



## NIRFs lathund för hur du gör för att kunna delta på SM i inomhusrodd 2021 (virtuell tävling)

- 1) Bli medlem i NIRF genom att Swisha 300 kr till 0706-558060 (J. Brischewski kassör i NIRF). Av dessa 300 kronor går 200 kr automatiskt till licensavgift och 100 kr till föreningens administrationskostnader.
- 2) För att få delta på svenska roddtävlingar, såväl virtuella som irl, inomhus såväl som utomhus, krävs att du som deltagare har tävlingslicens. Licensen kostar i dagsläget 200 kr och den innefattar bland annat en försäkring från *Folksam*. För att NIRF ska skicka in en licensansökan för dig behöver du gå Antidoping Sveriges e-utbildning *Ren Vinnare* (länk kopplas). Kursen tar ca 20-40 min att göra. När du har gjort frågorna och blivit godkänd på kursen får du ett digitalt diplom. Skicka detta diplom till [nirf.rodd@gmail.com](mailto:nirf.rodd@gmail.com) så ansöker vi om licens för dig!
- 3) Läs igenom inbjudan till SM i inomhusrodd (koppla länk) och se vilket/vilka lopp du vill anmäla dig till. Du kan tävla om SM-guld i 4 olika klasser på 500 m och 6 olika klasser på 2000 m:



Kategori	Lopp	Prel starttid	Längd	Viktgräns	Åldersgräns	Startavgift
Herrar lättvikt, HLv1x	1	10:00	2000 m	Max 75 kg	Födda 2002 och tidigare	175 kr/person
Herrar öppen klass, H1x	2	10:15	2000 m	Ingen	Födda 2002 och tidigare	175 kr/person
Damer lättvikt, DLv1x	3	10:30	2000 m	Max 61,5 kg	Födda 2002 och tidigare	175 kr/person
Damer öppen klass, D1x	4	10:45	2000 m	Ingen	Födda 2002 och tidigare	175 kr/person

# Indoor rowing

Est 2020



Herrar junior A, HJA1x	5	11:00	2000 m	Ingen	Födda 2003-2006	175 kr/person
Damer junior A, DJA1x	6	11:15	2000 m	Ingen	Födda 2003-2006	175 kr/person
Kort paus!						
Herrar öppen klass, H1x	7	12:00	500 m	Ingen	Födda 2002 och tidigare	175 kr/person
Damer öppen klass, D1x	8	12:15	500 m	Ingen	Födda 2002 och tidigare	175 kr/person

I rodd finns det olika åldersklasser på juniorsidan. De äldsta juniorerna kallas junior A och är 17-18 år gamla under kalenderåret 2021. Om man är 15-16 år gammal, tävlar man normalt i junior B-klassen. På tävling får man dock lov att gå upp en klass vilket innebär att också roddare födda 2005-2006 får tävla i junior A och om någon junior A-roddare (f 2003-2004) vill ställa upp och tävla i seniorklassen får de förstås göra det. Det är endast junior A och seniorklasserna som tävlar om SM-tecken i rodd så för att tävla om SM-medaljer måste du ro i någon av dessa klasser. Tekniskt sett kan alltså en junior A-roddare vinna SM-guld på seniorsidan och en junior B vinna i junior A-klassen.

- 4) När du har bestämt vilket/vilka lopp du vill köra Swishar du anmälningsavgiften till 0706-558060 och fyller i anmälningsformuläret (koppla till formuläret). När vi har fått in din medlemsavgift, diplom från Ren Vinnare och anmälningsavgiften till SM-loppet/loppen, kommer vi att se till att du får licens och att du blir anmäld till SM.
- 5) Du behöver följande utrustning för att kunna delta på SM virtuellt (om du inte vill/kan ta dig till Borås där vi kommer att ha landslaget i olympisk rodd på plats):
  - En Conceptz roddmaskin som har en display/monitor av modell PM3, PM4 eller PM5.

# Indoor rowing

Est 2020



- En dator/laptop/PC med Google Chrome version 78 eller högre eller Microsoft Edge version 79 eller högre.
- En USB A/B-kabel (så kallad skrivarkabel) som ska gå mellan din dator/laptop och monitorn. OBS! Man kan inte koppla upp sig på annat sätt än via denna kabel!
- Internetuppkoppling helst via kabel men WiFi eller Bluetooth via mobilen kan funka.

Manualen för hur man kopplar upp sig och hur det funkar med logg in för att komma in i tävlingsloppets "lobby" läser du i [Time-Teamsmanualen](#). Var ute i god tid så att du vet att allt fungerar som det ska! Det är inte svårt men kan ta lite tid – vi har testat.

- 6) För dig som ska tävla i lättviktsklassen kommer invägning att ske tidigast 2 h och senast 1 h före start i ditt första lättviktslopp. Du måste ha på dig minst tävlingsdräkt (korta tights och linne) när du väger dig. Din invägning ska fotas/filmas så att man ser att ingen hjälper dig genom att lyfta upp dig eller liknande. Du ska alltså vara ensam på vågen och det ska gå att se vad vågen visar. För att förebygga fusk kommer kontrollanter att skickas ut för att göra stickprov hos några av er tävlande; kontrollerna gäller invägning, dopingtest och handhavande av roddmaskinen.
- 7) Det är viktigt att du anger korrekt mejladress och att du också talar om var du kommer att köra ditt lopp. Mejladressen behövs för att du ska få dina inloggningsuppgifter och för att arrangörerna eventuellt kommer att lägga upp ett Teams-möte innan start så att alla får visa upp hur deras tävlingsplats ser ut. Adressen till platsen där du ska köra racet behövs för att stickprovskontrollanterna ska kunna komma till rätt ställe.
- 8) Tävlingskläder? Eftersom detta är en virtuell tävling för de allra flesta så kommer inte kravet på tävlingsdräkt vara lika strikt som annars. På vanliga på-plats-tävlingar kommer du dock att behöva ha en [NIRF-t-shirt](#) (svart med silvergrå logga) och svarta tights/shorts. T-shirt har vi några få i varje storlek på lager inför SM. För att köpa en

# Indoor rowing

Est 2020



klickar du i "ja" och din storlek i anmälningsformuläret till Inomhus SM. Kostnaden för t-shirt + frakt är 200 kr. De är av märket Swedemount och modellen heter Grebbestad/Fjällbacka Tee för dam respektive herr. Modellen är normal till något stor i storleken.

- g) Då är det bara att förbereda sig på bästa sätt och ladda inför 7 februari! Vi kommer att ha ett informationsmöte om SM torsdagen den 2 februari 20:00 virtuellt. Vi skickar en inbjudan till den mejl du angett i anmälan. Har du ytterligare frågor? Mejla oss på [nirf.rodd@gmail.com](mailto:nirf.rodd@gmail.com) eller kika efter svaren på [nirf.se](http://nirf.se) eller vår Facebook NIRF – Nationella Inomhusroddföreningen.

Låt hjulen spinna!

Styrelsen i NIRF/ Malin, Walle och Jocke