



# Oslo Rokrets inviterer til Åtter-Grand Prix 22/23

**Flotte premier og nytt spennende format!**

## **Åtter Grand Prix**

Åtter Grand Prix er en lagturnering på romaskin for alle roere i Oslo Rokrets. Alt dere trenger er en romaskin og to, fire eller åtte roere. Vinterturneringen består av fem unike konkurranser, som alle gjennomføres i egen klubb. Hver måned er det en ny konkurranse. Første runde starter 1. november, med resultatrapportering innen 3. desember. Ingen forhåndspåmelding, og ingen deltakeravgift. Det konkurreres i toer, firere eller åtter. For hver roer som har deltatt i runden får klubben ett lodd i hovedpremien, en splitter ny C2-romaskin. Samme roer kan delta på flere lag, men bare opptjene ett lodd per runde. I klassene U19, U17 og U15 trekkes det i tillegg ut en stroke-coach til tre heldige ungdommer.

## **Masters-klassene + Åpen klasse (Mas 70+, Mas 50+, Mas 30+ og Åpen)**

Alle konkurransene for Masters og Åpen gjennomføres som stafett med stafett-veksling, der veksle-tiden inngår i totaltiden. Alle lag skal være fulltallige, og ingen kan ro to påfølgende etapper. Maskinen skal stilles inn på nedtelling, og resultat leses av ved 0 meter/minutter. Masters-klassene er 30+, 50+ og 70+, og det er snittalder som avgjør. Åpen er åpen. I alle klasser kan man stille som herrelag, damelag, eller mix-lag.

<b>Runde</b>	<b>ÅTTER (8 roere) / FIRER (4 roere) / TOER (2 roere)</b>
<b>1) NOV 22</b>	8 000 m / 4 000 m / 2 000 m 2 x 500 m stafett per roer Resultat: Tid
<b>2) DES 22</b>	25 000 m / 12 500 m / 6 250 m Stafett med selvvalgte etappe-antall og -lengder. Minst 2 000 m per roer. Resultat: Tid
<b>3) JAN 23</b>	16 000 m / 8 000 m / 4 000 m 2 x 1 000 m stafett per roer Resultat: Tid
<b>4) FEB 23</b>	16 000 m / 8 000 m / 4 000 m 1 x 2000 m stafett per roer Resultat: Tid
<b>5) MAR 23</b>	120 min / 60 min / 30 min 1 x 15 min stafett per roer Resultat: Meter

## Senior- og juniorklassene (Senior, U19, U17, U15 og U13)

Runde 1 og 4 gjennomføres som stafett med stafettveksling, der veksletiden inngår i totaltiden. Alle lag skal være fulltallige, og ingen kan ro to påfølgende etapper. Runde 2, 3 og 5 gjennomføres som individuelle løp, der tid eller meter legges sammen etterpå. De kan kjøres parallelt på flere maskiner, eller etter hverandre på samme maskin. Seniorklassen er for roere født før 2005. U19 er for roere født 2005 og senere, U17 for roere født 2007 og senere, U15 for roere født 2009 og senere, og U13 for roere født 2011 og senere. I alle klasser kan man stille som herrelag, damelag, eller mix-lag.

	<b>Senior, U19 og U17</b>	<b>U15 og U13</b>
<b>Runde</b>	<b>FIRER (4 roere) / TOER (2 roere)</b>	<b>FIRER (4 roere) / TOER (2 roere)</b>
<b>1) NOV 22</b>	4 000 m / 2 000 m 2 x 500 m stafett per roer Resultat: Tid	2 000 m / 1 000 m 2 x 250 m stafett per roer Resultat: Tid
<b>2) DES 22</b>	40 000 m / 20 000 m 10 000 m per roer (individuellt) Resultat: Tid sammenlagt	12 000 m / 6 000 m 3 000 m per roer (individuellt) Resultat: Tid sammenlagt
<b>3) JAN 23</b>	20 000 m / 10 000 m 5 000 m per roer (individuellt) Resultat: Tid sammenlagt	16 min / 8 min 4 min per roer (individuellt) Resultat: Meter sammenlagt
<b>4) FEB 23</b>	2 x 24 min / 24 min 4 x 3 min stafett per roer (2 roere per maskin!) Resultat: Meter sammenlagt / Meter	16 min / 8 min 2 x 2 min stafett per roer Resultat: Meter
<b>5) MAR 23</b>	8 000 m / 4 000 m 2 000 m per roer (individuellt) Resultat: Tid sammenlagt	4 000 m / 2 000 m 1 000 m per roer (individuellt) Resultat: Tid sammenlagt

Hver runde gjennomføres i den angitte måned. Innrapportering på vedlagt skjema senest 3. i påfølgende måned, til både Stein Mørk ([imoerk@online.no](mailto:imoerk@online.no)) og Tine Bjonge ([tine.bjonge@outlook.com](mailto:tine.bjonge@outlook.com)). Merk at tid rapporteres i minutter og sekunder (vi bruker ikke timer). Alle roere skal føres inn i egen deltagerliste med kjønn og fødselsår. Fyll på etter hvert som nye blir med, og kryss av for hvilke runder de har vært med på.

Resultatliste legges ut på kretsens hjemmeside, samt sendes klubbens kontaktperson(er) for vinterens Åtter-Grand Prix. Spørsmål vedr gjennomføring for Masters og Åpen rettes til Stein Mørk. Spørsmål vedr gjennomføring for Senior og Junior rettes til Tine Bjonge.

**Velkommen!**