



BANDO GARA

Il comitato provinciale “A.S.C.” di Bologna in collaborazione con
la palestra “Mondo Fitness Bologna SSD” organizza il

3° GYM ROW CHALLENGE ASC

*La gara è valida per l'attività sportiva di “ginnastica finalizzata alla salute e al fitness”
del registro CONI*

GARA NAZIONALE

DAL 21 NOVEMBRE AL 27 NOVEMBRE 2022

Gare sulla distanza di 500mt

Questa competizione nasce con l'obiettivo di promuovere la ginnastica (con l'ausilio dei remoergometri) avvicinando, virtualmente e in totale sicurezza, persone da ogni parte d'Italia.

1. PROGRAMMA

Sarà possibile disputare la propria prova ed inviarne la schermata con il codice di verifica assieme ai propri dati dalle ore 8.00 di lunedì 21 novembre 2022 alle ore 14.00 di domenica 27 novembre 2022.

2. REQUISITI NECESSARI PER PARTECIPARE

- Remoergometro Concept 2 “statico” (non slides o dynamic) modello C, D, E, con schermo modello PM3, PM4, PM5. L'impostazione del dumper è libera ma non modificabile durante la gara;
- Tessera ASC.

3. SEDE DI GARA

Presso la sede sociale di allenamento, o presso la propria residenza.

4. MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione potrà essere effettuata compilando l'allegato A entro domenica 27 novembre 2022 ore 14:00 contestualmente al pagamento.

5. PAGAMENTO

Da effettuarsi con bonifico bancario a:

MONDO FITNESS SSD

IBAN: IT 34 A 08883 36990 010000102300

CAUSALE: 3° GYM ROW CHALLENGE ASC

Quote individuali di partecipazione:

- €10 entro il 20/11/2022
- €12 entro il 27/11/2022
- Minimo per società €30

N.B. Per partecipare è necessario essere tesserati ASC. Per chi non lo fosse, la società Mondo Fitness dà l'opportunità al prezzo complessivo di 25€ (che è il solo costo del tesseramento annuale) di potersi tesserare e partecipare alla gara.

Il tesseramento sarà valido per un anno, e non dovrà essere corrisposto nuovamente per partecipare ad altri eventi o frequentare la palestra Mondo Fitness nei successivi 12 mesi.

Chi deve tesserarsi può richiedere il modulo da compilare a palestramondofitness.bologna@outlook.it

6. RITIRI

Non rimborsabili.

7. ACCREDITO

Non previsto. Farà fede l'allegato A ed il bonifico di pagamento.

8. ELENCO DEGLI ISCRITTI

Sarà pubblicato sul sito palestramondofitness.bologna@weebly.com domenica 27 novembre 2022.

9. CATEGORIE

- Under 18 M-F
- 18 - 35 M-F
- 18 - 35 M-F PL*
- 36 - 47 M-F
- 48 - 60 M-F
- Over 60

Tutti potranno scegliere di gareggiare nelle categorie inferiori ad esclusione dei (18-35)

Per le categorie fanno fede gli anni compiuti il giorno della gara (ad esempio se si compiono 36 anni il 10 dicembre 2022 si gareggerà nella categoria 19-35), così come nella certificazione dei record dove però fanno fede le categorie della Concept2.

Potete consultare i record italiani sulla pagina www.concept2.it/indoor-rowers/gare-indoor/i-record/italian

La categoria 18-35 M-F si suddivide in assoluti e pesi leggeri.

*Le donne peso leggero devono pesare al massimo 61,5 kg mentre gli uomini peso leggero devono pesare al massimo 75 kg. Oltre tale peso si rientra nella categoria assoluta.

N.B. Gli atleti iscritti tra i pesi leggeri dovranno inviare al numero 3517856646 o tramite email a palestramondofitness.bologna@outlook.it un video che inquadrì in maniera chiara e oltre ogni beneficio di dubbio l'atleta per intero, il suo peso su una bilancia digitale prima di iniziare la propria gara. L'atleta iscritto in tale categoria che non rientra nel peso o non invia per tempo il video gareggia comunque nella categoria assoluta.

10. COME INVIARE LA PROPRIA GARA

Tramite WhatsApp inviando la schermata col codice di verifica al numero 3517856646, o via mail all'indirizzo palestramondofitness.bologna@outlook.it indicando per iscritto nome e cognome dell'atleta, società di appartenenza e categoria e distanza.

Riceverete una risposta per confermare la nostra ricezione, in caso contrario vi invitiamo a contattarci il giorno successivo.

In alternativa è possibile svolgere la gara in presenza del direttore tecnico.

11. IMPOSTAZIONE DISTANZA GARA

- 500m: il monitor dovrà essere impostato sulla distanza di gara in modalità “distanza singola” (seleziona allenamento→ nuovo allenamento→ distanza singola→impostare la distanza di 500 utilizzando i primi 4 tastini di destra e confermare con il quinto tastino in basso)

12. COME RICAVARE IL CODICE DI VERIFICA A 16 CIFRE DELLA PROPRIA PRESTAZIONE

Menù principale→ altre opzioni→ memoria→selezionare con la lente la propria gara→ premere per due volte il quarto tastino grigio a destra dello schermo→ apparirà il codice in alto a destra.

13. ALTRE REGOLE

Il remoergometro dovrà essere messo in piano e appoggiato in totale sicurezza e a debita distanza da qualsiasi oggetto. È consentito utilizzare una superficie di appoggio che ne limiti lo spostamento (ad esempio un pavimento gommato). La ventola dovrà essere sempre libera, visibile e mai coperta.

È consentito l'uso delle cuffie auricolari o della musica d'ambiente.

14. RISULTATI E CLASSIFICHE

Dopo opportuna verifica da parte del responsabile tecnico dei dati inviati, il comitato organizzatore ufficializzerà i risultati sul sito www.palestramondofitness.bologna@weebly.com.

15. PREMIAZIONI

Saranno assegnati ed inviati i diplomi ai primi tre classificati di ogni categoria.

16. CLASSIFICA A SQUADRE

Alla fine della competizione verrà ufficializzato il medagliere della manifestazione che stabilirà la società vincente. Seguiremo le regole del medagliere olimpico (vincerà chi conquista più vittorie, in caso di parità sarà proclamata vincitrice la squadra che conterà più medaglie d'argento; in caso di ulteriore parità si conteranno le medaglie di bronzo). In caso di medagliere identico vincerà chi ha iscritto il minor numero di atleti.

17. DATI PERSONALI

Iscrivendosi si autorizza la società Mondo Fitness e l'ASC all'utilizzo dei dati comunicati per i fini indispensabili alla manifestazione nel rispetto delle normative vigenti, compresa la pubblicazione.

18. ALLEGATI

- A: modulo di iscrizione

I primi 4 atleti qualificati di ogni categoria saranno convocati a partecipare alle finali il sabato 03/11/2022 alle ore 13.30 C/o Palestra Mondo Fitness

SI INVITANO TUTTI GLI ATLETI ED I PROPRI ALLENATORI AL RISPETTO DEI PRINCIPI DI SPORTIVITÀ, LEALTÀ E CORRETTEZZA.

È VIETATO FALSIFICARE ETÀ E DATI PERSONALI, GAREGGIARE PER ALTRI ATLETI E UTILIZZARE SOSTANZE DOPANTI (CONSULTABILI SUL SITO “WADA”) O METODI ILLECITI ATTI AD ALTERARE LA PRESTAZIONE.

ORGANIGRAMMA

PRESIDENTE	ELISA ORTOLANI
RESPONSABILE ORGANIZZATIVO	DANIELE CRASTOLLA - ELDA HALO
RESPONSABILE TECNICO	DANIELE CRASTOLLA
SEGRETARI	STEFANO CRASTOLLA – ELDA HALO
COMUNICAZIONE E MEDIA	ELDA HALO

Invitiamo tutti i partecipanti a seguirci sulle nostre pagine Facebook e Instagram, in modo da poter ricevere novità e comunicazioni in tempo reale, e a condividere con noi le immagini e i momenti della gara, taggandoci nelle vostre storie.

TUTTE LE SOCIETÀ CHE VOGLIONO AFFILIARSI ALL'ASC POSSONO CONTATTARCI VIA EMAIL