

BANDO GARA

ROMA 15 MARZO 2015

FAST&ROW

1) SEDE GARA: SportCity

Via Alvaro del Portillo snc - 00128 Roma (Roma)

2) DISTANZA GARA: 1000m individuale, 1000 m (4x250) staffetta

3) CAPACITÀ e LIMITI DI PARTECIPAZIONE: SPRINT-ROW 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 le staffette 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

STAFFETTA MISTA ASSOLUTI	2 uomini e 2 donne possono esserci PL
STAFFETTA MISTA PL	2 uomini e 2 donne 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 accorpare 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 1000. 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 staffetta si svolge sulla distanza di 1000 metri con cambi ogni 250 metri con tolleranza di 25 metri. In caso di cambio fuori dall'area di tolleranza al primo richiamo verranno dati 5" di penalità, al secondo richiamo 15" di penalità sul tempo finale al terzo richiamo la squadra verrà squalificata; In caso di cambio palesemente fuori dall'area di tolleranza ci sarà immediata squalifica.

Ore 10.00 - Inizio gare. Le gare si svolgeranno in sequenza ogni 10 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 staffetta non è ammesso nessuno nell'area di gara

Al termine di tutte le gare verranno effettuate le premiazioni salvo diversa comunicazione durante la manifestazione.

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 staffette 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; € 20,00/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 8 MARZO 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.

Verrà inoltre stilata la classifica per squadre per il campionato regionale con i seguenti punteggi:

1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	Dal 10°
45	40	35	30	25	20	15	10	5	2

Il punteggio sarà assegnato ad ogni atleta in gara

Altri premi potranno essere definiti successivamente

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