



In collaborazione con



**PALESTRA  
MONDO FITNESS SSD**



**MONDO INTEGRATORI**

## **BANDO FINALI**

# **FINALE 4° GYM ROW CHALLENGE ASC**

**Bologna, Sabato 25 Marzo 2023**

### **1. SEDE DI GARA**

Palestra Mondo Fitness SSD

Via Mondo 23 – 40127, San Donato (BO)

### **2. PROGRAMMA GARA**

Sabato 25 marzo 2023

- Ritrovo ore 13.30
- Inizio gara ore 14.00
  - Semifinale sui 500mt su 4 remoergometri. I primi 2 tempi accedono alle finali sui 1000mt. Il terzo classificato sarà deciso dal tempo della semifinale.
  - Le gare saranno a distanza di 15' l'una dall'altra. Al termine si disputerà la staffetta (vedi paragrafo dedicato).

Gli orari potranno variare secondo le esigenze dell'organizzazione. Il programma definitivo sarà pubblicato 30' dall'inizio della gara. Le finali potranno essere accorpate.

### **3. ISCRIZIONI, RITIRI E PAGAMENTO**

Modalità di iscrizione:

- In segreteria, via mail o whatsapp
- La conferma di partecipazione dovrà essere inviata entro mercoledì 22 marzo a seguito dell'uscita delle classifiche della fase preliminare.

In caso di diniego dei primi 4 classificati saranno convocati coloro che si sono classificati nelle successive posizioni seguendone l'ordine.

L'elenco degli iscritti verrà pubblicato entro le ore 13.00 di venerdì 24 marzo 2023.

Quote individuali di partecipazione per tutte le competizioni:

**GRATUITA** (inclusa nella quota iniziale)

## 4. COMPETIZIONE

**Sabato 25 marzo 2023**

Possono partecipare atleti suddivisi nelle seguenti categorie (fa fede l'età il giorno della gara di qualificazione):

- Under 18 M-F
- 18 - 35 M-F
- 18 - 35 PL M-F
- 36 - 47 M-F
- 48 - 60 M-F
- Over 60 M-F
- Over 70 M-F

La categoria 19 - 35 sarà suddivisa in Heavyweight e Lightweight\*.

Chiunque potrà scegliere di gareggiare nella categoria assoluta o nella categoria inferiore (salvo gli assoluti).

Se gli iscritti per ciascuna categoria non raggiungeranno un numero di due atleti, questi potranno essere accorpati con altre batterie di età inferiore (o superiore per i minorenni).

Il comitato organizzatore si riserva il diritto di applicare gli handicap sulla base delle tabelle federali.

\*Il controllo del peso della categoria Lightweight (uomini max 75kg, donne max 61,5kg) sarà effettuato a partire dalle ore 13.30 di Sabato 25 marzo 2023 e fino ad 1 ora prima dell'orario ufficiale della propria gara. Gli atleti iscritti come Lightweight che non dovessero effettuare il controllo del peso pre-gara o che non rientrassero nel limite di peso, gareggeranno fuori gara.

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

### SCHEMA SEMIFINALI E FINALI



## 5. DOCUMENTI DI IDENTIFICAZIONE

Ogni concorrente dovrà portare un documento di identità valido. Le società di appartenenza sono responsabili per il controllo dei certificati medici agonistici dei propri atleti e del tesseramento ASC.

## 6. INDOOR ROWERS (C2 ROWERGS)

Le gare si disputeranno su remoergometri Concept2 Modello D con monitor PM5. L'impostazione del damper è libera ma non può essere cambiata durante la gara. Sono previsti 8 minuti di riscaldamento sui remoergometri prima di ogni gara.

## 7. ASSISTENZA

A cura del personale societario preposto.

## 8. PREMIAZIONI

Saranno assegnate le medaglie 1° 2° 3° grado ai primi tre classificati di ogni categoria.

Verrà premiata la società vincitrice del medagliere. La classifica verrà stilata sulla base delle regole del CIO.

Le premiazioni di ciascuna gara verranno effettuate nella zona delle premiazioni al termine delle competizioni.

## 9. INFORMAZIONI E CONTATTI

**Telefono:** 0510311183

**Cellulare:** 3517856646

**Email:** palestramondofitness.bologna@outlook.it

**Sito web:** <https://palestramondofitnessbologna.weebly.com/>

## STAFFETTA

Ogni società partecipante al 3° Gym Row Challenge in occasione delle finali di sabato 25 marzo 2023 potrà iscrivere una squadra formata da 3 maschi e 1 femmina in una categoria assoluta e senza limitazione di peso, composta anche da atleti non classificati alle finali.

La gara si svilupperà sulla distanza di 2000mt e ogni partecipante dovrà disputare 500mt.

Il cambio è volante e consentito da 50mt prima fino a 50mt dopo il proprio quarto di gara.

Il dumper è libero e non modificabile.

I concorrenti possono tenere le cinghiette con le mani.

Costo iscrizione €12 a squadra.

<b>1.</b>	PRESIDENTE <b>ORGANIGRAMMA</b>	STEFANO CRASTOLLA
<b>2.</b>	RESPONSABILE TECNICO	DANIELE CRASTOLLA
<b>3.</b>	RESPONSABILE ORGANIZZATIVO	DANIELE CRASTOLLA - ELDA HALO
<b>4.</b>	RESPONSABILE SICUREZZA	STEFANO CRASTOLLA
<b>5.</b>	RESPONSABILE SANITARIO	DANIELE CRASTOLLA
<b>6.</b>	SEGRETARIO	ELDA HALO
<b>7.</b>	COMUNICAZIONE E MEDIA	ELDA HALO

