

**TOP POWER  
TOP SPEED**

**CHALLENGE  
YOURSELF!!**

**CROSSFIT  
BARBELL**

**20 GENNAIO 2019**

**100**

**BABEL**

**concept 2  
ITALIA**

ISCRIZIONI E INFO  
gare@indoorrowing.it  
www.indoorrowing.it

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

BANDO GARA  
**ROMA 20 GENNAIO 2019**  
**100 POWER SPRINT**

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

2) DISTANZA GARA: 100 metri individuale, Equipaggio 100in4

3) CAPACITÀ e LIMITI DI PARTECIPAZIONE: 1 MINUTE RACE 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 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	2 uomini e 2 donne possono esserci PL
EQUIPAGGIO 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
EQUIPAGGIO MISTO ASSOLUTI over 50	2 uomini e 2 donne tutti sopra i 50 possono esserci PL
EQUIPAGGIO MISTO PL over 50	2 uomini e 2 donne tutti sopra i 50 devono essere PL
ASSOLUTI under 18	uomini e donne tutti sotto i 18, possono esserci PL
EQUIPAGGIO MISTO ASSOLUTI under 18	2 uomini e 2 donne tutti sotto i 18 possono esserci PL

Il controllo del peso della categoria Pesi Leggeri (maschile fino a Kg 75,00 - femminile fino a kg 61,50) sarà effettuato da 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**

#### 4) IDONEITÀ 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 sui 100 metri.

Le gare saranno effettuate in TRE PROVE ed ogni concorrente può scegliere di saltare una o due prove.

Al termine delle gare sarà stilata una classifica individuale per ogni categoria in base al miglior tempo realizzato, in caso di parità farà fede la media segnata dal programma gare; in caso di ulteriore parità si prenderanno in considerazione i tempi della seconda miglior prestazione (se non svolta la vittoria andrà automaticamente a chi le ha fatta) in caso di ulteriore parità si prenderà in considerazione la terza prestazione.

La prova TEAM si svolge in equipaggio sulla distanza di 100 metri con 4 componenti (la somma dei metri dei 4 componenti sarà di 400m). In caso di parità farà fede la media riportata dal programma gare.

Ore 10.00 - Inizio gare. Le gare si svolgeranno in sequenza ogni 3 minuti; per consentire il riscaldamento ci saranno alcune macchine.

**E' assolutamente vietato tenere, appoggiarsi o avvicinarsi alle macchine 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 (sia sul programma gare che sul monitor) la gara potrà essere ripetuta dopo un adeguato periodo di recupero

**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 via mail a [gare@indoorrowing.it](mailto:gare@indoorrowing.it) compilando il file excel o i modulo allegato.

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

Quota di partecipazione alla competizione:

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

Le quote devono essere pagate tramite bonifico bancario intestato a:

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

**LE ISCRIZIONI INVIATE ENTRO IL 10 GENNAIO CON PROVA DEL VERSAMENTO SARANNO SCONTATE A 10€ INDIVIDUALE E 20€ EQUIPAGGIO.**

**LE ISCRIZIONI NON PERFEZIONATE INVIANDO LA RICEVUTA DEL BONIFICO NON SARANNO RITENUTE VALIDE**

Le iscrizioni si chiudono **IMPROROGABILMENTE** alle ore 16,00 di lunedì 14 GENNAIO 2019, a tutte le iscrizioni pervenute oltre la data di chiusura sarà applicata una penale di 15€ e saranno accettate solo compatibilmente con la disponibilità di posto.

Siete invitati a controllare gli elenchi dei partecipanti che sono aggiornati mercoledì 16 gennaio sul sito [www.indoorrowing.it](http://www.indoorrowing.it) per correggere eventuali errori di categoria e/o peso inviare una mail a [gare@indoorrowing.it](mailto:gare@indoorrowing.it). In caso non vengano corretti gli errori non potranno poi essere modificati in un secondo momento

## 7) PREMI e RISULTATI

Ai primi tre classificati di ogni categoria saranno assegnate le medaglie e un gadget

Altri premi potranno essere definiti successivamente

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

## 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/](http://www.indoorrowing.it/)

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

