

## BANDO GARA

ROMA 10 APRILE 2016

# 6K ROMA

1) SEDE GARA: Circolo del Ministero degli Affari Esteri  
Lungotevere dell'Acqua Acetosa 42 00197 Roma  
<http://www.circoloesteri.it/>

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

3) CAPACITÀ e LIMITI DI PARTECIPAZIONE: 6K Roma è aperto a tutti, possono prendere parte concorrenti suddivisi nelle seguenti categorie:

U16	fino a 16 anni uomini e donne (conta l'anno di nascita)
U19	da 17 a 19 anni uomini e donne
20/29	da 20 a 29 anni uomini e donne
20/29L	da 20 a 29 anni uomini e donne Pesi Leggeri
30/39	da 30 a 39 anni uomini e donne
30/39L	da 30 a 39 anni uomini e donne Pesi Leggeri
40/49	da 40 a 49 anni uomini e donne
40/49L	da 40 a 49 anni uomini e donne Pesi Leggeri
50/59	da 50 a 59 anni uomini e donne
50/59L	da 50 a 59 anni uomini e donne Pesi Leggeri
O60	da 60 anni e oltre uomini e donne
O60L	da 60 anni e oltre uomini e donne Pesi Leggeri

Per gli equipaggi potranno essere iscritte le seguenti categorie  
SENZA LIMITE DI ETA':

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

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	2 uomini e 2 donne possono esserci PL
OVER 50 MISTO PL	2 uomini e 2 donne devono essere tutti PL

Il controllo del peso della categoria Pesi Leggeri (maschile fino a Kg 75,00 - femminile fino a kg 61,50) sarà effettuato tra un'ora e due ore prima della gara.

Per la partecipazione alle categorie sarà considerata l'età il giorno della gara.

## **CHI RISULTERÀ FUORI PESO POTRÀ COMUNQUE GAREGGIARE PER LA GRADUATORIA DEL CHALLENGE MA ANDRÀ FUORI CLASSIFICA DALLA MANIFESTAZIONE**

**In caso ci siano meno di 3 iscritti in una categoria l'organizzazione si riserva di accorpate le categorie**

### **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)

Ore 14.00 - Inizio gare. Le gare si svolgeranno in sequenza ogni 30 minuti, per consentire il riscaldamento saranno a disposizione alcune macchine.

In caso di problemi alla macchina o al sistema gare la gara potrà essere ripetuta, se interrotta nella prima metà gara, dopo circa 30 minuti.

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 via e-mail, su apposito modulo, specificando per ogni partecipante: cognome, nome, data di nascita, categoria, telefono, se esordiente e club, corredato da cognome e nome, telefono e indirizzo e-mail di un referente in caso di iscrizioni collettive.

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

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:

€ 12,00/cad. per iscrizioni individuali; € 24,00/squadra per ogni equipaggio

Per gli associati ACSI il costo di iscrizione è di € 10,00 per la gara individuale e verrà applicato € 1 di sconto per ogni partecipante associato nella gara a team.

Per la competizione U16 il costo di Iscrizione è di €10,00 per gli associati ACSI €8,00

L'iscrizione all'ACSI potrà essere richiesta anche la mattina della gara

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

**Le iscrizioni si chiudono IMPROROGABILMENTE alle ore 24,00 di domenica 3 APRILE 2016, a tutte le iscrizioni pervenute oltre la data di chiusura sarà applicata una penale di 5€ e saranno accettate solo compatibilmente con la disponibilità di posto.**

**Siete invitati a controllare gli elenchi dei partecipanti che verranno pubblicati il mercoledì precedente alla gara per correggere eventuali errori di categoria e/o peso. In caso non vengano segnalati 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.

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**