

РЕГЛАМЕНТ
Виртуального Турнира на эргометрах Concept2
«Кубок GO2ROW»

1. Общие положения

- 1.1** Виртуальный Турнир Кубок GO2ROW на эргометрах Concept2 (далее Турнир) проводится на гребных эргометрах RowErg с мониторами PM3, PM4 или PM5 в личном зачете и среди команд, а также на лыжных эргометрах SkiErg и вело эргометрах BikeErg в личном зачете.
- 1.2** Организатор Турнира: GO2ROW
- 1.3** Сроки проведения Турнира: с 28 марта по 8 мая 2022 года.
- 1.4** Соревнования проводятся в следующих категориях:
- Гребной тренажер RowErg:
 - Женщины дивизион А (спортсмен) 18 лет и старше (RWA18+)
 - Женщины дивизион В (любитель) 18 лет и старше (RWB18+)
 - Мужчины дивизион А (спортсмен) 18 лет и старше (RMA18+)
 - Мужчины дивизион В (любитель) 18 лет и старше (RMB18+)
 - Команды 18 лет и старше (1 женщина и 2 мужчины)
 - Лыжный тренажер SkiErg:
 - Женщины 18 лет и старше (SW18+)
 - Мужчины 18 лет и старше (SM18+)
 - Велотренажер BikeErg:
 - Женщины 18 лет и старше (BW18+)
 - Мужчины 18 лет и старше (BM18+)
- 1.5** Каждый участник личного зачета в соревнованиях на RowErg среди мужчин и женщин самостоятельно выбирает дивизион А или В, в зависимости от своего уровня физической подготовки.
- 1.6** К результату каждого участника личного зачета всех категорий в возрасте 36 лет и старше применяется гандикап (корректировка финального результата гонки в зависимости от возраста) в соответствии с приложением №1 Регламента Турнира.
- 1.7** Каждый участник должен самостоятельно убедиться в том, что его физическое состояние позволяет ему участвовать в Турнире без угрозы для его здоровья и иметь спортивный страховой полис, действительный в сроки проведения турнира.

- 1.8 Каждому участнику личного зачета необходимо заполнить форму регистрации на странице: **go2row.ru/reg**, поделиться анонсом Турнира в личном аккаунте любой из социальных сетей и оплатить стартовый взнос в размере 500 рублей
- 1.9 При корректном заполнении электронной заявки и оплате стартового взноса каждый участник индивидуального зачета получит уведомление об успешной регистрации на email, указанный в регистрационной форме, в течение 24 часов.
- 1.10 Каждой команде необходимо заполнить форму регистрации на странице: **go2row.ru/reg-team**, поделиться анонсом Турнира в личных аккаунтах всех участников команды в любой из социальных сетей и оплатить стартовый взнос в размере 1500 рублей (500 рублей с каждого участника команды)
- 1.11 При корректном заполнении электронной заявки и оплате стартового взноса каждая команда получит уведомление об успешной регистрации на email, указанный в регистрационной форме, в течение 24 часов.
- 1.12 Участникам, планирующим выступать в Турнире в нескольких категориях необходимо пройти процедуру регистрации в каждой из них, с оплатой стартового взноса.
- 1.13 Срок окончания регистрации – 26 марта 2022 г.
- 1.14 Любой участник личного зачета, равно как и команда имеют право пропустить любой из этапов в случае болезни или иных причин, без возможности пройти дистанцию пропущенного этапа после его окончания. При этом участник или команда сохраняют возможность продолжить соревнование на последующих этапах Турнира.
- 1.15 Любая команда имеет право совершить две замены на протяжении Турнира, в случае, если травма, болезнь или иные обстоятельства не позволяют одному из членов команды продолжить участие в Турнире. Допускается «обратная» замена выбывшего участника, при этом лимит замен команды считается исчерпанным.
- 1.16 Для совершения замены необходимо заполнить соответствующую форму на сайте **go2row.ru/sub** Замена должна быть произведена не позднее, чем за 48 часов до окончания этапа, в котором будет выступать новый участник команды. Замена участника команды производится без оплаты регистрационного взноса.
- 1.17 Регистрационный взнос не подлежит полному или частичному возврату, независимо от причины, по которой команда или участник личного зачета отказались от участия до начала Турнира или прекратили участие по ходу Турнира.

1.18 Участники команды, по тем или иным причинам прекратившей участие в Турнире, имеют право заявиться в другую команду в рамках п.1.13 Регламента.

1.19 Дистанции и даты категорий личного зачета:

1-й этап (28.03-03.04): RowErg-10000 м, SkiErg-4 мин, BikeErg-1 мин.

2-й этап (04.04 - 10.04): RowErg-500 м, SkiErg-30 мин, BikeErg-4000 м.

3-й этап (11.04 - 17.04): RowErg-4 мин, SkiErg-1 мин, BikeErg-20000 м.

4-й этап (18.04 - 24.04): RowErg-30 мин, SkiErg-2000 м, BikeErg-1000 м.

5-й этап (25.04 - 01.05): RowErg-1 мин, SkiErg-10000 м, BikeErg-4 мин.

6-й этап (02.05 - 08.05): RowErg-2000 м, SkiErg-500 м, BikeErg-30 мин.

1.20 Дистанции и даты командного зачета:

1-й этап - эстафета 6 x 2 мин (28.03-03.04)

2-й этап - дистанция 500 м (04.04 - 10.04)

3-й этап - командная гонка 30 мин (11.04 - 17.04)

4-й этап - эстафета 9 x 250 м (18.04 - 24.04)

5-й этап - командная гонка 15 мин (25.04 - 01.05)

6-й этап – дистанция 2000 м (02.05 - 08.05)

2. Общие правила прохождения этапов

2.1 Каждый участник Турнира может установить произвольное положение заслонки маховика (демпфера) в диапазоне от 1 до 10.

2.2 Индивидуальный номер участника должен быть нанесен на любую часть тела, с условием, что он будет различим на видеозаписи прохождения этапа на протяжении всей дистанции.

2.3 Отснятая видеозапись должна быть в качестве, позволяющем четко видеть весь процесс прохождения этапа от начала и до конца съемки.

2.4 Монтаж видеозаписи не допускается. При обнаружении признаков монтажа участник и/или команда дисквалифицируются.

2.5 Видеозапись пройденного этапа необходимо отправить в Оргкомитет соревнований следующим способом:

- разместить видеозапись в YouTube ([youtube.com](https://www.youtube.com))
- прислать ссылку на видеозапись в Оргкомитет турнира на email: event@go2row.ru.
- ссылки на видеозаписи индивидуальных дистанций участников одной команды необходимо отправлять в Оргкомитет одним письмом.

2.6 В процессе прохождения дистанции на этапах Турнира не разрешается использование ремней, резинок или иных удерживающих приспособлений для крепления тела и/или бедер к подвижному сиденью (банке) и рук к рукоятке.

- 2.7 В процессе прохождения дистанции на этапах Турнира не допускается любая посторонняя помощь участнику со стороны других участников или посторонних лиц, в том числе: удержание тренера, изменение настроек заслонки маховика, передача еды или напитков, помощь в выполнении гребка и пр.
- 2.8 В случае нарушения п.2.6 и/или п.2.7 Регламента видеозаписи участника или команды не будут приняты к рассмотрению, а результаты зафиксированные на этой видеозаписи не будут зачтены.

3. Правила прохождения и съемки индивидуальных этапов

- 3.1 В начале видеозаписи индивидуального этапа участнику необходимо назвать свою Фамилию, Имя и продемонстрировать индивидуальный номер, нанесенный в соответствии с п.2.2 настоящего Регламента.
- 3.2 Для прохождения дистанции этапа необходимо выбрать в меню монитора:
- **Select Workout**
 - **New Workout**
 - **Single Distance** или **Single Time**
 - Кнопкой **Set Distance** или **Set Time** установить дистанцию этапа
 - зафиксировать выбранный режим нажатием кнопки **V**
 - последовательным нажатием кнопки **Display** перевести монитор в режим крупных цифр
 - последовательным нажатием кнопки **Units** перевести монитор в режим отображения времени, либо пройденных метров в третьей сверху строке дисплея.
- 3.3 Сфокусировать камеру и показать монитор таким образом, чтобы можно было четко увидеть выбранную дистанцию в течение не менее **3 секунд**.
- 3.4 Расположить камеру таким образом, чтобы участник и тренажер полностью находились в ракурсе съемки на протяжении всего этапа. Номер участника должен быть виден на протяжении всей дистанции.
- 3.5 Запись должна быть непрерывной, без смены ракурса съемки.
- 3.6 После завершения дистанции необходимо нажать:
- **Menu**
 - **More Option** (только для мониторов PM3 и PM4)
 - **Memory**
 - **List by Date**
 - Выбрать верхнюю запись и нажать значок лупы

- Сфокусировать камеру и крупно показать экран монитора в течение не менее **5 секунд** так, чтобы можно было четко увидеть результат.
- 3.7 При несоблюдении условий п.3.1, п.3.3, п.3.4, п.3.5 и п.3.6 Регламента, видеозапись прохождения дистанции соответствующего этапа не будет принята к рассмотрению.
- 3.8 Распределение мест и начисление рейтинговых очков по результатам индивидуальных этапов производится по лучшему времени прохождения (или метрам) дистанции, с учетом возрастного коэффициента участников в возрасте 36 лет и старше.
- 3.9 Формат маркировки видеозаписи индивидуального этапа:
Фамилия Имя номер тренажер дистанция
Пример: Кузнецов Сергей, 601, RowErg, 6000м

4. Правила прохождения и съемки командной гонки

- 4.1 В начале видеозаписи командной гонки необходимо снять всех участников команды, продемонстрировать индивидуальные номера, нанесенные в соответствии с п.2.2 Регламента, и назвать команду.
- 4.2 Для прохождения командной гонки необходимо выбрать в меню монитора:
- **Select Workout**
 - **New Workout**
 - **Single Time**
 - **Set Time** и установить время командной гонки
 - зафиксировать выбранный режим командной гонки нажатием кнопки **V**
 - последовательным нажатием кнопки **Display** перевести монитор в режим крупных цифр
 - последовательным нажатием кнопки **Units** перевести монитор в режим отображения пройденных метров в третьей сверху строке дисплея
- 4.3 Сфокусировать камеру и показать монитор таким образом, чтобы можно было четко увидеть выбранный режим командной гонки в течение не менее **3 секунд**.
- 4.4 Расположить камеру таким образом, чтобы на каждом этапе командной гонки гребущий участник команды, его номер и тренажер полностью находились в кадре.
- 4.5 Запись должна быть непрерывной, без смены ракурса съемки.
- 4.6 Количество, очередность и продолжительность этапов в командной гонке не лимитируется.

- 4.7 Смена этапа командной гонки происходит только после фиксации рукоятки в стопоре на раме тренажера и касания пола обеими ногами одновременно участником предыдущего этапа.
- 4.8 Любая помощь участнику во время прохождения отрезка командной гонки и в момент передачи эстафеты со стороны других участников команды не допускается.
- 4.9 При несоблюдении условий пунктов 4.1, 4.3, 4.4, 4.5, 4.7, 4.8 Регламента видеозапись командной гонки не будет принята к рассмотрению.
- 4.10 После завершения гонки необходимо нажать:
- **Menu**
 - **More Option** (только для мониторов РМ3 и РМ4)
 - **Memory**
 - **List by Date**
 - Выбрать верхнюю запись и нажать значок лупы
 - Сфокусировать камеру и крупно показать экран монитора в течение не менее **5 секунд** так, чтобы можно было четко увидеть результат.
- 4.11 Распределение мест по результатам командной гонки - по наибольшему количеству пройденных метров.
- 4.12 Формат маркировки видеозаписи командной гонки:
Команда дистанция
Пример: ДримТим, командная гонка 15мин

5. Правила прохождения и съемки эстафеты

- 5.1 В начале видеозаписи эстафеты необходимо снять всех участников команды, продемонстрировать индивидуальные номера, нанесенные в соответствии с п.2.2 настоящего регламента, и назвать команду.
- 5.2 Для установки виртуальной эстафеты необходимо выбрать в меню монитора поочередно:
- **Select Workout**
 - **New Workout**
 - **Intervals Variable**
 - **Time** или **Distance** (в соответствии с продолжительностью этапа эстафеты - 2 минуты или 250 метров),
 - установить **Set Rest Time** - 10 секунд
 - зафиксировать первый этап нажатием кнопки **V**
 - нажать **Time** или **Distance**
 - зафиксировать второй этап нажатием кнопки **V**
 - нажать **Time** или **Distance**

- зафиксировать третий этап нажатием кнопки **V** и так далее, всего 6 или 9 раз, в зависимости от количества этапов эстафеты
 - после фиксации последнего этапа нажать **No More Intervals**
 - последовательным нажатием кнопки **Display** перевести монитор в режим крупных цифр
- 5.3 Сфокусировать камеру и показать монитор таким образом, чтобы можно было четко увидеть выбранный режим эстафеты в течение не менее **3 секунд**.
- 5.4 Расположить камеру таким образом, чтобы на каждом этапе эстафеты гребущий участник команды, его номер и тренажер полностью находились в кадре.
- 5.5 Запись должна быть непрерывной, без смены ракурса съемки.
- 5.6 Очередность прохождения первых трех этапов эстафеты участниками команды не лимитируется. Последующие этапы участники команды должны проходить в той же очередности.
- 5.7 Любая помощь гребущему участнику во время прохождения этапа эстафеты, равно как и в момент передачи эстафеты со стороны других участников команды не допускается.
- 5.8 При несоблюдении условий п.5.1, п.5.3, п.5.4, п.5.5, п.5.6 и п.5.7 видеозапись эстафеты не будет принята к рассмотрению.
- 5.9 Смена этапа эстафеты происходит только после фиксации рукоятки в стопоре на раме тренажера и касания пола обеими ногами одновременно участником предыдущего этапа.
- 5.10 При несоблюдении любого из условий п.5.9 команда наказывается штрафом -50 метров за каждое подобное нарушение в ходе эстафеты.
- 5.11 После завершения последнего этапа эстафеты необходимо нажать:
- **Menu**
 - **More Option** (только для мониторов PM3 и PM4)
 - **Memory**
 - **List by Date**
 - Выбрать верхнюю запись и нажать значок лупы
 - Сфокусировать камеру и крупно показать экран монитора в течение не менее **5 секунд** так, чтобы можно было четко увидеть результат эстафеты.
- 5.12 Распределение мест по результатам эстафеты - по наибольшему количеству пройденных метров или наилучшему времени прохождения дистанции.
- 5.13 Установленный формат маркировки видеозаписи эстафеты: Эстафета, формат эстафеты, название команды.
Пример: **Эстафета, 6х2мин, RowTeam.**

6. Правила начисления и подсчета очков

6.1 Подсчет очков на Турнире производится по рейтинговой системе.

6.2 Лучший результат, показанный в индивидуальных гонках среди мужчин и женщин (с учетом гандикапов участников 36 лет и старше), а также на индивидуальных этапах командных соревнований, оценивается в 100 очков, прочие результаты вычисляются процентным соотношением результата каждого участника к лучшему результату с присвоением баллов, в соответствии с формулой:

$$R = \left(1 - \frac{T - B}{B}\right) * 100$$

R – рейтинговое количество очков участника

T – время прохождения дистанции участником

B – время прохождения дистанции лидером этапа (лучший результат этапа)

Пример: Лучший результат на дистанции 2000 м. – 6.20,0 (100 очков) Результат участника 6.33,0 – это 96,58% от лучшего результата, соответственно – 96,58 очков

Сумма очков, набранных членами одной команды на индивидуальных этапах командных соревнований, является результатом команды на соответствующем этапе.

6.3 Лучший результат в эстафетах и командной гонке оценивается в 300 очков, прочие результаты вычисляются процентным соотношением результата каждой команды к лучшему результату этапа, с присвоением баллов, в соответствии с формулой:

$$R = \frac{D}{B} * 300$$

R – рейтинговое количество очков команды

D – количество метров, пройденное командой

B – количество метров, пройденное командой-лидером этапа (лучший результат этапа)

Пример: Лучший результат в эстафете 6х1мин. – 1900 метров (300 очков) Результат команды 1860 метров – это 97,89% от лучшего результата, соответственно – 293,69 очков.

6.4 Рейтинги по результатам индивидуальных этапов Турнира в командном и личном зачете составляются отдельно. Участникам, соревнующимся одновременно в команде и в личном зачете, результаты, показанные на этапе, зачитываются в оба рейтинга.

6.5 Опубликование итогов очередного этапа Турнира осуществляется в течение 48 часов после окончания этапа на странице соревнований сайта go2row.ru и в группе ВКонтакте: vk.com/concept2

7. Подведение итогов и награждение победителей

7.1 Победителями в личном зачете, в каждой из возрастных категорий, становятся участник и участница, набравшие наибольшее количество очков по сумме всех этапов Турнира.

7.2 При равенстве очков по сумме всех этапов Турнира у двух и более участников личного зачета, распределение мест между ними производится по результатам гонки на 2000 м (4000 м на BikeErg). В случае равного результата, расстановка в рейтинге производится по лучшему результату на дистанции 500 м (1000 м на BikeErg).

7.3 Победителем в командном зачете становится команда, набравшая наибольшее количество очков по сумме всех этапов Турнира.

7.4 При равенстве очков по сумме всех этапов Турнира у двух и более команд, распределение мест между ними производится по результатам командной гонки на 10 мин. В случае равного результата в командной гонке, расстановка в рейтинге производится по лучшему результату в эстафете 6x2 мин.

7.5 Победители и призеры личного и командного зачета будут награждены грамотами и сувенирами от GO2ROW

7.6 Каждому участнику индивидуальных соревнований и каждой команде, принявшим участие в Турнире, будут отправлены электронные сертификаты с указанием результатов на каждой дистанции и занятого места.

8. Заключительные положения

8.1 При записи видео этапов Турнира не допускается демонстративное использование политической и религиозной символики, а также любых, связанных с этим надписей, заявлений и высказываний. В случае нарушения этого положения Оргкомитет Турнира оставляет за собой право не принимать такое видео к рассмотрению.

8.2 Решение спорных вопросов, касающихся проведения Турнира, является прерогативой Оргкомитета соревнований.

8.3 При принятии решений Оргкомитет Турнира будет руководствоваться настоящим Регламентом и принципами fairplay.