

## 2009年2月評価エルゴ漕参加のための 自己エルゴ漕実施要項

2月7日(土)もしくは8日(日)に行われる評価エルゴ漕の参加資格を新たに得ようとする選手は、各所属団体(個人も可)において下記エルゴ漕を実施し、所定のタイム内の結果を持って申し込むこと。

### ■測定方法

ウォームアップ後、男子4500m/女子4000mエルゴ漕を3セット(リカバリー5分)

※ドラックファクター: M140 LM135 W130 LW130

※エルゴはCpt2エルゴメーターTypeC. D. Eを使用

### ■測定時体重制限(軽量級のみ)

男子76kg、女子63kg

\* 軽量級・オープン共に測定時(測定開始2時間~1時間前)の体重を報告書に記載のこと。

### ■測定期限

申し込み締め切り(1月27日)までに完了のこと

### ■参加申込基準

評価エルゴ参加希望選手は下記カテゴリー別の参加申込基準をクリアしていること。

※カテゴリー別参加申込基準

カテゴリー	体重	4500(4000)m 3回平均
男子軽量級スカル	76kg	16' 10"00
男子軽量級スイープ	76kg	16' 10"00
男子オープン		15' 40"00
女子軽量級スカル	63kg	16' 10"00
女子オープンスカル		15' 40"00
U23男子軽量級(スカル・スイープ)	76kg	16' 30"00
U23男子オープン(スカル)		16' 10"00
U23女子軽量級スカル	63kg	16' 30"00
U23女子オープンスカル		16' 10"00

※U23カテゴリー一年齢制限/2009年12月31日現在23歳未満

※男子4500m、女子4000mとする。

### ■申込

参加希望者は1月27日(火) 17:00までに、添付の報告書に必要事項を記入の上、日本ボート協会事務局宛送付のこと。(郵送は必着。FAX、Emailも可)

送付先: 〒150-8050 渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館内

FAX: 03-3481-2327 E-mail: somu@jara.or.jp

### ■評価エルゴ漕

2月7日(土) 戸田・瀬田・中部 ・8日(日) 仙台 地区で開催