

BANDO GARA



ROMA 8 NOVEMBRE 2015 1 MINUTE RACE

1) SEDE GARA: Italiana Fitness Nomentana
Via E. Ciaceri, 37 (via nomentana 1km prima del GRA)
00156 - ROMA (RM) Tel: 068272903
<http://www.italianafitness.it/aloha-fitness>

2) DISTANZA GARA: 1 minuto individuale, 4 minuti staffetta (4x1 minuto)

3) CAPACITÀ e LIMITI DI PARTECIPAZIONE: 1 MINUTE RACE 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 dalle ore 8.30 alle ore 9.30.

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

Le categorie potrebbero subire variazioni in base alle iscrizioni ad insindacabile decisione dell'organizzazione.

4) IDONEITA' FISICA E DOCUMENTI DI IDENTIFICAZIONE

I partecipanti devono essere in possesso di certificato medico 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 sul tempo di 1 minuto. 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 al maggior numero di metri percorsi, in caso di parità di metri farà fede la media segnata dal programma gare.

La staffetta si svolge sul tempo di 4 minuti con cambi ogni minuto con tolleranza di 5 secondi

Ore 10.00 - Inizio gare. Le gare si svolgeranno in sequenza ogni 10 minuti per consentire il riscaldamento. Al termine di tutte le gare verranno effettuate le premiazioni.

In caso di problemi a rilevare il tempo per guasti tecnici la gara potrà essere ripetuta

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.

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 staffetta

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

Le iscrizioni si chiudono IMPROROGABILMENTE alle ore 24,00 di domenica 1 NOVEMBRE 2015, a tutte le iscrizioni pervenute oltre la data di chiusura sarà applicata una penale di 5€

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.indoorrowing.it/challenge>

8) INDOOR ROWERS

Le gare si disputano su indoor rowers Concept2 con programma Venue Race e proiezione su maxi-schermo.

9) CONTATTI e INFORMAZIONI

Cell. 335.8193320 - e-mail: gare@indoorrowing.it

sito internet: www.indoorrowing.it/challenge

L'ISCRIZIONE ALLA GARA IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO