

FEDERAZIONE ITALIANA CANOTTAGGIO
BANDO DI REGATA
“Quarantine Indoor Rowing & GBAD Challenge”
“Trofeo Coop e Trofeo Garofalo”
Sabato 02 e Domenica 03 maggio 2020
Gara virtuale sulla distanza 2000 metri o circuito



1. Comitato organizzatore locale (COL)

Federazione Italiana Canottaggio

2. Gara NON valida per punteggio per le classifiche nazionali

Specialità (sabato 02 maggio):

- Circuito (vedi Allegato 1) con il seguente numero ripetizioni per esercizio:
 - Allievi B1, B2 e C (6 ripetizioni)
 - Cadetti (8 ripetizioni)
 - Ragazzi (10 ripetizioni)
 - Junior, Senior (15 ripetizioni)

Specialità (domenica 03 maggio):

- Remoergometro singolo (distanza 2.000 metri) come prima gara
 - Ragazzi, Junior, Senior, PR1, PR2, PR3
- Remoergometro doppio (distanza 1.000 metri) come seconda gara
 - Ragazzi, Junior, Senior
- Remoergometro quattro (distanza 500 metri) come seconda gara
 - Ragazzi, Junior, Senior

Gli atleti delle categorie Ragazzi, Junior e Senior possono effettuare o il circuito sabato o il remoergometro domenica, non possono effettuare entrambe le prove.

3. Ambito territoriale

Aperta a tutti gli atleti regolarmente tesserati FIC per l'anno 2020.

4. Programma gare

Sabato 02 maggio dalle 09:00 con partenze ogni 3 minuti:

- Su serie da 8 corsie
- Massimo 1 gara a testa

Domenica 03 maggio dalle 09:00 con partenze ogni 3 minuti:

- Su serie da 8 corsie
- Massimo 2 gare a testa (obbligatorio il singolo e la seconda gara in doppio o quattro)
- Le categorie PR1, PR2, PR3 effettueranno solo la prova in singolo

Le prove dovranno essere eseguite nell'orario indicato dal programma ed i risultati inviati entro al massimo mezz'ora secondo le modalità indicate nel seguito.

Il programma sarà pubblicato sui siti web <https://canottaggioservice.canottaggio.net/> e <http://www.canottaggio.org/> nella giornata di giovedì 30 aprile 2020.

5. Iscrizioni

Dovranno essere effettuate su <https://www.canottaggio.net/> entro le 24:00 di mercoledì 29 aprile 2020.

Sarà possibile iscriversi alle seguenti gare:

- Categorie: Allievi B1, Allievi B2, Allievi C, Cadetti, Ragazzi, Junior, Senior
 - Circuito GBAD
- Categorie: Ragazzi, Junior, Senior
 - Remoergometro
 - Remoergometro 2x (ammessi misti societari)
 - Remoergometro 4x (ammessi misti societari)
- Categorie: PR1, PR2, PR3
 - Remoergometro

Gli atleti della categoria Pesi Leggeri gareggeranno in categoria Open con i Senior, senza pertanto la necessità di certificare il proprio peso.

6. Tassa d'iscrizione

Non è prevista nessuna tassa d'iscrizione.

7. Risultati

Dovranno essere inviati da un referente della Società via e-mail (ufficiostampa@canottaggio.org) o WhatsApp (366 6879879) riportando i seguenti dati:

- Nome e Cognome dell'atleta
- Foto del cronometro/cellulare con il tempo finale realizzato sul circuito (per il circuito)
- Foto dello schermo del remoergometro (per il remoergometro)

E' auspicata la ricezione, contestualmente ai risultati, di foto/video durante e/o dopo la propria prova. Gli atleti per i quali non perverrà alcun risultato nei tempi e nelle modalità indicate saranno considerati ritirati.

I risultati devono essere inviati secondo le modalità sopra previste entro mezz'ora al massimo dall'orario previsto per la propria prova sul programma gare.

Per il circuito bisogna prendere il tempo complessivo dalla partenza fino all'ultima ripetizione dell'ultimo esercizio. Un video-tutorial del circuito sarà pubblicato sul sito web federale <http://www.canottaggio.org/>.

Il tempo nelle prove del doppio è costituito dalla somma dei tempi realizzati sui 1.000 metri dai due atleti; il tempo nelle prove del quattro è costituito dalla somma dei tempi realizzati sui 500 metri dai quattro atleti.

I risultati saranno pubblicati il più possibile in tempo reale, mano a mano che confluiranno, sui siti web <https://canottaggioservice.canottaggio.net/> e <http://www.canottaggio.org/>.

8. Premi

Medaglie di 1°, 2° e 3° grado ai primi tre classificati di ogni serie.

Trofeo "Coop" alla prima Società nella classifica D'Aloja femminile e Trofeo "Pasta Garofalo" alla prima Società nella classifica D'Aloja maschile. I punteggi sono calcolati esclusivamente ai fini dell'assegnazione dei Trofei e non valgono per le classifiche nazionali.

I premi saranno consegnati durante la prima occasione di condivisione oppure in un evento che potrebbe essere organizzato a fine anno.

9. Comunicazione

Grande spazio ed amplificazione dell'iniziativa sarà dato sulle piattaforme comunicative della Federazione (sito web e social), con flash ed interviste in streaming, anche mediante l'utilizzo di piattaforme come Zoom o Be.Live, sia ai vincitori che ad altri protagonisti.

10. Disposizioni finali

L'obiettivo della manifestazione è quello di rendere piacevole la fine della quarantena, anche se sarà probabilmente scaglionata, con una gara che non avrà punteggio Montù o D'Aloja e si baserà sul Fair-Play personale, quindi il controllo della prestazione è demandato ad ogni singolo atleta che vi parteciperà. Si raccomanda particolare cura nella realizzazione degli esercizi del circuito.

Non sono ammessi ricorsi di nessun tipo.

Tale bando deroga, ove necessario, alle disposizioni previste dal Codice di Gara e Normative Connesse.

SEQUENZA GARE

Sabato 02 maggio

- Circuito Senior maschile
- Circuito Senior femminile
- Circuito Junior maschile
- Circuito Junior femminile
- Circuito Ragazzi maschile
- Circuito Ragazzi femminile
- Circuito Cadetti maschile
- Circuito Cadetti femminile
- Circuito Allievi C maschile
- Circuito Allievi C femminile
- Circuito Allievi B2 maschile
- Circuito Allievi B2 femminile
- Circuito Allievi B1 maschile
- Circuito Allievi B1 femminile

Domenica 03 maggio

- Remoergometro 1x Senior maschile
- Remoergometro 1x Senior femminile
- Remoergometro 1x Junior maschile
- Remoergometro 1x Junior femminile
- Remoergometro 1x Ragazzi maschile
- Remoergometro 1x Ragazzi femminile
- Remoergometro 1x PR1 maschile
- Remoergometro 1x PR1 femminile
- Remoergometro 1x PR2 maschile
- Remoergometro 1x PR2 femminile
- Remoergometro 1x PR3 maschile
- Remoergometro 1x PR3 femminile
- Remoergometro 2x Senior maschile
- Remoergometro 2x Senior femminile
- Remoergometro 2x Junior maschile
- Remoergometro 2x Junior femminile
- Remoergometro 2x Ragazzi maschile
- Remoergometro 2x Ragazzi femminile
- Remoergometro 4x Senior maschile
- Remoergometro 4x Senior femminile
- Remoergometro 4x Junior maschile
- Remoergometro 4x Junior femminile
- Remoergometro 4x Ragazzi maschile
- Remoergometro 4x Ragazzi femminile

ALLEGATO 1



SQUAT



PIEGAMENTI SU
GINOCCHIA



SKIP
GINOCCHIA ALTE



ADDOMINALI
SITUP



BALZI IN
ACCOSCIATA



PIEGAMENTI SU
GINOCCHIA



BALZI
LATERALI



ADDOMINALI
CHIUSURA LIBRO



BURPEES



PIEGAMENTI SU
GINOCCHIA



BALZI IN
ACCOSCIATA



ADDOMINALI
CONTRO PARETE



MEZZA PALLA
CON BALZO



PONTE
SUI GLUTEI



BALZI GINOCCHIA
AL PETTO



ADDOMINALI
SFORBICATE