



# REGOLAMENTO

## **PREMESSA**

LA COMPETIZIONE E' ORGANIZZATA DA STRONG AND FAST A.S.D. con sede in Cislago (VA)

IL PRESENTE DOCUMENTO CONTIENE LE INFORMAZIONI GENERALI RELATIVE ALL'EVENTO SPORTIVO "RC 4 RACE 2025". OGNI ATLETA DUNQUE, A MEZZO DELLA SUA ISCRIZIONE, DICHIARA DI AVER LETTO ED ACCETTATO LE REGOLE QUI SOTTO ILLUSTRATE.

## **LUOGO E DATA**

LA COMPETIZIONE SI SVOLGERA' A PARABIAGO IN VIA APPENNINI 80 PRESSO BOX NO DAYS OFF PARABIAGO, IN UN'UNICA GIORNATA DI DOMENICA 21 SETTEMBRE.

## **CATEGORIE E SLOT DISPONIBILI**

IL TEAM DOVRA' ESSERE FORMATO DA 4 PERSONE, OBLIGATORIAMENTE DA 2 UOMINI E 2 DONNE.

SONO PREVISTE DUE CATEGORIE IN BASE AL PESO. TUTTI I COMPONENTI DEL TEAM DEVONO RIENTRARE NELLA CATEGORIA SCELTA.

### **1. PESO LEGGERO:**

DONNE **FINO A 61.5 KG**, UOMINI **FINO AI 75 KG**.

SE ANCHE SOLO UN COMPONENTE DEL TEAM NON HA QUESTI REQUISITI DI PESO TUTTA LA SQUADRA DEVE ISCRIVERSI NELLA CATEGORIA ASSOLUTI.

### **2. ASSOLUTO**

DONNE **SOPRA I 61,5 KG**, UOMINI **SOPRA I 75 KG**

**SLOT DISPONIBILI: 12 PER CATEGORIA**

**N.B SE AL MOMENTO DELLA PESA UN TEAM NON RIENTRA NEI REQUISITI DEI PESI LEGGERI Verrà SPOSTATO NELL'ALTRA CATEGORIA (ASSOLUTO)**

### **SVOLGIMENTO GARA**

- OGNI HEAT SARA' COMPOSTA DA 4 TEAM
- OGNI TEAM AVRA' A DISPOSIZIONE 4 ROW ERG COLLEGATI TRA LORO IN MODO CHE IL SISTEMA CONCEPT POSSA PRODURRE LA MEDIA IN TEMPO REALE.
- OGNI TEAM SI CIMERERA' IN 2 PROVE :

PRIMA PROVA	<b>2000 MT</b>
SECONDA PROVA	<b>500 MT</b>

### **REQUISITI**

È NECESSARIO ESSERE IN POSSESSO DEL CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO IN CORSO DI VALIDITA' IL GIORNO DELLA GARA.

PER I MINORENNI SARA' NECESSARIO LA FIRMA DI UN GENITORE PER LO SCARICO DI RESPONSABILITA'.

PER I PESI LEGGERI SARA' NECESSARIO CONVALIDARE IL PESO DEL TEAM PRIMA DELL'EVENTO. L'ORARIO SARA' COMUNICATO SULLA PAGINA INSTAGRAM.

### **REGOLE E PENALITA'**

- SE GLI ATLETI NON SI PRESENTERANNO SUL CAMPO GARA AL MOMENTO DELLA CHIAMATA VERRANNO ESCLUSI DALLA GARA E NON SARA' PIU' POSSIBILE RECUPERARLA
- OGNI QUALVOLTA UN ATLETA LASCIA ANDARE IL MANICOTTO SENZA DEPOSITARLO NELL'APPOSITO GANCIO RICEVERA' UNA PENALITA' DI 10 SECONDI
- È VIETATO L'USO DELLA MAGNESITE.

- **COMPORAMENTI (fisici o verbali) VIOLENTI NEI CONFRONTI DEGLI ATLETI, STAFF, PUBBLICO, COMPORANTANO LA SQUALIFICA DALLA GARA**
- **TUTTE LE COMUNICAZIONI VERRANNO FORNITE TRAMITE LE PAGINE INSTAGRAM ROWINGCLASSTEAMRACE- E -ROWINGCLASS-**

## **ISCRIZIONE E COSTI**

- **L'ISCRIZIONE DEL TEAM POTRA ESSERE EFFETTUATO TRAMITE IL SITO INTERNET [WWW.ROWINGCLASS.IT](http://WWW.ROWINGCLASS.IT) NELLA SEZIONE EVENTI.**
- **LA CIFRA DELL'ISCRIZIONE SARA' UN CIFRA SIMBOLICA **DI 10 EURO AD ATLETA (40 EURO A TEAM)**, poiché L'INTENTO DELLA GARA È QUELLO DI PROMUOVERE L'INDOOR ROWING COMPETITIVO E DI PASSARE UNA GIORNATA DI SANA COMPETIZIONE E DIVERTIMENTO, PER QUESTO MOTIVO NON CI SARA' UN PACCO GARA MA SOLO UN PREMIO DI RICONOSCIMENTO AL PRIMO TEAM CLASSIFICATO DI ENTRAMBE LE CATEGORIE.**
  
- **APERTURA ISCRIZIONI : **31 LUGLIO 2025****
- **CHIUSURA ISCRIZIONI : **14 SETTEMBRE 2025****

## **RIMBORSO**

**NON SARA' POSSIBILE RICEVERE RIMBORSO PER NESSUN MOTIVO, AL DI FUORI DI GRAVI RESPONSABILITA' DELL'ORGANIZZAZIONE**

*Let's Row*

