

REGLEMENT DES RELAIS - 8x250m / 500m à 4

Relais 8x250m à 4 rameurs

Le passage de relais se fait par la transmission d'un témoin entre chacun des 4 membres de l'équipe.

Les passages de relais doivent impérativement s'effectuer dans les intervalles suivants :

- 1er relais à 1750m (entre 1760 et 1740m)
- 2ème relais à 1500m (entre 1510 et 1490m)
- 3ème relais à 1250m (entre 1260 et 1240m)
- 4ème relais à 1000m (entre 1010m et 990m)
- 5ème relais à 750m (entre 760 et 740m)
- 6ème relais à 500m (entre 510 et 490m)
- 7ème relais à 250m entre (260 et 240m)

L'ordre de passage des rameurs doit être le même pour les 2 relais. Si 1-2-3-4 alors cela reste 1-2-3-4 et pas 2-4-3-1.

Pendant tout le parcours, chaque relayeur est seul sur le rameur, sans l'assistance de ses 3 co-équipiers.

1. Avant le départ, les 4 équipiers sont placés derrière une ligne matérialisée au sol, située à 5 m derrière le rameur. Le premier relayeur est en possession d'un témoin.
2. Au signal de départ, le premier relayeur vient poser son témoin dans le bac situé derrière l'ergomètre. Les 3 équipiers qui ne rament pas doivent se tenir constamment derrière la ligne.
3. Lorsqu'il achève son parcours, le relayeur récupère son témoin et vient passer le relais à son équipier qui ne peut franchir la ligne qu'une fois le passage de témoin effectué.
4. Concernant la manipulation du témoin, un relayeur ne peut franchir la ligne qu'en possession de celui-ci, au départ ou transmis par le relayeur précédent. Le témoin doit ensuite être placé dans le bac situé derrière l'ergomètre avant que le relayeur ne s'installe. Il est seul responsable du positionnement du témoin. Si celui-ci n'est pas placé à l'endroit prévu, le relayeur ne peut commencer son parcours.
5. La course est terminée lorsque les 2000 m sont parcourus. Le dernier relayeur n'a donc pas besoin de rapporter le témoin sur la ligne.

500m à 4 rameurs

Dans les relais Handi-valide réalisés en "500m à 4", les règles du départ diffèrent en fonction du handicap de l'équipier :

- équipier PR1 : les 4 concurrents partent assis sur leur ergomètre
- équipier PR2 : 2 des 4 concurrents partent assis sur leur ergomètre dont le rameur PR2.
- équipier PR3 : les 4 concurrents partent debout derrière la ligne.

8x250m relays with 4 rowers

The relay transition takes place by the transmission of a baton between each of the 4 team members.

Relays must imperatively take place in the following intervals:

- 1st relay at 1750m (between 1760 and 1740m)
- 2nd relay at 1500m (between 1510 and 1490m)
- 3rd relay at 1250m (between 1260 and 1240m)
- 4th relay at 1000m (between 1010m and 990m)
- 5th relay at 750m (between 760 and 740m)
- 6th relay at 500m (between 510 and 490m)
- 7th relay at 250m between (260 and 240m)

The order of relays must be the same between the 2 passages. If 1-2-3-4 then it remains 1-2-3-4 and not 2-4-3-1.

Throughout the course, each relayer is alone on the rower, without the assistance of his 3 teammates.

1. Before the start, the 4 team members are placed behind a line marked on the ground, located 5 m behind the rower. The first relayer hold a baton.
2. At the start signal, the first relayer comes to place his baton in the box located behind the erg. The 3 crew members who do not row must be constantly behind the line.
3. When he completes his course, the relayer retrieves his baton and comes to pass it to his teammate who can only cross the line after having it in hand.
4. Regarding the handling of the baton, a relayer can only cross the line in possession of it, at the start or transmitted by the previous rower. The baton must be placed in the box located behind the ergometer before the rower seats. He is solely responsible for positioning the baton at the right place. If it is not well placed, the rower cannot start his course.
5. The race is over when the 2000m is covered. The last rower therefore does not need to bring the baton back to the line.

500m with 4 rowers

In Handi-valid (Inclusion race) relays made in "500m with 4 rowers", the starting rules differ according to the handicap of the team member:

- PR1 team member: the 4 competitors leave seated on their ergometer
- PR2 team member: 2 of the 4 competitors set off seated on their ergometer, including the PR2 rower.
- PR3 team member: the 4 competitors start standing behind the line.