

## BANDO GARA

ROMA 19 APRILE 2015

# 6K ROMA

1) SEDE GARA: Centro Sportivo Olgiata 20.12  
Via Guido Cantini 4 - 00123 Roma (Olgiata)

2) DISTANZA GARA: 6000m individuale, 250 m (2x250) equipaggio

3) CAPACITÀ e LIMITI DI PARTECIPAZIONE: 6K Roma è aperto a tutti, possono prendere parte concorrenti suddivisi nelle seguenti categorie:

U29	fino a 29 anni uomini e donne
U29L	fino a 29 anni uomini e donne Pesi Leggeri
30/39	da 30 a 39 anni uomini e donne
30/39L	da 30 a 39 anni uomini e donne Pesi Leggeri
40/49	da 40 a 49 anni uomini e donne
40/49L	da 40 a 49 anni uomini e donne Pesi Leggeri
50/59	da 50 a 59 anni uomini e donne
50/59L	da 50 a 59 anni uomini e donne Pesi Leggeri
O60	da 60 anni e oltre uomini e donne
O60L	da 60 anni e oltre uomini e donne Pesi Leggeri

Per gli equipaggi potranno essere iscritte le seguenti categorie senza limiti di età

ASSOLUTI	uomini e donne, possono essere inclusi PL
PL	uomini e donne devono essere tutti PL

EQUIPAGGIO MISTO ASSOLUTI	1 uomo e 1 donna possono esserci PL
EQUIPAGGIO MISTO PL	1 uomo e 1 donna devono essere tutti PL

Il controllo del peso della categoria Pesi Leggeri (maschile fino a Kg 75,00 - femminile fino a kg 61,50) sarà effettuato tra un'ora e due ore prima della gara.

Per la partecipazione alle categorie sarà considerata l'età il giorno della gara.

**CHI RISULTERÀ FUORI PESO POTRÀ COMUNQUE GAREGGIARE PER LA GRADUATORIA DEL CHALLENGE MA ANDRÀ FUORI CLASSIFICA DALLA MANIFESTAZIONE**

**In caso ci siano meno di 3 iscritti in una categoria l'organizzazione si riserva di accorpate le categorie**

#### 4) IDONEITA' FISICA E DOCUMENTI DI IDENTIFICAZIONE

I partecipanti devono essere in possesso di certificato medico per attività agonistica obbligatorio per partecipare alla competizione e di un documento di identità valido a tutti gli effetti, in mancanza di tale documentazione saranno esclusi dalle gare.

#### 5) PROGRAMMA GARE

Le competizioni individuali si disputano sulla distanza di metri 6000. Le gare saranno effettuate in UNICA PROVA ed ogni concorrente può disputare una sola prova. Al termine delle gare sarà stilata una classifica individuale per ogni categoria in base ai migliori tempi realizzati.

La prova TEAM si svolge sulla distanza di 250 metri ad equipaggio di 2 componenti: I 2 concorrenti remeranno contemporaneamente e devono percorrere circa 250 metri con le macchine collegate tra loro. (la somma dei metri sarà 500)

Ore 10.00 - Inizio gare. Le gare si svolgeranno in sequenza ogni 30 minuti, per consentire il riscaldamento saranno a disposizione alcune macchine.

Per ciascun concorrente è ammessa una sola persona che dovrà posizionarsi dietro la macchina.

Per le gare a equipaggio non è ammesso nessuno nell'area di gara salvo una persona in aiuto per la regolazione delle macchine prima della partenza.

Le premiazioni verranno effettuate nel corso della manifestazione, salvo diversa comunicazione.

**Per motivi di sicurezza l'utilizzo di dispositivi elettronici musicali è fortemente sconsigliato.**

#### 6) ISCRIZIONI

Le iscrizioni devono essere inviate via e-mail, su apposito modulo, specificando per ogni partecipante: cognome, nome, data di nascita, categoria, telefono, se esordiente e club, corredato da cognome e nome, telefono e indirizzo e-mail di un referente in caso di iscrizioni collettive.

Ogni atleta potrà prendere parte a più equipaggi ma solo in categorie diverse.

Sono considerati esordienti coloro che nelle stagioni precedenti non hanno preso parte a gare di Indoor Rowing e che non hanno fatto canottaggio precedentemente.

Quota di partecipazione alla competizione:

€ 10,00/cad. per iscrizioni individuali; € 10,00/squadra per ogni equipaggio

Le quote potranno essere versate in contanti la mattina della gara.

**Le iscrizioni si chiudono IMPROVVISAMENTE alle ore 24,00 di domenica 12 APRILE 2015, a tutte le iscrizioni pervenute oltre la data di chiusura sarà applicata una penale di 5€ e saranno accettate solo compatibilmente con la disponibilità di posto.**

**Siete invitati a controllare gli elenchi dei partecipanti che verranno pubblicati il mercoledì precedente alla gara per correggere eventuali errori di categoria e/o peso**

#### 7) PREMI e RISULTATI

Ai primi tre classificati di ogni categoria saranno assegnate le medaglie.

Altri premi potranno essere definiti successivamente

I risultati saranno pubblicati sul sito <http://www.concept2.it/challenge>