INDOOR ROWING SÉRIE

pravidla

Seriál závodů na veslařských trenažérech pro všechny příznivce aktivního pohybu - „neveslaře“. **Pořádá Concept Fitness od 4/12 2010 do 23/4 2011 ve Sportcentrech Evropská a Palmovka.**

Pro všechny

Do seriálu se mohou zapojit plnoletí účastníci všech generací. Abychom nerozmělnili účastníky do spousty skupin, a aby došlo na napínavé souboje, **budou kategorie pouze dvě - ženy a muži**. Výsledky všech startujících budou vždy přepočítány podle jejich věku - soupeřit mezi sebou tak budou moci lidé různých generací a absolutní vítězkou a absolutním **vítězem se může stát kdokoliv - klidně nejstarší (či nejmladší) účastník**. Registrovaní veslaři se mohou zúčastnit pouze mimo soutěž.

Přepočet výkonu dle věku

Při přepočítávání výkonu každého startujícího podle jejího/jeho věku budeme vycházet z tabulek na www.concept2.com (v sezóně 2010), které obsahují desetitisíce výsledků na 11 tratích ve všech věkových kategoriích. **Základem pro výpočet bude vždy medián, tj. výsledek přesně v polovině výsledkové listiny.** S tímto výkonem (v příslušné věkové kategorii) bude porovnán výkon každého účastníka a vypočteno o kolik se odchyluje (v procentech). **To určí výsledné pořadí na dané trati mezi ženami a mezi muži, podle kterého získají účastníci body do hodnocení seriálu (vítěz 100 bodů, na dalších místech vždy o bod méně).**

Pro určení věkové kategorie, ze které použijeme u každého účastníka medián pro přepočet výkonu, bude **rozhodující** bude **věk** každého účastníka **ke 4.12.2010** - příslušná věková kategorie bude platit pro celou sérii. Pro účastníky mladší 18-ti let bohužel neexistuje dost dat pro přepočet výkonu. Zúčastnit se mohou také, jejich hodnocení a ocenění budeme případně řešit individuálně.

Námitky k tomuto systému se přijímají…jako návrhy na případné změny ve druhém ročníku IRS.

Obecně

Vypsáno bude **8 různě dlouhých tratí** ve 4 skupinách, od sprintu na 500 metrů až po půlmaratón pro vytrvalce. Na celkové vítězství může stačit absolvovat 3 z nich (každou v jiné skupině). Počítat se totiž bude pouze lepší výsledek v každé skupině (u těch, kteří absolvují ve skupině obě tratě) a stejně tak bude započítáno jen umístění ve 3 skupinách tratí. Zapíše-li někdo výsledek ve všech čtyřech skupinách, nejhorší se mu škrtne. Zároveň ale samozřejmě platí, že **absolvování více tratí zvyšuje šance na dobré umístění** a zisk více bodů do celého seriálu. Při případné rovnosti umístění bude rozhodovat počet absolvovaných tratí - čím více, tím lépe (a dále příp. průměrná odchylka od mediánu). **Podmínkou pro zařazení do hodnocení seriálu bude absolvování aspoň jedné trati minimálně ve 3 různých skupinách**.

Ceny

Vítězka a vítěz SIRS a další 2 vylosovaní účastníci získají **sporttestr Suunto.** Voňavé ceny věnovala společnost **Henkel Cosmetics** a další budou překvapením, protože jsou ještě v jednání :-). Každý účastník dostane diplom a ti, kteří zapíší výsledek ve všech 4 skupinách tratí, získají **tričko “Indoor Rowing Série”**.

Kdy, kde

Vypsány budou **4 hlavní termíny ve Sportcentru Evropská, na každý budou dané dvě tratě**. Každý účastník se bude moct rozhodnout, zda se bude soustředit jen na jednu z nich anebo si bude chtít zajet během jednoho dne obě. Pro ty, kterým by vypsané hlavní termíny nevyhovovaly, chtěli si zajet vždy jen jednu trať anebo by se rádi pokusili vylepšit svůj výsledek, budou k dispozici ještě **4 náhradní termíny ve Sportcentru Palmovka,** kdy si bude možné si zajet vždy pouze stejné dvě tratě jako během příslušného hlavního termínu. Celkové **výsledky budou vyhlášeny 23.4.2011** ve Sportcentru Evropská.

Soutěž tříčlenných družstev

Kromě individuálního hodnocení bude navíc vypsána do celého seriálu ještě soutěž tříčlenných družstev, které účastníci mohou utvořit a nahlásit do 22/1 a pak je již nelze měnit. Do této soutěže bude započítáváno individuální umístění členů na jednotlivých tratích. Pro složení týmu platí stejná pravidla jako pro účast v seriálu, jinak není nijak omezeno.

Příklad přepočtu výsledků

Na trati 30 min. ujel Martin (30 let) 7.350 metrů a Tomáš (61 let) 7.001 metrů. Medián v jejich věkových kategoriích je 7.268m, resp. 6.814m, viz níže. Ve srovnání s ním zajel Martin výkon o 1,12 procenta lepší, Tomáš o 2,67 % . Tomáš se tak na této trati umístil před Martinem - přestože ujel kratší vzdálenost.

Přihlašování a informace

Přihlašování bude probíhat online přes rezervační systém na **www.conceptfitness.cz** . Na stejném místě budou uvedeny vždy aktuální informace, časový rozpis rozjížděk atd.

Věkové kategorie

(k určení „základu“ pro přepočet výkonu na jednotlivých tratích dle výsledků v Online World Ranking na webu www.concept2.com - v sezóně 2010)

- 18-29 let ženy / muži
- 30-39 let ženy / muži
- 40-49 let ženy / muži
- 50-59 let ženy / muži
- 60+ let ženy / muži

Skupiny tratí

„krátké“ tratě:
500m a 4 min.
„střední“ tratě:
1.000m a 2.000m
„dlouhé“ tratě:
5.000m a 30 min
„vytrvalecké“ tratě:
10.000m a 21.097m

Termínovka

SC Evropská / *SC Palmovka*
4.12.2010 / *17.12.2010*
500m a/nebo 5 km
22.1.2011 / *28.1.2011*
4 min. a/nebo 30 min.
5.3.2011 / *25.2.2011*
2km a/nebo 10km
23.4.2011 / *15.4.2011*
1km a/nebo 21.097m

Doprovodné soutěže

vítěz bude vyhlášen vždy na místě, výsledky se nepočítají do seriálu

pro děti do 12 let (včetně): Fish Game – 4-minutový „virtuální rybolov“ na veslařském trenažéru (nezáleží na síle, změnami intenzity záběru se ovládá rybka na monitoru, úkolem je pojídat malé a středně velké ryby a vyhýbat se velkým zubatým

pro děti a dospělé nad 13 let: Fish Game, viz. výše

pro páry: 1.000m smíšených dvojic – zde nebude výkon nijak přepočítáván – zvítězí nejrychlejší dvojice (oba účastníci jedou 1.000m a jejich výkon je sčítán - na plátně je tedy vždy jedna „lodička“ za každou dvojici)

Startovné

Startovné činí Kč 130,- a platí na celý program. Ti, kteří budou mít síly na obě tratě, zúčastní se i závodu smíšených dvojic a zahrají si Fish Game, tak budou moct za jedno startovné absolvovat 4 „akce“. Děti do 12 let zdarma.

Výkony přesně v polovině výsledkové listiny jednotlivých věkových kategoriích dle Online World Ranking v sezóně 2010 na www.concept2.com. Rozdíly při srovnání s těmito výkony určí pořadí na jednotlivých tratích.

ŽENY	18-29 let	30-39 let	40-49 let	50-59 let	60+ let
500 m	01:55,50	01:59,80	02:01,80	02:06,00	02:20,00
4 min	904	922	929	947	889
1.000 m	04:20,00	04:19,30	04:18,50	04:27,00	04:43,70
2.000 m	08:02,00	08:46,00	08:52,00	09:10,10	09:33,80
5.000 m	23:03,10	23:30,30	23:50,00	24:31,00	25:48,60
30 min	6388	6304	6316	6027	5785
10.000 m	45:50,30	47:23,30	47:37,50	48:58,50	52:06,70
21.097 m	01:42:00,50	01:38:57,30	01:42:14,40	01:44:09,30	01:55:00,90

MUŽI	18-29 let	30-39 let	40-49 let	50-59 let	60+ let
500 m	01:35,30	01:37,40	01:39,00	01:42,20	01:47,30
4 min	1106	1103	1109	1093	1055
1.000 m	03:29,90	03:33,50	03:35,50	03:41,40	03:51,20
2.000 m	07:00,30	07:25,90	07:31,30	07:44,00	08:05,80
5.000 m	19:32,40	19:50,00	19:59,40	20:35,90	21:29,90
30 min	7506	7268	7305	7120	6814
10.000 m	39:43,50	40:36,00	41:03,70	41:57,70	43:38,50
21.097 m	01:27:10,70	01:28:28,40	01:28:10,40	01:30:47,70	01:34:16,50