

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）

3) スライド台の使用：不可

■ 結果報告

結果については、所属団体責任者立会いの下、各団体毎に計測し（部長、監督など、団体に所属していない選手は自己申告可）、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上記強化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、オフシーズンの中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歩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