

**FEDERAZIONE ITALIANA CANOTTAGGIO**  
**BANDO DI REGATA**  
**“Special Quarantine GBAD Challenge”**  
**Sabato 02 maggio 2020**  
**Gara virtuale sul 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:
  - Special Olympics (10 ripetizioni)

**3. Ambito territoriale**

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

**4. Programma gare**

Sabato 02 maggio con partenze ogni 3 minuti in coda alle gare del “Quarantine Indoor Rowing & GBAD Challenge”:

- Su serie da 6 corsie
- Massimo 1 gara a testa

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://entry.canottaggio.net/> entro le 24:00 di mercoledì 29 aprile 2020.

Sarà possibile iscriversi alle seguenti gare:

- Categorie: Special Olympics
  - Circuito GBAD

## **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](mailto: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)

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.

## **8. Premi**

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

## **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, incluso il Regolamento Federale "Attività Special Olympics Italia nella FIC".

**ALLEGATO 1**



**SQUAT**



**SKIP  
GINOCCHIA ALTE**



**ADDOMINALI  
SITUP**



**VOGATORE CON  
MANICO SCOPA**



**PONTE  
SUI GLUTEI**



**PIEGAMENTI SU  
GINOCCHIA**