

2011 Crew JAPAN エルゴメーターテストシリーズ実施要領

(社) 日本ボート協会
競技力向上委員会

■ 目的

2011 年度 Crew JAPAN の選手発掘・育成及び個々人の冬場のトレーニングの成果と実力を把握するためにエルゴメーターテストシリーズを実施します。

現在の Crew JAPAN メンバー選手（世界選手権・アジア競技大会代表を除く）も含め Crew JAPAN を目指す選手には必須のテストです。

多くの選手が参加することを望みます。

■ シリーズ

このテストのシリーズは、次の 5 回のエルゴテストから成り立っています。

6km テスト ①2010 年 11 月 8 日～14 日、②2010 年 12 月 13 日～19 日、
③2011 年 1 月 24 日～30 日

2km テスト ①2011 年 2 月 21 日～27 日、②2011 年 3 月 21 日～27 日

■ テストの条件

1) ドラッグファクター：フリー

2) 軽量級の体重制限：

6km：男子 75.5kg、女子 62kg、

2km：男子 74kg、女子 60.5kg

計量時間：テスト開始 2 時間前～1 時間前（FISA ルール）

■ 結果報告

結果については所属団体責任者（部長、監督など、団体に所属していない選手は自己申告可）よりそれぞれの期間の実施翌月曜日までにボート協会強化担当宛（以下協会担当）に指定の書式をご利用いただきメールで報告します。kyoka@jara.or.jp。

病気、怪我などでテストをできないときは協会担当へテストが出来ない速やかに連絡後、医師による診断書を各締め切り日から 3 日以内に協会担当へ届けて下さい。

何らかの理由でテストが受けられない場合には協会担当にメールしてご相談ください。

なお、オフシーズンの間に日本ボート協会主催公式のエルゴ大会に出ることがあれば、その結果もお送りいただければ体力の進捗状況を見る参考とさせていただきます。

※ 提出されたデータは日本ボート協会ホームページなどで公表する場合がありますので
ご了承ください。

■ 成績優秀者

6km の結果により、2 月 24～27 日に予定されている Crew Japan Development Camp へ招待
されることがあります。

この合宿への参加者は第一回 2km テストを合宿中の 2 月 25 日に行う予定です。

■ 2011 年度ナショナルチーム（日本代表）最終選考への条件

1) 2011 年 4 月に予定されているナショナルチーム（日本代表）最終選考に招待される為
には 6km の結果が 2 回、2km の結果が 2 回提出されていることが前提条件となります。

2) また、下記記録を上回れば直接最終選考に参加することも可能となります。

「エリートチーム」

軽量男子：6Km テスト 20 分以下、2Km テスト 6 分 17 秒以下の両方クリアすること。

軽量女子：6Km テスト 22 分 45 秒以下、2Km テスト 7 分 12 秒以下の両方クリアすること。

「U23 チーム」

軽量男子：6Km テスト 20 分 10 秒以下、2Km テスト 6 分 20 秒以下の両方クリアすること。

軽量女子：6Km テスト 23 分、2Km テスト 7 分 17 秒以下の両方クリアすること。

4 月の最終選考へ招待されるための追加情報は別途ご連絡いたします。

以 上