

# **FIROW**

## **SPRINT RACE - 2005**

### **COMPETIZIONE NAZIONALE DI INDOOR ROWING SU BREVI DISTANZE**

#### **01. Cos'è l'Indoor Rowing?**

L'*indoor rowing* (traduzione: *vogando al coperto*) è un'attività fisico-motoria che utilizzando l'indoor rower CONCEPT2 consente di simulare perfettamente il gesto di voga del canottaggio e di godere dei benefici di un allenamento completo e sicuro.

Il vogatore CONCEPT2 per la perfetta simulazione del gesto e per la precisione dei dati forniti è considerato il modello di riferimento per il canottaggio e per il fitness.

Il movimento della voga mette in moto la muscolatura delle gambe, dei glutei, dell'addome, del dorso e delle braccia; un'adeguata routine di esercizi mantiene un'ottima mobilità articolare accompagnata da un altrettanto elevata flessibilità, ciò grazie ad un'azione priva di impatti. Sfruttando la resistenza dell'aria, offerta dal sistema "ventola-manicotto", l'intensità dell'esercitazione viene determinata unicamente dalla forza impiegata ed applicata e ciò rende l'uso della macchina CONCEPT2 adatto a tutti, senza limiti d'età e condizioni di preparazione fisica.

L'*indoor rowing* è un programma di fitness veramente globale, con l'accompagnamento dei ritmi musicali e dell'istruttore/guida (Group Rowing) risulta un allenamento divertente e motivante, con il computer ed il software (e-Row) diventa un'esperienza agonistica esaltante e contagiosa.

La diffusione che sta avendo l'*indoor rowing* nelle Palestre e nei Centri Fitness in tutto il territorio nazionale, con incrementi esponenziali, l'interesse suscitato alle fiere di settore ed alle conventions, l'attenzione destinata nei media a tutti i livelli, fanno di questa disciplina uno dei "fenomeni fitness" del momento destinati a durare.

Parallelamente alla diffusione dell'attività di rowing nel mondo del fitness, cresce anche la voglia, da parte degli utenti, di misurare i risultati ottenuti con l'allenamento in palestra; ecco allora che, l'uso del computer palmare della macchina e del software e-Row (che funziona in ambiente Windows e permette di collegare vari vogatori simulando competizioni su varie distanze) risultano strumenti indispensabili di verifica.

Oltre a permettere un riscontro immediato, computer e software pongono le basi per la diffusione di una nuova disciplina sportiva agonistica divertente e spettacolare. I competitori sono suddivisi in categorie d'età e peso (ogni 10 anni dai 19 anni fino agli over 80) ed attualmente sono proposti Campionati Nazionali e Mondiali.

Tale disciplina sarà sicuramente (e lo è già negli USA ed in Inghilterra) fonte di traino ed immagine per il movimento del fitness rappresentando inoltre un bacino di "longevità" e fidelizzazione alla disciplina stessa.

## **02. Cos'è lo SPRINT RACE.**

SPRINT RACE è un evento a livello nazionale di competizioni di Indoor Rowing con il sistema CONCEPT2 e-ROW, aperto a tutti.

## **03. Quando SPRINT RACE.**

Lo SPRINT RACE si svolge in un'unica giornata il 11 Dicembre 2005, domenica ore 14:00.

## **04. Dove SPRINT RACE.**

La località che ospiterà le gare dello SPRINT RACE sarà.

## **05. Com'è organizzato SPRINT RACE.**

### REGOLAMENTO - DISTANZE - CLASSIFICHE

#### **05.a REGOLAMENTO**

1 . Lo SPRINT RACE è un evento di competizioni di indoor rowing con il sistema di gara Concept2 e-Row.

2. Lo SPRINT RACE si basa su un concetto di gara ad eliminazione diretta. Alla finale, composta da almeno quattro concorrenti, accedono gli atleti che hanno superato due serie di gara (esclusa la finale) rientrando nei canoni di qualificazione stilati dall'organizzazione di gara prima delle competizioni in base al numero di partecipanti. In ogni caso il numero massimo di competizioni sarà di tre. Esempio, se nella categoria open femminile PL partecipano 20 atlete, ne verranno eliminate 10 al primo turno, 5 al secondo turno, in modo che al terzo e definitivo turno di gara si stabilisce il vincitore.

3. Alle competizioni SPRINT RACE possono concorrere tutti gli atleti che abbiano età superiore ai 16 anni ed in possesso di certificato medico di idoneità sportiva.

4. Per la partecipazione allo SPRINT RACE i concorrenti si devono attenere alle disposizioni degli organizzatori della manifestazione inclusi eventuali variazioni di orario, sede, etc.

5. Durante la gara l'impostazione del damper è libera ma è vietato, pena la squalifica, variarla durante il corso della gara.

6. La partenza della gara è al via dello starter. Dopo due false partenze complessive, chi dovesse farne un'altra verrà immediatamente squalificato.

7. Al termine delle singole manche di gara verrà stilata la classifica per accedere al turno successivo.

8. L'iscrizione alla gara dovrà pervenire alla FIROW (associazione organizzatrice della gara) al più tardi nello stesso giorno della gara entro massimo 1 ora dall'inizio, inviando l'apposito modulo d'iscrizione, scaricabile dal sito [www.firow.it](http://www.firow.it) , via mail a [info@firow.it](mailto:info@firow.it).

9. L'accreditamento degli atleti partecipanti dovrà avvenire entro 1 ora precedente a quella prevista per l'inizio delle gare. In quell'occasione verrà versata la quota di iscrizione alla gara pari a 10 **euro**.

10. Con l'atto di iscrizione ogni concorrente solleva gli organizzatori da ogni responsabilità per danni a persone, cose o animali che potessero verificarsi prima, durante e dopo le manifestazioni e comunque in relazione ad esse.

12. Eventuali reclami devono pervenire all'organizzazione dell'evento entro l'inizio della serie di gara successiva. Non si accettano reclami postumi.

#### **05.b DISTANZE**

La distanza di gara prevista per lo SPRINT RACE è di:

**metri 250**

#### **05.d PROVE**

Sono previste le seguenti tipologie di gara:

**singolo**

#### **05.e CATEGORIE**

Le categorie di gara per singolo verranno stilate secondo i seguenti canoni:

**OPEN MASCHILE (16/39 anni)  
OPEN MASCHILE PL(16/39 anni)  
MASTER MASCHILE (40/in su anni)  
MASTER MASCHILE PL (40/in su anni)**

**OPEN FEMMINILE (16/39 anni)  
OPEN FEMMINILE PL (16/39 anni)  
MASTER FEMMINILE (40/in su anni)  
MASTER FEMMINILE PL (40/in su anni)**

**PL = PESI LEGGERI UOMINI (fino a 75Kg con le stesse suddivisioni in categoria di età)  
PL = PESI LEGGERI DONNE (fino a 61,5 Kg con le stesse suddivisioni in categoria di età)**

1. L'Organizzazione si riserva di verificare il peso dichiarato dal concorrente all'atto dell'iscrizione.
2. Per l'appartenenza alle categorie d'età si considera l'età al giorno della prima gara a cui si partecipa e tale rimarrà fino alla fine del circuito.
3. Nel caso in cui l'atleta inserito nella categoria pesi leggeri, all'atto del peso (per gli uomini massimo 75Kg e per le donne 61,5Kg) risulti oltre il limite previsto, gareggerà nella categoria d'età corrispondente ed i punti conquistati non faranno cumulo con quelli della categoria pesi leggeri.
4. Nel caso di parità di tempo gli atleti ripeteranno la prova.
5. Verrà proclamato vincitore/vincitrice dello SPRINT RACE l'atleta di ogni categoria che al termine dell'ultima prova in programma avrà ottenuto il tempo migliore.

#### **06. I premi.**

Saranno messi in palio premi per i primi tre partecipanti classificati di ogni categoria e per il miglior tempo della manifestazione, maschile e femminile. Il montepremi potrà essere composto da medaglie, coppe, targhe, T-shirt, gadget o quant'altro l'organizzazione di gara vorrà inserire.

**A tutti buon divertimento!**