

BANDO GARA

ROMA 16 APRILE 2023



OK Roma

1) SEDE GARA: Ippocampo Sporting Life Mentana
Via dei Canettacci 50 - 00013 Mentana (Rm)
<http://www.lifementana.com>

2) DISTANZA GARA: 6000m individuale, 250 m (2x250) equipaggio, 6000m staffetta

3) CAPACITÀ e LIMITI DI PARTECIPAZIONE:

Per tutte le classifiche le categorie di età fanno riferimento all'anno solare della stagione del Challenge (quindi per la stagione 2023)

Under 13	al 31 dicembre in cui l'atleta compie 12 anni
Under 17	al 31 dicembre in cui l'atleta compie 16 anni
Under 23	al 31 dicembre in cui l'atleta compie 22 anni
Under 40	al 31 dicembre in cui l'atleta compie 39 anni
Under 45	al 31 dicembre in cui l'atleta compie 44 anni
Under 50	al 31 dicembre in cui l'atleta compie 49 anni
Under 55	al 31 dicembre in cui l'atleta compie 54 anni
Under 60	al 31 dicembre in cui l'atleta compie 59 anni
Under 65	al 31 dicembre in cui l'atleta compie 64 anni
Under 70	al 31 dicembre in cui l'atleta compie 69 anni
Over 70	al 31 dicembre in cui l'atleta compie 70 anni

Per gli equipaggi potranno essere iscritte le seguenti categorie

SENZA LIMITE DI ETÀ:

ASSOLUTI

PL

MISTO ASSOLUTI

MISTO PL

uomini e donne, possono essere inclusi PL

uomini e donne devono essere tutti PL

1 uomo e 1 donna possono esserci PL

1 uomo e 1 donna devono essere tutti PL

TUTTI I COMPONENTI DEVONO ESSERE OVER 50	
OVER 50	uomini e donne, possono essere inclusi PL
OVER 50 PL	uomini e donne devono essere tutti PL
OVER 50 MISTO	1 uomo e 1 donna possono esserci PL
OVER 50 MISTO PL	1 uomo e 1 donna devono essere tutti PL

TUTTI I COMPONENTI DEVONO ESSERE UNDER 19 (Non aver compiuto 19 anni)	
UNDER 19	uomini e donne
UNDER 19 MISTO	1 uomo e 1 donna

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.

Per la prova a staffetta sui 6000m il numero di partecipanti è massimo 8 (numero libero), le categorie ammesse sono:

MASCHILE	Tutti uomini (ammessa anche partecipazione femminile al di sotto del 50%)
FEMMINILE	Tutte donne
MASCHILE PL	Tutti uomini PL (ammessa anche partecipazione femminile al di sotto del 50%)
FEMMINILE PL	Tutte donne PL
MIX	Il 50% almeno di donne (è ammessa anche una percentuale maggiore)
MIX PL	Il 50% almeno di donne (è ammessa anche una percentuale maggiore) tutti PL

ATTENZIONE In nessun caso su questa prova verrà accettata la partecipazione di un solo equipaggio nella categoria: in caso di equipaggio "unico iscritto" verrà data la possibilità di partecipare in una categoria assimilabile con una compensazione sul tempo (Handicap), La comunicazione di "unico iscritto" verrà fatta lunedì alla chiusura delle iscrizioni e potrà essere deciso di accettare il cambio o di ritirare l'iscrizione.

CHI RISULTERÀ FUORI PESO POTRÀ COMUNQUE GAREGGIARE MA ANDRÀ FUORI CLASSIFICA DALLA MANIFESTAZIONE

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 6000. 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 prova TEAM si svolge sulla distanza di 250 metri ad equipaggio di 2 componenti: I 2 concorrenti remeranno contemporaneamente e devono percorrere circa 250 metri con le macchine collegate tra loro. (la somma dei metri sarà 500) La prova a staffetta sui 6000m è a squadre di minimo 2 componenti fino ad un massimo di 8, i cambi sono liberi e ciascuno può scegliere la strategia che preferisce. I teams misti devono avere almeno il 50% di donne. Non si accettano contestazioni sulle strategie adottate dai teams, confidiamo nella correttezza e nella sportività di tutti.

ATTENZIONE Ribadiamo che in nessun caso sulla prova di 6000m a staffetta verrà accettata la partecipazione di un equipaggio "unico iscritto" nella categoria: in caso di equipaggio unico iscritto verrà data la possibilità di partecipare in una categoria assimilabile con una compensazione sul tempo (Handicap)

Ore 10.00 - Inizio gare. Le gare si svolgeranno in sequenza ogni 35 minuti, il riscaldamento potrà essere fatto sulle macchine della 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 macchine nel corso della gara.

Le premiazioni verranno effettuate nel corso della manifestazione, salvo diversa comunicazione.

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. Per la staffetta sui 6000m dovrà essere inviata una mail con i nomi dei componenti a gare@indoorrowing.it

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. Per la staffetta gli equipaggi sono liberi

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:

€ 17,00/cad. per iscrizioni individuali; € 30,00/squadra per ogni equipaggio (15€ pp); € 15 per partecipante nella staffetta sui 6000m

Per tutti coloro che sono tesserati ACSI nella stagione in corso le quote di iscrizione saranno:

€ 15,00/cad. per iscrizioni individuali; € 20,00/squadra per ogni equipaggio (10€ pp); € 10 per partecipante nella staffetta sui 6000m

Le quote potranno essere versate in contanti la mattina della gara oppure tramite bonifico bancario a

INDOOR ROWING EVENTS ASD

Banca: Banca Popolare di Milano

IBAN: IT4500503403271000000003131

Causale: Campionato Nazionale + squadra

OGNI SOCIETÀ DOVRÀ EFFETTUARE UN UNICO BONIFICO PER TUTTI I COMPONENTI

Le iscrizioni si chiudono alle ore 14,00 di lunedì 10 APRILE 2023 a tutte le iscrizioni pervenute oltre la data di chiusura sarà applicata una penale di 15€.

Siete invitati a controllare gli elenchi dei partecipanti per correggere eventuali errori di categoria e/o peso

IN CASO DI NON PARTECIPAZIONE LE ISCRIZIONI NON CANCELLATE ENTRO LE ORE 24 DEL GIOVEDÌ PRECEDENTE LA GARA, VIA MAIL A GARE@INDOORROWING.IT , DOVRA' ESSERE COMUNQUE PAGATA LA QUOTA DI ISCRIZIONE

È richiesto il certificato medico agonistico. Ogni partecipante gareggia sotto la propria responsabilità

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 Erg 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

