

## BANDO GARA

# FAST & ROW

ROMA 17 FEBBRAIO 2019  
FAST&ROW

1) SEDE GARA: Centro Sportivo BABEL Via Tommaso Traetta 70 - 00124 Roma  
<http://www.babelsport.tv>

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

3) CAPACITÀ e LIMITI DI PARTECIPAZIONE: FAST&ROW è aperto a tutti, possono prendere parte concorrenti suddivisi nelle seguenti categorie:

10/14	da 10 a 14 anni uomini e donne senza categoria di peso
15/16	15 e 16 anni uomini e donne senza categoria di peso
17/18	17 e 18 anni uomini e donne Pesi Leggeri e Assoluti
19/29	da 19 a 29 anni uomini e donne Pesi Leggeri e Assoluti
30/39	da 30 a 39 anni uomini e donne Pesi Leggeri e Assoluti
40/49	da 40 a 49 anni uomini e donne Pesi Leggeri e Assoluti
50/59	da 50 a 59 anni uomini e donne Pesi Leggeri e Assoluti
60/69	da 60 a 69 anni uomini e donne Pesi Leggeri e Assoluti
70/79	da 70 a 79 anni uomini e donne Pesi Leggeri e Assoluti
80/89	da 80 a 89 anni uomini e donne Pesi Leggeri e Assoluti
90/99	da 90 a 99 anni uomini e donne Pesi Leggeri e Assoluti

Per le staffette potranno essere iscritte le seguenti categorie

ASSOLUTI	uomini e donne, possono essere inclusi PL
PL	uomini e donne devono essere tutti PL
MISTO ASSOLUTI	2 uomini e 2 donne possono esserci PL
MISTO PL	2 uomini e 2 donne devono essere tutti PL
ASSOLUTI over 50	uomini e donne tutti sopra i 50, possono esserci PL
PL over 50	uomini e donne tutti sopra i 50 devono essere tutti PL
MISTO ASSOLUTI over 50	2 uomini e 2 donne tutti sopra i 50 possono esserci PL
MISTO PL over 50	2 uomini e 2 donne tutti sopra i 50 devono essere PL

Il controllo del peso della categoria Pesi Leggeri (maschile fino a Kg 75,00 - femminile fino a kg 61,50) sarà effettuato dalle 2 ore a 1 ora prima della gara.

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.**

**CHI RISULTERÀ FUORI PESO POTRÀ COMUNQUE GAREGGIARE MA ANDRÀ FUORI CLASSIFICA DALLA MANIFESTAZIONE E DAI PUNTEGGI DEL C2 ITALIAN CHALLENGE**

#### 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 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 (775-725 525-475 275-225). In caso di cambio fuori dall'area di tolleranza al primo richiamo verranno dati 10" di penalità, al secondo richiamo ulteriori 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 15 minuti, per consentire il riscaldamento sarà a disposizione la macchine pre-gara per circa 10 minuti.

Per le gare a staffetta non è ammesso nessuno nell'area di gara

In caso di problemi alla macchina o al sistema gare la gara potrà essere ripetuta se interrotta nella prima metà gara.

**E' assolutamente vietato tenere, appoggiarsi o avvicinarsi alle machine nel corso della gara.**

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 se interrotta nella prima metà gara.

In caso di parità farà fede la media che è rilevabile dai risultati ufficiali, in caso di parità ulteriore verranno premiati ex equo

**FALSA PARTENZA** Eventuali partenze anticipate sono evidenziate dal programma informatico che blocca automaticamente la gara. La sanzione prevista per la seconda falsa partenza, indipendentemente da chi ha effettuato la prima, è il "fuori gara".

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

#### 6) ISCRIZIONI

Le iscrizioni devono essere inviate tramite il sistema gare online dove va effettuata la registrazione.

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

Ogni equipaggio potrà avere al massimo un componente di una società diversa.

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:

€ 15,00/cad. per iscrizioni individuali; € 30,00/squadra per ogni equipaggio

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

Può essere effettuato il bonifico anticipato entro lunedì 11 febbraio delle iscrizioni alla gara INVIANDO RICEVUTA DI PAGAMENTO VIA MAIL A [GARE@INDOORROWING.IT](mailto:GARE@INDOORROWING.IT)

nel caso le iscrizioni saranno di 13€ individuali e 26€ a squadra

INTESTAZIONE	INDOOR ROWING EVENTS A.S.D.
IBAN	IT4500503403271000000003131
ABI	05034
BANCA	BANCO BPM

**Le iscrizioni si chiudono alle ore 14,00 di lunedì 11 FEBBRAIO 2019 a tutte le iscrizioni pervenute oltre la data di chiusura sarà applicata una penale di 15€.**

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

**IN CASO DI NON PARTECIPAZIONE LE ISCRIZIONI NON CANCELLATE ENTRO LE ORE 20 DEL GIORNO PRECEDENTE LA GARA, VIA MAIL A [GARE@INDOORROWING.IT](mailto:GARE@INDOORROWING.IT) , DOVRA' ESSERE COMUNQUE PAGATA LA QUOTA DI ISCRIZIONE**

#### 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](mailto:gare@indoorrowing.it)

sito internet: [www.indoorrowing.it/challenge](http://www.indoorrowing.it/challenge)

**L'ISCRIZIONE ALLA GARA IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO**

