler	DU19	1X
Løp 22	Herrer junior toer	HU19	2-
Løp 23	Damer senior lettvekt toer	DS Lv	2-
Løp 24	Herrer senior lettvekt single sculler	HS Lv	1X
Løp 25	Damer junior åtter	DU19	8+
Løp 26	Herrer junior dobbeltsculler	HU19	2X
Løp 27	Damer senior toer	DS	2-
Løp 28	Herrer senior firer	HS	4-
Løp 29	Damer senior lettvekt dobbeltsculler	DS Lv	2X
Løp 30	Damer junior firer	DU19	4-
Løp 31	Herrer junior dobbeltfirer	HU19	4X
Løp 32	PR1/2/3 Herrer single sculler	PR1/2/3H	1X
Løp 33	Damer senior dobbeltfirer	DS	4X
Løp 34	Herrer senior åtter	HS	8+

5. Hvis det i tre etterfølgende Norgesmesterskap har deltatt tre eller færre lag i en båtklasse skal denne båtklassen vurderes strøket på neste Ting som kan behandle reglementsendringer.
6. Studentmesterskap i damer åtter og herrer åtter kan arrangeres efter nærmere avtale med Norges Studentidrettsforbund (NSI).
7. Det arrangeres løp i PR1, PR2 og PR3 singelsculler for damer og herrer i Norgesmesterskapene. Disse løpene går samlet på det oppsatte sted i løpsrekkefølgen for PR 1X, men premieres individuelt. Det forutsettes at roere er klassifisert før start. Når samlet deltagelse overstiger antall baner etableres forsøksløp der minimum 3 båter fra hver klasse deltar i finale.

#### Norgesmesterskap i ergometerroing

8. Det arrangeres et Norgesmesterskap i ergometerroing. Norges Roforbund fastsetter regler for dette mesterskapet.

#### *Forskrift til § 38:*

*Se del 4.7 i dette hefte. Norges Roforbunds Ting 2021 vedtok, med henvisning til § 41 pkt. 2, at NM som en prøveordning skal arrangeres over tre dager i perioden 2022 – 2025. Se særskilt informasjon fra Norges Roforbund.*

- 1. Det arrangeres kun A-finaler i Norgesmesterskapene.*

*2. Efteranmeldinger er normalt ikke tillatt i Norgesmesterskapene. I særskilte tilfeller kan imidlertid etteranmeldinger godtas av Dommerutvalget, i henhold til § 24, mot å betale ti (10) ganger normal startkontingent. Efteranmeldinger kan aldri godtas etter at regattaens første lagledermøte har startet. Hvis etteranmeldingene kommer fra arrangerende klubb tilfaller de ekstra startkontingenter Norges Roforbund.*

*3. Regattajuryen kan, i samarbeid med regattaarrangøren, godkjenne deltagelse av utøvere med annen klassifisering enn den innbudte i paraløp. Deltagende lag med forskjellig klassifisering skal ges separat oppføring i resultatlistene, og skal ha separat premiering. Jfr. Forskrift til § 10.*

## § 39

### Andre mesterskap

I tillegg til Norgesmesterskapene, men underordnet disse, har Norges Roforbund følgende mesterskap: Ungdomsmesterskap, Sprintmesterskap, Mastersmesterskap og Coastal Rowing-mesterskap. Norges Roforbund fastsetter spesielle reglementer for disse mesterskapene. Norges Roforbund fastsetter også tid og arrangør.

*Forskrift til § 39:*

### Ungdomsmesterskapet

*Det arrangeres et Ungdomsmesterskap for roere i de yngre juniorklassene hvert år, fortrinnsvis på høsten etter endt regattasesong. Norges Roforbund bestemmer tid og arrangør.*

*Norges Roforbunds Styre har fastsatt følgende reglement for Ungdomsmesterskapet:*

*Pkt. 1*

*Dersom intet annet er angitt, gjelder Norges Roforbunds Regattareglement med Fortolkninger/Tillegg.*

*Pkt. 2*

*Det utdeles gull-, sølv- og bronsemedaljer i hvert løp, i tillegg får vinneren (klubben) i hvert løp diplom. § 18 gjelder ellers.*

*Pkt. 3*

*Banen kan være fra 500 til 750 meter.*

Pkt. 4

*Det arrangeres forsøk i de løp hvor det er påmeldt flere enn 6 lag, også i U17 og U15. Forsøks- og oppsamlingsløpene avvikles etter World Rowing's system, jfr. Forskrift til § 26, Forsøksordning II (del 4.6).*

Pkt. 5

*Dette reglement er vedtatt av Norges Roforbunds Styre i møte den 9. desember 1997.*

**Sprintmesterskapet**

*Det arrangeres et sprintmesterskap over 500 m hvert år. Det inviteres til ett løp for hvert kjønn i hver av de båttyper som er med i Norgesmesterskapene, dvs. åpen klasse.*

**Mastersmesterskapet**

*Det arrangeres et Mastersmesterskap hvert år i de i § 9 angitte kategorier. Norges Roforbund bestemmer tid og arrangør.*

**Coastal Rowing-mesterskapet**

*Det kan arrangeres et Mesterskap i Coastal Rowing. Mesterskapet følger World Rowing's regler for Coastal Rowing-konkurranser, med tillegg og/eller unntak fastsatt av Norges Roforbund. Norges Roforbund fastsetter tid og arrangør.*

§ 40

Søknader om eller spørsmål vedrørende avvik eller dispensasjoner fra Regattareglementets bestemmelser kan fremmes for Dommerutvalget. Søknaden skal behandles av Dommerutvalget, som innstiller til en endelig beslutning hos Forbundsstyret.

**Forskrift til § 40:**

*Dispensasjonssøknader må være Dommerutvalget i hende i så god tid før den angeldende regatta, at utvalget rekker å gjøre nødvendige undersøkelser om saken. Utvalget kan nekte å realitetsbehandle søknader som kommer for sent, eller som er ufullstendig begrunnet.*

*Under regattaen avgjøres søknader om avvik eller dispensasjoner av regattaens Jury, se dette Reglements § 29 pkt. 5.*

## § 41

1. Forandringer i nuværende reglement kan bare vedtas på Norges Roforbunds Ting og ikke oftere enn hvert 4. år, eller på første Ting etter at World Rowing har hatt anledning til å endre på de internasjonale regler.
2. Norges Roforbunds Styre kan til enhver tid supplere Regattareglementet med forskrifter. Norges Roforbunds Styre har også til enhver tid anledning til å sette i gang prøveordninger (tidsbegrensede endringer i Regattareglementet). Norges Roforbunds Styre kan fastsette eget reglement for spesielle regattaer/løp.
3. Forslag til endringer av Regattareglementet kan fremsettes av Forbundsstyret, kretser, klubber og Roforbundets utvalg etter at forslaget er behandlet og oppnådd flertall i styre/utvalg.

### *Forskrift til § 41:*

*Særskilte reglementer for spesielle konkurranser skal straks oversendes regattaarrangørene og Dommerutvalget. Det samme gjelder prøveordninger. Norges Roforbund er ansvarlig for å følge opp World Rowing's vedtak, samt å foreslå reglementet tilpasset disse vedtakene.*

## 4.2 Klassifisering og begrensninger i rokonkurranser

Klassifisering	Kan starte i løp utskrevet for	Normal konkurransedistanse	Begrensninger
<b>Åpen nybegynner</b>	Åpen nybegynner, U19, Senior & Masters	500 meter	Kan ikke i samme regatta starte i singelscullerløp for Åpen nybegynner og singelscullerløp for U17, U15, U13 eller U11.
<b>U11 (- 10 år)</b>	U11	500 meter	Her gjelder Norges Idrettsforbunds bestemmelser for barneidrett.
<b>U13 (11/ 12 år)</b>	U13	500 meter	Her gjelder Norges Idrettsforbunds bestemmelser for barneidrett.
<b>U15 (13/14 år)</b>	U15 & U17	Lagbåt 1.000 meter Singelsculler 500 meter	Ikke tillatt med forsøksløp. Inndeles i heat med separat premiering i hvert heat.
<b>U17 (15/16 år)</b>	U17 & U19	Regattaens første dag: 1.000 meter Regattaens annen dag: 1.500 meter	Ikke tillatt med forsøksløp i løp utskrevet for U17 singelsculler.
<b>U19 (17/18 år)</b>	U19, U23, Senior II & Senior	2.000 meter	
<b>Senior U23</b>	U23, Senior II, Senior	2.000 meter	Klasse for seniorroere som i samme regatta ikke starter i Seniorløp i samme båttype.
<b>Senior II</b>	Senior II, Senior & Masters	1.000 meter	
<b>Senior</b>	Senior, Senior II og Masters	2.000 meter	
<b>Masters (Veteran)</b>	Masters, Senior II & Senior	1.000 meter	En roer kan delta i løp utskrevet for Masters (veteran) fra og med det kalenderår vedkommende fyller 27 år.

## 4.3 Klubbenes godkjente regattaantrekk og årefarver

*Se Regattareglementets § 5*

*T = trøye; B = bukse; Å = årefarve*

Alvøen Roklubb	T	Hvit, blå skråstripe
	B	Blå
	Å	Hvit med blå vannrett midtstripe
Arbeidernes Roklubb	T	Hvit med klubbens emblem på brystet
	B	Hvit
	Å	Lyseblå med hvit vannrett stripe
Arendals Roklub	T	Hvit
	B	Blå
	Å	Kryssdelt, blå hvit diagonalt
Askøy Roklubb	T	Blå med to oransje vannrette stripere
	B	Blå
	Å	Blå bunn med to oransje loddrette stripere ytterst
Bergens Roklub	T	Hvit, m/mørk blå stolpe
	B	Mørk blå
	Å	Hvit
Bergens Medisinsk Roklub	T	Rød og hvit delt horisontalt på midten
	B	Sort
	Å	Sorte med to røde tverrstriper
Bergensstudentenes idrettslag (BSI)	T	Hvite med to sorte stripere og klubblogo på bryst
	B	Sorte
	Å	Hvite med to sorte skrå stripere mot tuppen
Bestumkilen Roklubb	T	Blå, hvit kile i siden, klubbermerke
	B	Sort
	Å	Hvit med lyseblå vinkel midt på
Brønnøy Sjøsportsklubb	T	
	B	
	Å	
Bærum Roklubb	T	Hvit med tre horisontale grønne stripere og grønn stjerne
	B	Grønn
	Å	6 stripere, annenhver hvit og kromgrønn
Christiania Roklub	T	Hvit m/mørkeblå ringer i hals og ermeåpninger og stolpe foran
	B	Mørkeblå
	Å	Oxfordblå
Drammen Roklubb	T	Hvit med skråstilt bånd i sort og gult
	B	Sort
	Å	Gul med sort stripe ytterst og innerst og en femkantet sort stjerne

#### 4.3 – Regattaantrekk og årefarver

Fana Roklubb	T	Hvit med rød vannrett tverrstripe
	B	Sort
	Å	Hvit m/rød vannrett midtstripe
Fornebu Sportsklubb	T	Hvit med Marineblå 5-tagget stjerne
	B	Marineblå
	Å	Hvit med Marineblå 5-tagget hvit stjerne
Fredriksstad Roklub	T	Cambridgeblå
	B	Sort
	Å	Cambridgeblå
Haldens Roklub	T	Bryst: hvit med rødt felt i diamantfasong med bokstavene HR i hvitt; rygg: vertikal rød linje med klubbens navn i hvit skrift.
	B	Sort med hvit stripe på sidene
	Å	Rød med hvit vannrett midtstripe
Hamar Roklub av 1881	T	Hvit
	B	Marineblå
	Å	Lyseblå med hvit vannrett stripe i midten
Holmen Roklubb	T	Hvit med grønn og blå horisontal stripe
	B	Blå
	Å	Grønn med hvit – blå- hvit horisontal stripe
Horten Roklubb	T	Burgunder med grå kile i fronten
	B	Sort med grå kile på høyre side
	Å	Burgunder m/grå trekant ytterst
Justitia Roklubb Bergen	T	
	B	
	Å	
Kongsvinger Roklubb	T	Hvit m/signalrød skråstripe
	B	Rød
	Å	Hvit m/rødt maltezerkors og rød rand ytterst og innerst
Kristiansand Roklubb	T	Hvit front m/klubbmerke, rød rygg med bokstavene KRK, klubbvimpel på sidene
	B	Sort
	Å	Rød innerst, hvit ytterst
Kristiansund Roklubb	T	Hvit med to sorte vannrette stripene
	B	Sort
	Å	Hvit m/2 sorte vinkler ytterst
Kvinnherad Roklubb	T	Sølvgrå m/mørk blå og lys blå skråstripe, klubbmmerke på stripene
	B	Mørkeblå med lys blå sidestripes
	Å	Sølvgrå
Larvik Roklubb	T	Sort med rød vannrett stripe
	B	Rød
	Å	Sort med rød loddrett stripe

Lillehammer Ro- og Kajakklubb	T	Hvit m/grønn trekant på rygg og bryst, spissen ned
	B	Grønn
	Å	Hvit m/grønn trekant ytterst
Moss Roklubb	T	Hvit med oransje og sort skråstripe
	B	Sort
	Å	Sort m/ oransje kile
Namsos Roklubb	T	Hvit m/rød og grønn skråstripe
	B	Sort
	Å	Hvit m/rød og grønn skråstripe
NHH Crew	T	
	B	
	Å	
Nidaros Roklubb	T	Grønn med klubblogo
	B	Svart med klubblogo
	Å	Grønn med svart stripe
Norges Handelshøyskoles Roklubb	T	Blå med klubbmerke på brystet
	B	Blå
	Å	Blå med klubbmerke
Norsk Roklub i Berlin	T	
	B	
	Å	
Norske Studenters Roklub	T	Rød med hvit vannrett stripe
	B	Rød
	Å	Rød
NTNU – Roing	T	Grønn med gul stripe med sort i midten
	B	Sort
	Å	Grønn med gul og sort horisontal stripe
NMBU Roing	T	Hvit
	B	Hvit
	Å	Hvit m/2 blå skråstriper
Nøklevann Ro- og Padleklubb	T	
	B	
	Å	
Oktagon Roklubb	T	Hvit med tykk lyseblå stripe i V-form
	B	Mørkeblå
	Å	Hvite med svart logo
Ormsund Roklub	T	Hvit med blå vannrett stripe og klubbmerke
	B	Sort
	Å	Delt vannrett blå og hvit
Os Roklubb	T	Grønn med rød loddrett stripe
	B	Sort
	Å	Grønn med rød vannrett stripe

#### 4.3 – Regattaantrekk og årefarver

Oslo Roklubb	T	Hvit m/klubbmerke
	B	Cambridgeblå
	Å	Blå med hvit stjerne
Oslostudentenes idrettslag (OSI)	T	Horisontalt rød og hvitstripet
	B	Sorte med vertikal hvit stripe på utsiden av låret
	Å	hvite
Porsgrunn Roklubb	T	Hvit med bred mørk blå vannrett stripe
	B	Mørkeblå
	Å	Hvit m/5 tagget blå stjerne midt på
Randsfjorden roklubb	T	
	B	
	Å	
Risør Roklubb	T	Hvit m/blå stilet line på sidene
	B	Sort
	Å	Hvit med blå loddrett stripe ytterst
Roklubben Terje Viken	T	Sort med vannrett gul stripe
	B	Sort
	Å	Gul
Sandefjord Roklubb	T	Grønn m/hvit skråstripe
	B	Sort
	Å	Grønn innerst, hvit ytterst
Sarpsborg Roklubb	T	Hvit m 3 røde skråstriper
	B	Mørk blå
	Å	Rød/hvit/rød/hvit/rød
Skullerud sportsklubb	T	
	B	
	Å	
Stavanger Roklub	T	Hvit med to blå skrå striper
	B	Blå
	Å	Blå med hvit vannrett stripe
Trondhjems Roklub	T	Rød med hvit skrå stripe i front
	B	Rød
	Å	Hvit og rød
Tønsberg Roklub	T	Sort med vertikal hvit stripe på hver side
	B	Sort
	Å	Sort m/hvit midtstripe
Valkyrien Idrettslag	T	
	B	
	Å	
Voss Roklubb	T	Lyseblå
	B	Mørkeblå
	Å	Mørkeblå m/lyseblå trekant ytterst

Aalesunds Roklub	T	Hvit
	B	Rød
	Å	Hvit m/rød trekant ytterst
Årungen Ro- og Kajakklubb	T	Hvit med to lyseblå loddrette stripers høyre
	B	Sort
	Å	Hvite med to lyseblå loddrette stripers ytterst

*Ingen kan starte i regatta med nasjonalfargede åreblad uten etter skriftlig tillatelse fra Styret i Norges Roforbund*

## 4.4 Tekniske krav til båter

*Se Regattareglementets § 13*

1. Signifikante endringer i eksisterende materiell eller utvikling av nye typer materiell krever godkjennelse fra World Rowing (FISA), se World Rowing Rules of Racing Rule 29.

2. Utriggede båter benevnes:

Åtter	8+
Firer	4-
Toer	2-
Dobbeltfirer	4X
Doppeltsculler	2X
Singelsculler	1X

3. Alle båter skal ha en hvit massiv ball med minste diameter 4 cm festet til baugen. Dette er både av sikkerhetsmessige hensyn og av hensyn til startdommer og måldommer. Ballen skal enten være en del av båtens konstruksjon, eller være festet til båten på en slik måte at den ikke bøyes hvis den utsettes for sidekrefter.

4. For å unngå ulykker forårsaket av kantring, må alle båter være utstyrt med fotbrett eller sko som gjør det mulig for roerne å komme klar av båten uten å bruke hendene og med minst mulig forsinkelse. Hver sko el. må være konstruert slik at foten vil løsne fra skoen når hælen kommer i horisontal posisjon. Sko som lukkes med lisser, borrelås eller lignende må kunne åpnes med ett, raskt grep i en lett tilgjengelig bøyle eller bånd ved bruk av kun én hånd.

5. Konkurranserobåter skal ha minimum lengde på 7,20 meter. Dette kan eventuelt oppnås gjennom en forlengerarm bakerst på skroget. Hvis det brukes en forlengerarm skal denne ende i en 4 cm gummiball. Denne regel gjelder ikke i konkurranser for Pararoere og i Coastal Rowing.

6. Robåter anskaffet av norsk roklubb el. etter 1. januar 2007 skal tilfredsstille World Rowings retningslinjer for minimum flyteevne: En båt som er fylt av vann skal ha sleiden maksimalt 5 centimeter under den statiske vannlinjen når båten har mannskap med en gjennomsnittsvekt tilsvarende båtens spesifikasjon for roervekt.

7. Det er forbudt å påsmøre båtene kjemiske produkter som endrer vannets naturlige tilstand. Rulleriggede båter er forbudt, likeledes bruk av hydrofoiler ol, se kommentarer til § 2.

8. World Rowing har fastsatt følgende minimumsvekter på utriggede båter, inkl. riggere, sleider og annet nødvendig utstyr men uten årer og løst elektronisk utstyr:

Singelsculler	1X	14 kg
PR1 singelsculler	PR1 1X	24 kg
PR2 singelsculler	PR2 1X	22 kg
Dobbeltsculler	2X	27 kg
PR 2 dobbeltsculler	PR2 2X	37 kg
PR3 Dobbeltsculler	PR2 2X	27 kg
Toer	2-	27 kg
PR3 Toer	PR3 2-	27kg
Dobbeltfirer	4X	52 kg
Firer	4-	50 kg
PR3 Firer med cox	PR3 4+	51 kg
Åtter	8+	96 kg

Båter som brukes i Coastal Rowing har følgende minimumsvekt og største lengde:

	Største lengde	Minimumsvekt
C 1X	6,00 m	35 kg
C 2X	7,50 m	60 kg
C 4+, C 4X+	10,70 m	130 kg

For øvrige regler for disse båter henvises til Appendix R18 til World Rowing Rules of Racing – Coastal Rowing Competition Regulations.

Eventuell dødvekt for å sikre at båten holder minimumsvekten skal være solid festet i båten.

Kun båter som tilfredsstiller kravene til World Rowing's Standard Para Rowing Boats kan brukes i kapproinger i klassene PR1 1X, PR2 1X og PR2 2X.

#### 4.4 Tekniske krav til båter

Åtter anskaffet av norsk klubb e.l. etter 1. januar 1994 skal være delbar, hvor ingen del skal være lengre enn 11,9 meter.

For prosedyrer for veiing av båter under regattaer henvises til Appendix R3 i World Rowing Rules of Racing. Det samme gjelder for forføyninger ved lav båtvekt.

Reglene kan hentes på <https://worldrowing.com/technical/rules/2021-rule-book/>

9. Robåter anskaffet av norsk klubb el. etter 1. januar 2006 skal ha en plakett permanent festet inne i båten, hvor det opplyses om produsentens navn og adresse, produsentens merke, båtens byggeår, den gjennomsnittsvekt for mannskapet som båten er konstruert for, og båtens vekt ved bygging eller leveranse fra produsent.

10. Årebladenes kant skal på hele bladet ha en minimumstykkele:

Scullerårer:	3 mm
Andre årer:	5 mm

11. Alle konkurransebåter skal ha påmontert brakett på baugen for feste av båtnummer. Braketten bør tillate sikring/låsing av nummerskiltet med en gjennomgående splint.

12. Navn og merke på konkurransebåtene skal bare fremkomme en gang på hver side.

13. Årebladene skal være malt i klubbfarger. Nasjonalfargede årer kan ikke brukes i ordinære regattaer, bortsett fra i de tilfeller hvor Styret i Norges Roforbund har gitt skriftlig tillatelse til dette.

I Norgesmesterskapene skal en klubb kun bruke årer malt i klubbens godkjente farver, ref. forskriftene til § 5, bortsett fra i de tilfeller hvor Styret i Norges Roforbund har gitt skriftlig tillatelse til å bruke årer malt i andre farver.

## 4.5 Startprosedyren

*Se Regattareglementets § 31*

Lagene skal være tilknyttet sin startbrygge/være på sin tilviste plass og klare til start senest 2 minutter før starttidspunktet for deres løp.

Når starteren annonserer "To minutter" betyr det at lagene fra da av er underlagt starterens kommando. Beskjeden om "To minutter" er også en instruksjon til lagene om å gjøre seg klare til løpet, dvs. kontrollere utstyret, rette opp kurSEN osv. Ethvert lag er selv ansvarlig for at dets båt ligger rett og at det er klar til å starte når startkommandoen gis.

Når Startdommeren indikerer at alle lagene ligger på linje, skal Starteren navngi hvert enkelt lag i banerekkefølge (Roll Call). Efter at Starteren har kontrollert at alle lag er klare skal han si: **Attention**. Deretter skal starteren heve sitt røde flagg.

Efter en tydelig og varierende pause skal starteren si

**GO**

I samme øyeblikk skal han senke det røde flagget raskt til den ene siden.

Pausen mellom hevingen av det røde flagget og startkommandoen (senking av det røde flagget og kommandoen "GO") skal være av varierende lengde.

Når starteren har sagt "Attention" skal han ikke lengre ta hensyn til lag som markerer at det ikke er klart eller ikke ligger rett i banen.

Ordet "Attention" er ikke en del av selve startkommandoen, men er en advarsel til roerne om at starten er nært forestående. Hvis startprosedyren av en eller annen grunn skulle bli avbrutt, skal starteren alltid gjenta varselordet "Attention" før startkommandoen gis.

Denne komplette start med navngiving av hvert enkelt lag i forbindelse med starten (Roll Call) skal kun foretas på regatabaner med fast start. Hvis det er løs start, eller hvis forholdene for øvrig gjør det påkrevet, skal man bruke en rask start uten navngiving (Quick Start). Starteren skal i disse tilfeller orientere roerne om at den raske starten vil bli brukt før startprosedyren begynner. I stedet for å navngi hvert enkelt lag (Roll Call) vil starteren begynne prosedyren med å si «All crews». Etter en kort, men tydelig pause, vil starteren si «Attention» og fortsette prosedyren på normal måte.

Avbryter starteren eller banedommeren løpet, skal alle deltagende lag snarest ro tilbake til startplassen.

## 4.6 Forsøksordninger

*Se Regattareglementets § 26*

Norges Roforbund har fastsatt fire forsøksordninger:

- Forsøksordning I brukes normalt i norske regattaer.
- Forsøksordning II er forsøksreglene for bruk under Norgesmesterskapene, se Forskrift til Regattareglementets § 37 (del 4.7.1 i dette heftet).
- Forsøksordning III tilsvarer den ordinære forsøksordning som er beskrevet i FISAs Rules of Racing, Rule 67 med Bye-Laws i Appendix 12, slik den er modifisert for bruk i World Cup i Appendix 17.
- Forsøksordning IV tilsvarer ordningen med time-trials som er beskrevet i Rule 70 med Bye-Laws i FISAs Rules of Racing.

FISAs regler er gjengitt på FISAs hjemmesider (<http://www.worldrowing.com/fisa/publications/rule-book>).

**Forsøksordning I:**

Antall lag	Forsøksløp	FINALE					
		Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6
7	A:4 B:3	A3	B2	A1	B1	A2	
8	A:4 B:4	A3	B2	A1	B1	A2	B3
9	A:5 B:4	A3	B2	A1	B1	A2	B3
10	A:5 B:5	A3	B2	A1	B1	A2	B3
11	A:6 B:5	A3	B2	A1	B1	A2	B3
12	A:6 B:6	A3	B2	A1	B1	A2	B3
13	A:5 B:4 C:4	A2	C2	A1	B1	C1	B2
14	A:5 B:5 C:4	A2	C2	A1	B1	C1	B2
15	A:5 B:5 C:5	A2	C2	A1	B1	C1	B2
16	A:6 B:5 C:5	A2	C2	A1	B1	C1	B2
17	A:6 B:6 C:5	A2	C2	A1	B1	C1	B2
18	A:6 B:6 C:6	A2	C2	A1	B1	C1	B2

#### 4.6 Forsøksordninger

Antall lag	Forsøks- løp	SEMIFINALER						FINALE					
		Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6
19/24	A:6												
	B:6	X	B3	D2	A1	B1	C2	A3	X3	Y2	X1	Y1	X2
	C:6	Y	D3	B2	C1	D1	A2	C3					Y3
	D:6												
25/36	A:6												
	B:6												
	C:6	X	E2	F2	A1	B1	C1	D2	X3	Y2	X1	Y1	X2
	D:6	Y	B2	C2	D1	E1	F1	A2					Y3
	E:6												
	F:6												

Regattajuryen kan bestemme en annen banefordeling hvis det ansees hensiktsmessig.

## 4.7 Norgesmesterskapene

*Se regattareglementets § 38*

*Norges Roforbunds Ting 2021 vedtok, med henvisning til § 41 pkt. 2, at NM som en prøveordning skal arrangeres over tre dager i perioden 2022 – 2025. Se særskilt informasjon fra Norges Roforbund.*

### **4.7.1. Norgesmesterskap på vannet**

- I Norgesmesterskapene anvendes følgende system for forsøksløp:

#### 7 til 12 lag

To forsøksløp, de to beste i hvert heat går direkte til finalen. De to øvrige deltagende lag med best tid i forsøksløpene går også til finalen.

#### 13 til 18 lag

Tre forsøksløp og to semifinaler. De to beste i hvert forsøksløp går direkte til semifinalene. De seks øvrige deltagende lag med best tid i forsøksløpene går også til semifinalene. De tre beste i hver semifinale går til finalen.

#### 19 til 24 lag

Fire forsøksløp og to semifinaler. De to beste i hvert forsøksløp går direkte til semifinalene. De fire øvrige deltagende lag med best tid i forsøksløpene går også til semifinalene. De tre beste i hver semifinale går til finalen.

#### 25 til 30 lag

Fem forsøksløp, fire kvartfinaler og to semifinaler. De fire beste i hvert forsøksløp går direkte til kvartfinalene. De fire øvrige deltagende lag med best tid i forsøksløpene går også til kvartfinalene. De tre beste i kvartfinalene går til semifinalene. De tre beste i hver semifinale går til finalen.

#### 30 til 36 lag

Seks forsøksløp, fire kvartfinaler og to semifinaler. De tre beste i hvert forsøksløp går direkte til kvartfinalene. De seks øvrige deltagende lag med best tid i forsøksløpene går også til kvartfinalene. De tre beste i kvartfinalene går til semifinalene. De tre beste i hver semifinale går til finalen.

### 37 eller flere lag

Time trial, fire kvartfinaler og to semifinaler. De 24 beste lag fra Time trials går til kvartfinalene. De tre beste i kvartfinalene går til semifinalene. De tre beste i hver semifinale går til finalen.

Hvis et lag trekker seg etter forsøksløpet, men før kvart- eller semifinale, vil det laget som har best tid av de lag som i utgangspunktet ikke kvalifiserte seg delta i stedet for det laget som har trukket seg. Kvart- og semifinaler skal alltid ha seks deltagende lag.

De lag som, etter forsøk, kvalifiserer seg til kvart- eller semifinaler på grunnlag av tid, fordeles i heatene slik at beste tid går til første heat, nest beste tid til heat nr. to osv.

## 2. Retningslinjer for forsøksløp i Norgesmesterskapene

Når antall påmeldte lag i et Norgesmesterskapsløp overstiger antall baner, skal det arrangeres forsøksløp i henhold til egne regler for NM. Avgjørelsen om hvilke lag som går videre bestemmes av en kombinasjon av plassering i forsøksløp og av tid. Nøyaktig og sikker tidtagning er derfor avgjørende.

Erfaring tilsier at det ordinære systemet for tidtagning på norske regattaer kan bryte sammen. Under NM må det derfor foreligge et reservesystem, som tar tider uavhengig av det ordinære systemet. Reservesystemet må både være uavhengig av det ordinære sambandet mellom start og mål, og av de personene som normalt opererer tidtagningssystemet.

Under NM skal følgende reserve-tidtagningssystem anvendes: Hver dommerbåt utstyres med en stoppeklokke, som betjenes av båtføreren. Båtføreren starter klokken ved start når Starteren gir startkommandoen (senker det røde flagget). På land ved mål, i direkte forlengelse av mållinjen, står det en funksjonær med et rødt flagg. Funksjonæren slår dette flagget ned når første båt i heatet passerer mållinjen. Stoppeklokken stoppes når det røde flagget blir senket. Banedommer er ansvarlig for at tidtagningen utføres korrekt.

Under Norgesmesterskapene skal det i måltårnet være minst to funksjonærer som har som oppgave å måle tidsforskjellen mellom vinner og de øvrige lag i ethvert forsøksheat. Denne oppgaven skal utføres uavhengig av om den ordinære tidtager mener at systemet fungerer som forutsatt.

Norges Roforbund anskaffer et sett med minst 6 stoppeklokker, som bringes med til Norgesmesterskapene. Arrangør skal stille med nødvendige funksjonærer.

3. Norges Roforbunds medalje i Norgesmesterskapet har bånd i nasjonale farger. På forsiden viser den en roer, med åre i en hånd og seierskrans i den andre, og med teksten "Norges Roforbund". Den utdeles i gull til seirende mannskaper, i sølv til dem som plasserer seg som nr. 2 og i bronse til nr. 3. Gullmedaljen har en seierskrans på baksiden, og er større enn sølv- og bronsemedaljene som har slett bakside. Medaljene i Senior- og Juniorklassene er like, og deles ut etter samme regler.

Norges Roforbunds diplom utdeles til seirende klubber i Norgesmesterskapsløpene. Utdelingen foregår på første påfølgende ordinære Ting.

4.

### **STATUTTER FOR EMIL MØRCHS POKAL**

(vedtatt på styremøte i NR 6. mars 1996)

Forbundstinget 1995 vedtok at Emil Mørchs pokal settes opp som evigvandrende pokal til beste klubb sammenlagt i NM.

Beste klubb beregnes ut fra følgende poengskala for alle offisielle NM-løp for senior og junior:

- |        |         |
|--------|---------|
| Nr. 1: | 4 poeng |
| Nr. 2: | 2 poeng |
| Nr. 3: | 1 poeng |

Vinnende klubb blir overlevert bilde av pokalen.

#### **4.7.2. Norgesmesterskap i ergometerroing**

1. Norgesmesterskap i ergometerroing skal gjennomføres i henhold til «Nordisk Reglement for Ergometerroning». Arrangør kan fastsette særskilte regler for løp for pararoere.
2. Alle deltakere i NM-løp skal være medlem av og ro for idrettslag/rokubb tilsluttet NR eller annet særforbund tilsluttet NIF. Deltagerne skal anvende lagets/klubbens godkjente konkurranseantrekk.
3. Det skal løses lisens for deltagelse i alle løp.
4. Individuelle NM-løp skal være 2000 meter og arrangeres i følgende klasser:

#### 4.7 Norgesmesterskapene

Løp 1	Damer Junior	DJA
Løp 2	Herrer Junior	HJA
Løp 3	Damer Senior Para	DS Para
Løp 4	Herrer Senior Para	HS Para
Løp 5	Damer Senior Lettvekt	DS Lv
Løp 6	Herrer Senior Lettvekt	HS Lv
Løp 7	Damer Senior	DS
Løp 8	Herrer Senior	HS

5. NM-lagstafett skal være 4x500 meter og arrangeres i følgende klasser:

Løp 9	Damer Junior	DJA
Løp 10	Herrer Junior	HJA
Løp 11	Damer Senior Lettvekt	DS Lv
Løp 12	Herrer Senior Lettvekt	HS Lv
Løp 13	Damer Senior	DS
Løp 14	Herrer Senior	HS

6. Alle deltagere på samme lag må tilhøre samme roklubb/idrettslag (kombinasjonslag er ikke tillatt i Norgesmesterskap). Lagene må være fulltallige.
7. I Norgesmesterskap i ergometerroing anvendes Norges Roforbunds NM-medalje for ergometerroing. Den deles ut i gull til vinnere, i sølv til annen plass og i bronse til tredje plass, uansett antall deltagende lag. Norges Roforbunds Diplom utdeles til seirende klubber i Norgesmesterskapsløpene. Utdelingen foregår på første påfølgende ordinære Ting.

## 4.8 Handicapsystem for Masters

*Se Regattareglementets § 9*

### **Hensikt**

De danske og norske Roforbundene har utarbeidet et felles handicapsystem til bruk i Masters-klassene. Hensikten er å skape interessante kapproinger også når det er få lag påmeldt, samtidig som man sikrer rettferdige konkurranser. Systemet gjør det mulig for lag i forskjellige aldersklasser, båttyper og kjønn å konkurrere i samme løp.

Tallene er basert på statistikk fra World Rowing's internasjonale Mastersregattaer fra de senere årene, og er á jour pr. 2015.

### **Brukerveiledning**

Regatabanen: Det roes over 1.000 meter med felles startlinje og felles mållinje. Fast start anbefales hvis mulig.

Handicap: Tildeles i god tid før start av Kontrollkommisjonen på vedlagte skjema. Laget med høyest handicap starter først. Handicap må alltid være på minst 5 sekunder for at systemet skal benyttes.

Manglende opplysning om alder medfører henvisning til kategori A. Manglende opplysning om båttype medfører henvisning til hurtigste båttype. Eksempelvis medfører fire navn kategorisering som 4x.

Beregning av handicap: Som eksempel benyttes et løp hvor det stiller to mastersbåter. Båt 1 er en 2X med begge roerne i aldersklasse B, med en mann og en kvinne. Båt 2 er en 4X i aldersklasse C og hvor det sitter tre menn og en kvinne. Man går inn i tabellen og finner den "personlige" handicaptiden for hver enkelt roer, og summerer dette for hver enkelt båt. For båt 1 betyr dette  $1,45 + 2,08 = 233$  sek = 3 minutter 53 sekunder. For båt 2 betyr dette  $48,5 + 48,5 + 48,5 + 55,0 = 200,05$  sek = 3 minutter 21 sekunder.

Differansen på 32 sekunder rundes av til nærmeste 5 sekund. Derfor starter båt 1 (2X) 30 sekunder før båt 2 (4X).

Hvor samme lag starter begge dager i en todagers regatta, kan handicapet vurderes på nytt før søndagens løp på grunnlag av lørdagens løp.

Startprosedyre: Starteren starter hver båt (handicapklasse) med rødt startflagg. Kun første båt varsles med "Attention". I et eksempel hvor ett lag har 10 sekunders handicap i forhold til et annet vil starten foregå som følgende: "Attention ---- GO (rødt flagg) – 2-3-4-5-6-7-8-9-GO (rødt flagg)-11-12-13 osv."

Starteren teller opp fortløpende og det vil ikke bli nevnt navn på neste lag. Det er

opp til roerne selv å holde rede på når de skal starte, dog legges båtene i banene i startrekkefølge med båt med høyest handicap (dvs. den som skal starte først) i bane 1. Tellingen er i hele sekunder.

Tyvstart: Stoppes ikke, men laget diskvalifiseres i mål. Det gis ikke advarsel for tyvstart. Starter informerer mål

Målpassering: Dømmes på vanlig måte. Første lag i mål er løpets vinner så frem starten er godkjent.

**IDEALTIDER FOR MASTERS ALLE KLASSE  
VED BEREGNING AV HANDICAP**

KLASSE BÅTTYPE	A 27-35	B 36-42	C 43-49	D 50-54	E 55-59	F 60-64	G 65-69	H 70-74	I 75-79	J 80-84	K 85-
<b>M1X</b>	03:27	03:28	03:31	03:36	03:41	03:47	03:55	04:04	04:19	04:44	05:22
<b>M2-</b>	03:23	03:24	03:28	03:32	03:37	03:43	03:51	04:00	04:15	04:39	05:17
<b>M2X</b>	03:12	03:13	03:16	03:20	03:25	03:31	03:38	03:47	04:01	04:24	04:59
<b>M4+</b>	03:12	03:13	03:16	03:20	03:25	03:31	03:38	03:47	04:01	04:24	04:59
<b>M4-</b>	03:05	03:06	03:09	03:13	03:18	03:23	03:30	03:38	03:52	04:14	04:48
<b>M4X</b>	02:59	03:00	03:03	03:07	03:11	03:17	03:23	03:32	03:45	04:06	04:39
<b>M8+</b>	02:54	02:55	02:58	03:01	03:06	03:11	03:17	03:25	03:38	03:59	04:31
<b>W1X</b>	03:53	03:55	03:58	04:03	04:09	04:17	04:25	04:38	05:00	05:42	07:07
<b>W2-</b>	03:49	03:50	03:54	03:59	04:05	04:12	04:21	04:33	04:55	05:36	07:00
<b>W2X</b>	03:37	03:38	03:41	03:46	03:51	03:58	04:06	04:18	04:38	05:17	06:37
<b>W4+</b>	03:37	03:38	03:41	03:46	03:51	03:58	04:06	04:18	04:38	05:17	06:37
<b>W4-</b>	03:29	03:30	03:33	03:38	03:43	03:49	03:57	04:09	04:28	05:05	06:22
<b>W4X</b>	03:22	03:23	03:26	03:31	03:36	03:42	03:50	04:01	04:20	04:56	06:10
<b>W8+</b>	03:16	03:17	03:20	03:24	03:29	03:36	03:43	03:54	04:12	04:47	05:59

**TABELL FOR BEREGNING AV HANDICAP FOR MASTERS**  
**MED BLANDEDE LAG**

KLASSE BÅTTYPE	A 27-35	B 36-42	C 43-49	D 50-54	E 55-59	F 60-64	G 65-69	H 70-74	I 75-79	J 80-84	K 85-
M2- pr. person	01:42	01:42	01:44	01:46	01:49	01:52	01:56	02:00	02:08	02:20	02:39
M2X pr. person	01:36	01:37	01:38	01:40	01:43	01:46	01:49	01:54	02:01	02:12	02:30
M4+ pr. person	00:48	00:48	00:49	00:50	00:51	00:53	00:55	00:57	01:00	01:06	01:15
M4- pr. person	00:46	00:47	00:47	00:48	00:50	00:51	00:53	00:55	00:58	01:04	01:12
M4X pr. person	00:45	00:45	00:46	00:47	00:48	00:49	00:51	00:53	00:56	01:02	01:10
M8+ pr. person	00:22	00:22	00:22	00:23	00:23	00:24	00:25	00:26	00:27	00:30	00:34
W2- pr. person	01:55	01:55	01:57	02:00	02:03	02:06	02:11	02:17	02:28	02:48	03:30
W2X pr. person	01:49	01:49	01:51	01:53	01:56	01:59	02:03	02:09	02:19	02:39	03:19
W4+ pr. person	00:54	00:55	00:55	00:57	00:58	01:00	01:02	01:05	01:10	01:19	01:39
W4- pr. person	00:52	00:53	00:53	00:55	00:56	00:57	00:59	01:02	01:07	01:16	01:36
W4X pr. person	00:51	00:51	00:52	00:53	00:54	00:56	00:58	01:00	01:05	01:14	01:33
W8+ pr. person	00:25	00:25	00:25	00:26	00:26	00:27	00:28	00:29	00:32	00:36	00:45

## SKJEMA FOR TILDELING AV HANDICAP I LØP FOR MASTERS

Løp nr:

Bane	Klubb	Startnr.	Båttype	Aldersklasse	Idealtid	Handicap
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Løp nr:

Bane	Klubb	Startnr.	Båttype	Aldersklasse	Idealtid	Handicap
1						
2						
3						
4						
5						
6						

## **4.9 Nordisk supplement til FISAs Coastal Rowing Competition Regulations**

Vedtatt av styret i Nordisk Roforbund 10. oktober 2009

Vedtatt av Styret i Norges Roforbund 26. februar 2014

Revidert februar 2018

### **Reglement**

Det grundlæggende reglement er "World Rowing Coastal Rowing Regulations", som findes på <https://worldrowing.com/technical/rules/2021-rule-book/>, Appendix R18. World Rowing Coastal Rowing Regulations uden oversættelse udgør det grundlæggende reglement også i nordisk sammenhæng.

Henset til de særlige nordiske forhold, herunder generelt lavere vand- og lufttemperaturer samt i visse farvande kortere og mere krappe søer end der hvor man almindeligvis afvikler coastal rowing, er dog nærværende nordiske supplement gældende.

### **Part II Roere og sturmænd**

Ved specielle forhold, f.eks. kulde og vind, kan regattakomiteen pålægge roere at være iført redningsvest.

Styrmanden skal altid være iført redningsvest. Styrmanden skal være udstyret med en kasteline, som kan flyde. Som sturmænd kan anvendes både kvinder og mænd uafhængig af hvilken klasse det roes i.

### **Part III Klasser**

Der kan udskrives løb for Mix, junior A og 50+ klassene.

### **Part IV Både og konstruktion**

Alene de særlige både til coastal rowing, der opfylder FISA-krav til mål og vægt, må anvendes, men ikke almindelige inriggere eller gig-både.

### **Part V Baner**

Der er mulighed for at afvikle kaproningen som to gennemløb af den halve distance, for eksempel 2 x 3 km i stedet for 1 x 6 km, for at gøre det mere publikumsvenligt.

## Part VI Regattaorganisation

- Den som bilag vedlagte af HRK anvendte checkliste skal bruges som grundlag for arrangørens sikkerhedstiltag.
- Der skal indsættes minimum 3 motorbåde, der kan fungere som deciderede redningsbåde. Disse både skal have en tilstrækkelig størrelse og hastighed til hurtigt at kunne kommet til undsætning og skal som minimum kunne bjærge et firermandskab.
- Den lokale søredningstjeneste og andre relevante lokale redningstjenester forhåndsorienteres om afvikling af Coastal Rowing Races.
- Der gennemføres en fælles briefing for dommere, redningsfolk og motorbådsførere inden kaproningen.
- Vendebøjerne bør være mindst 1½ meter høje, og eventuelt i forskellige farver, så der ikke kan opstå tvivl om det er vendebøjer, startbøjer, målbøjer eller andet. Vinklen mellem ind - og udgangsretning ved vendinger må ikke være mindre end 45 grader.
- Ved start kan det benyttes flag og/eller lydsignal i stedet for kugler.

## Bilag til Nordisk Supplement til FISA Coastal Rowing Regulations



**SAFETY FIRST!**

**2009-09-05**

Följebåtar/Säkerhetsbåtarna skall inte tilldelas uppgifter utöver säkerheten eller ha "passagerare". Säkerhetsbåtarna/följebåtrna är "Först ut - Sist in!" och är ett förtroendeuppdrag. Här skall man placera de bästa båtförarna, i de bästa båtarna och bästa funktionärerna.

Följebåtar/Säkerhetsbåtar, skall vara stabila utrustade med relativt stora motorer av lämplig typ och storlek samt utrustade med;

1. Säkerhetsinstruktion. Som alla gått igenom och förstår den!
2. Deltagarlista, och tävlingssföreskrifter
3. Flytvästar, gärna 150N
4. Kniv och livboj
5. VHF. Förbindelseprov och instruktion genomgång. I instruktionen skall det ingå hur SOS 112 kontaktas
6. Båtshake
7. Bogsertamp, +10 m, som flyter
8. Första förband
9. Värmefilt
10. Dricksvatten
11. Filt
12. Ankare, boj lina
13. Funktionärslista med mobil tfn nr och vilka som har VHF

14.Sittunderlag

15."kisshink"

16.Säker förvaring av värdesaker och ombyte i land

17.Identitetsflagg, tydliga, på båtarna som skiljer dem från andra funktionärsbåtar och åskådare.

18.Kontakt med myndigheter

Då tävlingsåret startar kontaktas övergripande myndigheter, central kustbevakning om att en kustrodd tävling skall hållas i Öresund. Veckorna innan utlyst tävlingsdatum kontaktas närliggande myndigheter om tävlingens omfattning, regional kustbevakning, hamnkontoret, sjöräddningen, brandkår samt press.

Ta reda på kontaktperson och upprätta en lista för alla telefonnummer till respektive myndighet som är öppen under tävlingen

- Räddningstjänst
- Polis
- Sjöfartsverket
- Sjöräddningssällskapet
- Ambulans,brandkår

Området på land.

Att det finns öppen väg till brygga för ambulans och en landningsplats för helikopter samt sjukrum inomhus.

Lunch, mat och dryck.

Säkerhetsbåtarna/funtioärsbåtarna är ute hela tiden och behöver därför ha med sig rejält med mat, dryck och termos med t.ex. varm choklad. Flera av funktionärerna brukar vara aktiva män som inte står sig på en skinkfralla och kanelbulle.

Rejälä sandvichar gäller.

Klädsel

Mer kläder än man tror och gärna extra vantor och strumpor om något blir blött.

Packa vattentätt!

Sjukvård

Sjukvårdsutbildad ingår i organisationen

Säkerhets genomgång för tävlings/funktionärs personalen tidigt på lördag morgon.

Avseende,

1. Säkerhetsinstruktioner. Kan skickas till funktionärerna i god tid för genomläsning
2. Ansvarsområdesindelning. Tydlig banbeskrivning och karta
3. VHF (laddade batterier)
4. Båtar o utrustning (full tank mm)
5. Väderprognoser från DMI, YR NO ,SMHI och vattentemperatur.

Vid "rowers meeting" hålls en genomgång för samtliga roddare samt kopior (FISA'S umpiring rules) delas ut på viktiga säkerhets och regler, start ordnings signaler samt domar regler som gäller under tävlingsrodden.

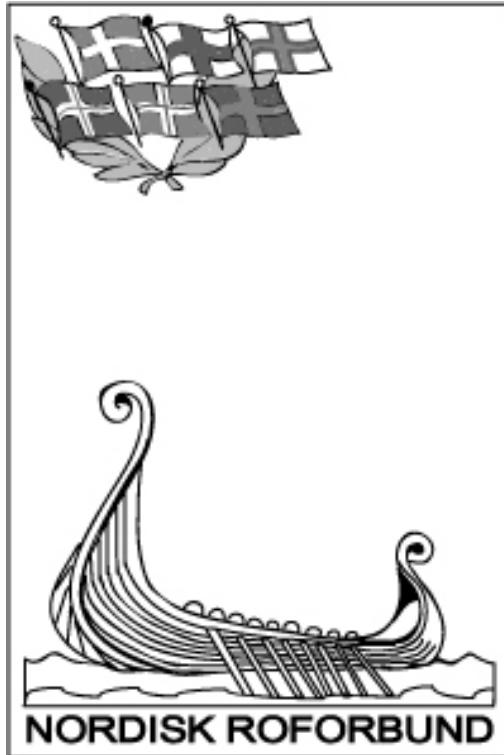
Speciell vikt avseende,

1. Genomgång görs av säkerhetsinstruktioner i tillämpliga delar. Ut- och inrodd, anmälan, tillåtet område för uppvärmning, tillåtet område innan start och efter målgång, (nöd-) signaler till funktionärer, rapportering mm,
2. Rätt antal flytvästar i varje båt samt att styrmän har flytväst på sig.
3. Väderprognoser
4. Tillsyn att alla båtar kommer in direkt efter avslutat lopp, en trött roddare kan kantra-slå runt vid stora vågor i ex.vis hamn inlopp, rev, mm.
5. Avprickning sker innan isätt av båt och lag samt efter lopp av ansvarig funktionär.

Slutligen, uppmaning att stor hänsyn och respekt för säkerheten följs samt att "sportmanship" skall iakttagas av alla roddare, funktionärer, domare, publik med flera för att tävlingen skall bli lyckad samt att INGA olyckor av allvarlig karaktär får inträffa då det är A och O för kustroddens framtida utveckling och är självklart för alla involverade.

## 4.10 Nordisk Reglement for Ergometterroning

*(Under revisjon)*



# Nordisk Reglement For Ergometterroning (Samt regulativ for Nordic Indoor Open)

Vedtatt av Styret i Nordisk Roforbund 12. januar 2013  
Vedtatt av Styret i Norges Roforbund 17. januar 2013

## § 1 – ERGOMETERRONING

1. Nærværende reglement gælder for åbne Nordiske Mesterskaber (Nordic Indoor Open), nationale mesterskaber, samt nationale konkurrencer, arrangeret af et arrangementsudvalg under det nationale roforbund og dermed under Nordisk Roforbund.

Ved andre arrangementer anføres i hvilken udstrækning nærværende reglement gælder.

2. Hvor nærværende "Reglement for Ergometerroning" eller de nationale forbunds kaproningsreglementer for såvel kort- som langdistance gælder, kan en roer kun anmeldes til start for én og samme klub indenfor et år, regnet fra 1. november til 31. oktober. Det nationale organ med ret til at tildele dispensationer kan dog dispensere efter gældende regler.

En velbegrundet dispensationsansøgning skal være dette besluttende organ i hænde senest 30 dage før anmeldelsesfristen til den pågældende konkurrence udløber.

3. Kun medlemmer af en klub under det nationale forbund kan vinde et nationalt mesterskab i ergometerroning.

I mesterskabsløb kan der IKKE efteranmeldes.

Vedr. Nordic Indoor Open: Se reglement/regulativ for samme.

4. Alle deltagere accepterer ved tilmeldingen, at være underlagt nærværende reglement for ergometerroning, det nationale forbunds reglement for nationalt mesterskab eller Nordiske Mesterskaber og WADA's dopingregler.

Ligeledes bekræftes det er deltageren er i en helbredsmæssig tilstand, der gør ham i stand til at gennemføre konkurrencen. For deltagere under 18 år, er den roklubansvarlig træner/leder, der har ovenstående ansvar..For deltagere uden medlemskab af en roklub under det nationale roforbund eller FISA skal korrekt navn, adresse og telefonnummer være oplyst ved tilmeldingen. Dette skal kontrolleres før start ved fremvisning af gyldig legitimation.

5 Forhandlinger om en eventuel TV- eller radiotransmission i forbindelse med nationale mesterskaber føres mellem det nationale forbund og det involverede TV- eller radioselskab. Et eventuelt transmissionshonorar anvendes efter det nationale forbunds hovedbestyrelsес beslutning.

## §2 – ARRANGEMENT OG SPORTSLIG LEDELSE

1. Ansvaret for et ergometerarrangement, den administrative - og sportslige ledelse af et stævne, påhviler arrangementskomiteen, der er ansvarlig overfor det nationale forbund.
2. Den sportslige ledelse består af minimum:
  - 2 dommere
  - Det nødvendige antal kontrollanter

Mindst én dommer skal være national / international rodommer under det nationale forbund. (herunder regnes dommere med status som nordiske rodommere)

## § 3 – KONKURRENCEREGLER

1. Der skal altid benyttes roergometre, der er godkendt af det nationale forbund. Maskinerne tildeles ved lodtrækning, og skal være af samme mærke og konstruktion.
2. Løbsdistancen ved nationale mesterskaber / udtagelsesløb / bedømmelsesløb er altid 2000 meter. Undtaget:
  - Junior D er 500 meter
  - Junior C er 1000 meter
  - Motionsløb er 1000 meter.
- 2a. De nationale mesterskaber afgøres i en finale for hver klasse. Der kan røes indledende løb, der afvikles samme dag som finalen. I indledende løb er tiden afgørende for videre deltagelse i finalen.
3. Klasseinddelingen følger nedennævnte kategorier for både piger og drenge (junior), kvinder og mænd:

Junior D	- 12 år	Master	30 – 39 år
Junior C	13 - 14 år	Master	40 – 49 år
Junior B	15 - 16 år	Master	50 – 59 år
Junior A	17 - 18 år	Master	60 – 69 år
Senior B	19 - 22 år	Master	70 – 79 år
Senior	23 - 29 år	Master	80 år og opefter

Juniorroeren rykker op i næste kategori efter den 31. december i det år, han/hun fylder henholdsvis 12, 14, 16 og 18 år. Tilsvarende gør sig gældende for senior- og

masterroernes klassificering.

Juniorer A-B-C må gå en klasse op. Junior D må ikke rykke op. Masterroere må gå ned i aldersklasserne, dog ikke i juniorklasserne.

Vægtgrænsene er for letvægts-mænd 75 kg og for letvægts-kvinder 61,5 kg.

Vejning: samme dag mellem 1 og 2 timer før løbets konkurrencetidspunkt.[vejning er i det danske reglement anført under pkt.11]

I løb med indledende heat er vejningen gældende for hele dagen.

Der udskrives løb for letvægtsroere i alle senior- og masterklasser.

3a. Der roes officielt nationalt mesterskab eller Nordisk Mesterskab over 2000 meter i klasserne:

Senior kvinder åben

Senior mænd åben

Senior kvinder letvægt åben

Senior mænd letvægt åben

4. Ved nationale mesterskaber for klubhold (samme klub) roes for junior 10 -16 år 4 gange 500 meter og for junior 17-18 år, senior og master roere 4 gange 1000 meter, med skift for hver 500/1000 meter, (+ / - 50 meter) og holdenes tidshandicap udregnes efter nærværende reglements handicapskema (Bilag 1) for junior 17-18 år, senior- og masterklasser i forhold til alder/køn/vægt og for juniorklasser (10-16 år) i forhold til alder/køn. Klasseinddeling skal overholdes.

5. Mandskabet skal ved både slide og holdkonkurrence være ens påklædt.

6. Ved fejlstart i løb med handicap udregninger, bliver holdet (holdene) efter dommerens afgørelse idømt en tidsstraf eller diskvalificeret ved løbets afslutning.

7. Ved individuelle nationale mesterskaber og/eller Nordiske Mesterskaber, skal minimum 3 deltagere være tilmeldt, for at vinderen kan anerkendes som mester.

7a. Der kan ikke efteranmeldes i mesterskabs løb.

8. Til tidtagning anvendes en af det nationale forbund godkendt "performance monitor".

**9. Maskinel skade:**

*Indledende heat:* Under heatet fortsætter andre, og roeren - med maskinel skade – får en ny chance i et senere heat.

*Finale:* Der dømmes kun omstart, hvis skaden sker indenfor de første 100 meter ellers udgår man.

10. Dommerne har ansvaret for, at konkurrencen roes i overensstemmelse med reglerne, og at ingen ydre årsag kan begünstige eller genere en roer.

11. Dommerne kontrollerer, at alle deltagere og kontrollanter er på plads minimum 2 minutter før en konkurrence, og at urene er korrekt indstillede. Gult kort gives for at komme for sent til start eller ved fejlstart. Ved det andet gule kort til samme roer/hold, udelukkes roeren/holdet.

12 *Starten:* Der bruges den elektroniske start, med variabel pause, på den godkendte ”performancemonitor”.

13. Indsigelse mod konkurrencens afvikling skal ske skriftligt til en dommer senest en time efter klassens afslutning. Et gebyr for indsigelse fastsættes af det nationale forbunds øverste styre. I tilfælde af medhold returneres gebyret.

**§ 4 - INDBYDELSE - TILMELDING – RESULTATLISTE**

**1. Indbydelsen skal indeholde:**

- a. Sted og dag.
- b. Klassificering og distance.
- c. Anmeldelsesgebyrets størrelse.
- d. Dato og klokkeslæt for anmeldelsesfristens udløb.
- e. Adresse / telefonnummer for anmeldelse og korrespondance.
- f. Diverse relevante oplysninger vedr. forsøgsløb, indkvartering, spisning m.m.
- g. Oplysninger vedr. dopingregler og erklæring vedr. helbred. [findes ikke i det danske reglement]

**2. Tilmelding:**

- a. Anmeldelse til ergometerroning skal være den i indbydelsen angivne adressat i hænde, senest kl.12.00 middag ti dage før stævnet. (oftest en onsdag).
- b. Anmeldelse afgives skriftligt på den af arrangørerne medsendte blanket.

Anmeldelsen skal være ledsaget af anmeldelsesgebyret; dog tillades det, at gebyret senest dagen efter afgivelsen af anmeldelse bliver indsendt på giro, bankkonto eller evt. elektronisk.

c. Elektronisk anmeldelse tillades, såfremt den samtidig bekræftes som ovenfor forlangt – økonomisk.

### **3. Tilmeldingslister:**

Tilmeldingsliste skal indeholde navn og klub for hver enkelt roer. Startliste skal inneholde starttidspunkt og handicap.

### **4. Resultatliste:**

Resultatliste offentliggøres senest dagen efter stævnet via internettet / hjemmeside. Disse sendes evt. også til de deltagende klubber, organisationer og pressen. [findes ikke i det danske reglement]

## **§ 5 - DISPENSATION**

Det udvalg i det nationale forbund, der har ansvaret herfor, kan i særlige tilfælde dispensere fra nærværende reglement.

## **Reglement/regulativ for Nordiske Mesterskaber (Nordic Indoor Open) i ergometerroning**

### **§ 1 - ERGOMETERRONING**

1. Nærværende reglement gælder for Åbne Nordiske Mesterskaber (Nordic Indoor Open), arrangeret af et arrangementsudvalg tilknyttet en kreds eller klub under det nationale roforbund og dermed under Nordisk Roforbund (NOR).  
  
2. Nordiske Mesterskaber (Nordic Indoor Open), arrangeres hvert år (i vintermånederne). Arrangementet skifter mellem de nordiske lande. Det land som ønsker arrangementet, skal senest i maj måned ansøge om dette via NOR's sekretær. Ansøgningen skal indeholde tid og sted for arrangementet.  
For at arrangøren skal kunne bruge navnet " Nordiske Mesterskaber (Nordic Indoor Open)," i indbydelsen samt anvende NOR's logo etc. skal det aftales med NOR at nærværende regler gælder.  
  
3. Konkurrencen skal principielt indeholde alle internationale klasser for herrer, damer i såvel tung klasse som letvægt, samt være åben for alle kategorier af deltagere. Nordiske Mesterskabsløb roes over 2000m i klasserne:
  - Senior kvinder åben
  - Senior mænd åben
  - Senior kvinder letvægt åben
  - Senior mænd letvægt åben
4. Vinderne tildeles Nordiske Mesterskabers (Nordic Indoor Open), medalje/plakett i guld, sølv og bronze. Medaljer m.m. er på arrangørens bekostning.
5. Det arrangerende land, er forpligtiget til at distribuere resultatlister til de øvrige nordiske lande straks efter konkurrencens afslutning.

### **§ 2 – SPORTSLIG LEDELSE**

1. Den sportslige ledelse skal bestå af mindst 4 personer. Hvert nordisk land udpeger en dommer, som tilsammen udgør konkurrencens dommerkomite.

Derudover skal NOR's sportskomite være repræsenteret tilstede og godkende konkurrence og program.

2. Det arrangerende lands dommer, er formand for kommiteen
3. Alle dommere skal have international licens (som minimum Nordisk Dommer), samt have erfaring med ergometrroning.

I øvrige tvivlsspørgsmål, er det "Nordisk Reglement for Ergometrroning", med tilhørende "by Laws" der er gældende.

## "Bye-Laws" til Nordisk Reglement for Ergometerroning:

### Konkurrenceområdet:

- Konkurrencen bør arrangeres i en idrætshal eller lign. lokale med plads til tilskuere.  
Mulighed for god udluftning.  
Der skal være mulighed for omklædning, bad og forplejning til roerne.  
Opvarmnings lokale med ergometre bør ikke være samme sted som konkurrenceområdet.
- Læge/sygepersonale med kvalificeret uddannelse i min. 1. hjælp skal være til stede under hele konkurrencen.  
Disse skal evt. kunne være rådgivende i konkurrenceområdet.
- Ved løb, hvor der deltager handicappede, skal træner eller leder være til rådighed for roeren under hele konkurrencen.
- Roergometerne skal gerne være nye, men som minimum af samme kvalitet og ens kalibrerede. Hver maskine skal have påmonteret monitor, således at roeren kan følge sin egen præstation.  
TV skærm for hver 2. maskine, der viser roernes indbyrdes placering, er at foretrække frem for storskærm. Der bør til gengæld være storskærm, hvor tilskuerne kan følge løbet og den indbyrdes placering.
- Der bør etableres en zone på min. 3 m. rundt om maskinerne. Inden for denne zone, må kun de deltagende roere, deres trænere og øvrige funktionærer befinde sig.  
Sekundanter fra arrangementet, skal sidde bag maskinerne sammen med trænere, og være med til at sikre, at ingen roer generes.
- I tilfælde af tekniske nedbrud, skal sekundanten straks gøre opmærksom på dette til dommeren.
- Alt efter antallet af maskiner til rådighed, skal der afvikles forsøgsløb. Tiderne i forsøgsløbene afgør, hvem der går til A-finalen, B-finalen etc.
- Roeren må gerne justere maskinen (dragfaktor m.m.). Skal dog være klar 2 min før start.  
Under afviklingen af løbet, må ingen træner/sekundant eller andre end roeren justere maskinen.

- Lokale/område til vejning skal være tydeligt afmærket, og vejning skal foregå på en godkendt og justeret vægt.

#### **Indbydelse:**

- Arrangøren skal sikre, at indbydelser distribueres til alle klubber og forbund i de nordiske lande.
- Anmeldelsesblanketten skal også indeholde felter til oplysninger vedr. roerens tilhørsforhold til klub/organisation samt hvilken klasse der deltages i.
- Ved for sent indkommen tilmelding, eller manglende betaling af startgebyr, må roeren ikke starte.
- Ved løb udskrevet for motionister, skal definitionen præciseres. F. eks.: "Motionsklassen er for roere, der ikke tidligere har deltaget i en af forbundet godkendt ergometerkonkurrence."
- Det skal fremgå af indbydelsen, at enhver deltager har ansvaret for sit eget helbred og deltagelse i konkurrencen.
- Af indbydelsen, skal det fremgå at man som deltager, er underlagt WADA's til enhver tid gældende regler vedr. doping.

#### **Undtagelser:**

- Tilfælde/hændelser der ikke er beskrevet i nærværende reglement, vil blive afgjort efter det Nationale forbunds/FISA's Reglement hvor dette er muligt.

#### **Forklaring vedr. Handicapskemaer:**

##### **Vedr. tider:**

Som nævnt i forbindelse med skemaet, er der taget udgangspunkt i Rob Wadells Verdensrekord i tung senior 19-29 pr. 8. Marts 2004.

Nul-tiden er 5:38.3 pr 2000m.

Idealtiderne fremkommer nu ved at lægge denne tid til 2000m tiderne i skemaet. De øvrige distancer er fundet ved at tage halvdelen eller det kvarte af tiden på 2000m

Det giver flg. idealtider:

#### 4.10 Ergometerroning

#### Tiden oppgivet i minutter og sekunder

Piger				Drenge			
Alder	2 000 m	1 000 m	500 m	Alder	2 000 m	1 000 m	500 m
10 - 12 år	7:18	3:39	1:50	10 - 12 år	7:02	3:31	1:46
13 - 14 år	7:04	3:32	1:46	13 - 14 år	6:38	3:19	1:40
15 - 16 år	6:52	3:26	1:43	15 - 16 år	6:16	3:08	1:34
Kvinder				Mænd			
Alder	2 000 m	1 000 m	500 m	Alder	2 000 m	1 000 m	500 m
17 - 18 år	6:40	3:20	1:40	17 - 18 år	5:53	2:57	1:28
19 - 29 år	6:32	3:16	1:38	19 - 29 år	5:38	2:49	1:25
30 - 39 år	6:32	3:16	1:38	30 - 39 år	5:42	2:51	1:26
40 - 49 år	6:48	3:24	1:42	40 - 49 år	5:52	2:56	1:28
50 - 59 år	7:04	3:32	1:46	50 - 59 år	6:06	3:03	1:32
60 - 69 år	7:42	3:51	1:56	60 - 69 år	6:18	3:09	1:35
70 - 79 år	8:40	4:20	2:10	70 - 79 år	6:43	3:22	1:41

#### Tiden oppgivet i sekunder

Piger				Drenge			
Alder	2 000 m	1 000 m	500 m	Alder	2 000 m	1 000 m	500 m
10 - 12 år	438	219	110	10 - 12 år	422	211	106
13 - 14 år	424	212	106	13 - 14 år	398	199	100
15 - 16 år	412	206	103	15 - 16 år	376	188	94
Kvinder				Mænd			
Alder	2 000 m	1 000 m	500 m	Alder	2 000 m	1 000 m	500 m
17 - 18 år	400	200	100	17 - 18 år	353	177	89
19 - 29 år	392	196	98	19 - 29 år	338	169	85
30 - 39 år	392	196	98	30 - 39 år	342	171	86
40 - 49 år	408	204	102	40 - 49 år	352	176	88
50 - 59 år	424	212	106	50 - 59 år	366	183	92
60 - 69 år	462	231	116	60 - 69 år	378	189	95
70 - 79 år	520	260	130	70 - 79 år	403	202	101

Denne tid korrigeres yderligere med den vægtjusterings faktor for den enkelte roer, der fremgår af skemaet.

Ved at summere disse tider for holdets deltagere og efterfølgende dele med antallet, fås holdets ideal tid. På samme vis som ved masters handicapberegnung.

Eksempel på 2000m:

Mand 60kg 30 år => 342sek \* vægtkorrektion = 5:58:3

Mand 120kg 30 år => 342sek \* vægtkorrektion = 5:08:6

Gennemsnit af tiderne = 5:33:5 Hvilket så er denne M2-'s idealtid

### Handicap Holdturnering:

Piger				Drenge			
Alder	2 000	1 000	500	Alder	2 000	1 000	500
10 - 12 år	100	50	25	10 - 12 år	84	42	21
13 - 14 år	86	43	22	13 - 14 år	60	30	15
15 - 16 år	74	37	19	15 - 16 år	38	19	10
Kvinder				Mænd			
Alder	2 000	1 000	500	Alder	2 000	1 000	500
17 - 18 år	62	31	16	17 - 18 år	15	8	4
19 - 29 år	54	27	14	19 - 29 år	0	0	0
30 - 39 år	54	27	14	30 - 39 år	4	2	1
40 - 49 år	70	35	18	40 - 49 år	14	7	4
50 - 59 år	86	43	22	50 - 59 år	28	14	7
60 - 69 år	124	62	31	60 - 69 år	40	20	10
70 - 79 år	182	92	46	70 - 79 år	65	33	17

0 (nul) tiden er 5.38.3 pr. 2000 meter / 2.49.1 pr. 1000 meter

svarer til Rob Wandells verdensrekordtid i tung herre pr. 08-03-2004

**Vægtjusterings faktor for gennemsnitsvægt af samlede hold.**

Vægt/kg	Korrektion faktor						
30,0	0,836	32,3	0,844	35,0	0,853	37,5	0,862
40,0	0,871	42,5	0,880	45,0	0,889	47,5	0,898
50,0	0,908	52,5	0,918	55,0	0,928	57,5	0,937
60,0	0,946	62,5	0,954	65,0	0,963	67,5	0,971
70,0	0,979	72,5	0,987	75,0	0,994	77,5	1,001
80,0	1,008	82,5	1,015	85,0	1,022	87,5	1,028
90,0	1,035	92,5	1,041	95,0	1,047	97,5	1,053
100,0	1,059	102,5	1,065	105,0	1,071	107,5	1,076
110,0	1,082	112,5	1,092	115,0	1,100	117,5	1,109
120,0	1,118						