

第30回全国マシンローイング大会愛媛県大会開催要項



- 1 主催 日本ボート協会
- 2 主管 愛媛県ボート協会、中予ボート連盟、佐古ボートクラブ
- 3 期日 平成30年1月14日(日) 9:00~15:00
- 4 会場 東温市トレーニングセンター

会場はここです



5 注意事項

(1)大会の流れ…以下の形で実施します。

- ①受付 …8:30より行います。参加費の支払い、参加賞受け取り。記録用紙への
- ②体重測定 …本部で体重測定(一般は必須。高校生も測りましょう。)
- ③開会式 …9:00より行います。準備運動。
- ④W-UP …W-up用エルゴで実施(Race35分前より15分間)
- ⑤RACE …指定のエルゴメーターにて実施(プログラムに従う。15分間隔)
- ⑥C-DOWN…水分の補給、体調の確認
- ⑦閉会式 …レース終了後に 行います。成績発表(賞状の授与)
- ⑧解散

(2)その他

- ・エルゴアップについては時間とエルゴを指定しております。使用時間厳守でお願いします。
- ・床が冷えますので、各団体でマットなど持参して下さい。
- ・ドラッグファクターは**男子が130、女子が120**で実施いたします。