

2008年選手強化計画
11月自己エルゴ漕実施要項

11月評価エルゴ漕希望選手は各所属団体（個人も可）において下記エルゴ漕を実施のこと。

■測定方法

ウォームアップ後、4500(女子4000)mエルゴ漕を3セット（リカバリー5分）

※エルゴはCpt2エルゴメーターTypeC・D・Eを使用

■測定時体重制限（軽量級のみ）

男子76kg、女子63kg

* 軽量級・オープン共に測定時（2時間～1時間前）の体重を申込書に記載のこと。

■測定期限

11月4日（日）まで

■参加申込基準

評価エルゴ参加希望選手は下記カテゴリー別の参加申込基準をクリアしていること

※カテゴリー別参加申込基準

カテゴリー	体重	4500(4000)m 3回平均
A3男子軽量級スカル(U29)	76kg	16' 00"00
A3男子軽量級スweep(U29)	76kg	16' 00"00
男子オープン		15' 30"00
A2女子軽量級スカル	63kg	16' 00"00
女子オープンスカル		15' 30"00
U23男子軽量級(スカル・スweep)	76kg	16' 20"00
U23男子オープン(スカル・スweep)		15' 50"00
U23女子軽量級スカル	63kg	16' 20"00
U23女子オープンスカル		15' 50"00

※A3カテゴリー(U29) 年齢制限/2008年12月31日現在29歳未満

※U23カテゴリー年齢制限/2008年12月31日現在23歳未満

■参加申込

参加希望者は11月5日（月） 17:00までに、添付の報告書に必要事項を記入の上、日本ボート協会事務局宛送付のこと。（郵送は必着。FAX、Emailも可）

送付先：〒150-8050 渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館内

FAX:03-3481-2327 E-mail:kyoka@jara.or.jp

■選考方法

提出したエルゴデータによる書類審査（一次選抜）を行い、11月評価エルゴ参加資格者を決定し通知する。（書類選考通過者には11月合宿要項を送付する）

■11月評価エルゴ漕

11月16日（金） 戸田・瀬田・中部地区で開催

■その他

A1・A2強化指定選手は申込及び書類選考免除となります。