



**CIRCOLO CANOTTIERI AZZURRA
CIVITAVECCHIA**

**FEDERAZIONE ITALIANA CANOTTAGGIO
COMITATO REGIONALE LAZIO**

Organizza il

“CAMPIONATO REGIONALE INDOOR ROWING”

Civitavecchia 24 Gennaio 2010

1.- INVITO

Il Comitato Regionale della Federazione Italiana Canottaggio indice, e il Circolo Canottieri Azzurra Civitavecchia organizzano, per il 24 gennaio 2010, alle ore 15.00 con la collaborazione della “Indoor Rowing s.r.l., il Campionato Regionale Lazio Indoor Rowing riservato alle Società affiliate alla F. I. C. della Regione Lazio, presso il “Palazzetto dello Sport” di Civitavecchia - loc. Strada Mediana – Via Magenta.

2.- CAPACITA' E LIMITI DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare atleti tesserati alla F.I.C. per l'anno 2010 divisi nelle seguenti categorie:

Allievi B	mt. 1000	maschile e femminile
Allievi C	mt. 1500	maschile e femminile
Cadetti	mt. 1500	maschile e femminile
Esordienti Open	mt. 2000	maschile e femminile
Ragazzi	mt. 2000	maschile e femminile
Juniores	mt. 2000	maschile e femminile
Pesi Leggeri (*)	mt. 2000	maschile e femminile
Under 23	mt. 2000	maschile e femminile
Senior	mt. 2000	maschile e femminile
Master Open	mt. 1000	maschile e femminile

FITNESS MT 1.000 maschile e femminile Open e P. L.

Categorie: 15:19 anni – 20:29 anni – 30:39 anni – 40:49 anni – 50:59 anni – 60:69 anni

(*) Il controllo del peso della categoria Pesi Leggeri(uomini Max Kg. 75 donne fino a Kg. 61,50) sarà effettuato il giorno 24 gennaio dalle ore 13.30 alle 14.00

3.- PROVE DELLE GARE

Per tutte le categorie saranno effettuate su unica prova

Al termine delle gare sarà stilata una classifica individuale per ogni categoria in base ai tempi conseguiti, e da una classifica per Società secondo i seguenti punteggi:

1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
45	40	35	30	25	20	15	10	5	2

- Il punteggio sarà assegnato ad ogni concorrente gara.
- Tutte le gare si disputeranno su remoergometri Concept2
- La formazione delle serie di gara sarà composta (indicativamente) mediante propri record personali da inserire obbligatoriamente sul modulo delle iscrizioni.

4.- SEDE DI GARE ED INIZIO COMPETIZIONI

Palazzetto dello Sport di Civitavecchia – Strada Mediana, Via Magenta.
L'inizio delle gare è previsto alle ore 15.00

5.- DOCUMENTI IDENTIFICAZIONE

- Per tutti i concorrenti tesserati F.I.C.
Devono essere regolarmente tesserati alla F.I.C. per l'anno 2010 e potranno partecipare ad una sola gara e specialità, avere al seguito un documento d'identità valido a tutti gli effetti

6.- ISCRIZIONI

E' importante inserire nel modulo d'iscrizione il proprio record sui 2000 metri, indispensabile per l'indicativa formazione delle serie di gara.

Le iscrizioni dovranno pervenire entro le ore 24.00 di giovedì 21 gennaio 2009 ad ognuno dei seguenti indirizzi secondo gli allegati A e B

- Circolo Canottieri Azzurra Civitavecchia – Via Cesare Cantù, 12 00053 Civitavecchia tel. 076626267 cell. 3292407306 e-mail civazzurra@inwind.it
- Indoor Rowing s.r.l info@concept2.it

La tassa d'iscrizioni sono fissate come segue:

€ 5,00 per atleti e amatori Allievi B/C – Cadetti - Ragazzi – Junior - U/23 – P.L. e Senior
€ 10,00 per Master Open

Il pagamento deve essere fatto con assegno non trasferibile intestata: F.I.C. - Comitato Regionale Lazio, il pomeriggio del 24 gennaio 2010 dalle ore 13.30 alle ore 14.30 durante l'accREDITAMENTO, presso la Segreteria Gare.

7.- RITIRI

Eventuali ritiri dovranno essere comunicati entro le ore 10.00 di Venerdì 22 gennaio 2010 al:

- Circolo Canottieri Azzurra Civitavecchia – Via C. Cantù, 12 00053 Civitavecchia tel. 0766262627 – Cell. 3292407306 civazzurra@inwind.it
- Indoor Rowing s.r.l info@concept2.it

In caso di mancato ritiro i sodalizi interessati incorreranno nelle sanzioni previste dal Codice delle Regate (72 ore prima dell'accREDITAMENTO, multa di € 25,00 per concorrente oltre alla relativa tassa d'iscrizione)

8.- COMITATO DI GARA

Il Comitato di Gara si riunirà Sabato 23 gennaio 2010 alle ore 15.00 presso questo Comitato per la verifica delle iscrizioni ed il controllo generale della manifestazione.

9.- ACCREDITAMENTO

La Segreteria Gare, stamperà un programma diviso per categorie e orario, è sarà affisso ad un tabellone ed una copia sarà fornita ad ogni Società.

L'accreditamento avverrà presso la sede della manifestazione – Palazzetto dello Sport di Civitavecchia – Strada Mediana – Via Magenta – dalle ore 13.00 alle ore 14.00 di Domenica 24 gennaio 2010, alla presenza di un Giudice Arbitro che controllerà i documenti.

L'accreditamento potrà essere fatto da un rappresentante espressamente indicato sul modulo d'iscrizione, il quale può delegare per iscritto un' altro rappresentante di Società. In difetto i partecipanti saranno esclusi dalle gare.

Altre eventuali comunicazioni che possono interessare le Società saranno affisse al tabellone o saranno ricordate dallo Speaker durante la manifestazione.

10.- PREMIAZIONI

Saranno assegnate le medaglie di 1° , 2° e 3 grado ai primi tre classificati d'ogni categoria. Coppe alle prime tre squadre classificate.

11.- REMOERGOMETRI

Le gare si disputeranno su serie di 10 / 15 remoergometri Concept2

Il riscaldamento sarà effettuato su altri remoergometri situati in zona apposita.

12.- ASSISTENZA SANITARIA

I servizi d'assistenza e soccorso sanitario, previsti per la manifestazione, inizieranno mezz'ora prima della prima gara e terminerà trenta minuti dopo la fine dell'ultima prova in programma.

13.- DISPOSIZIONI GENERALI

Per quanto non contemplato nel presente Bando valgono le disposizioni del Regolamento settore Rowing del C.d.R. della F.I.C.

14.- ALLEGATI

- **Allegato "A" – Modulo Iscrizioni Affiliati FIC**

Comitato Regionale F.I.C.

**Il Segretario
Emilio Giannini**

**Il Presidente
Marcello Scifoni**

**Il Segretario
Monica De Luca**

Federazione Italiana Canottaggio

**Il Presidente
Enrico Gandola**

**Comitato Organizzatore
Circolo Canottieri Azzurra Civitavecchia
Il Presidente
Guglielmi Mauro**



GARA REGIONALE INDOOR ROWING

“CATEGORIA MASTER OPEN AMATORI FITNESS”

24 gennaio 2010 - Palazzetto dello Sport, Civitavecchia Loc. Strada Mediana – Via Magenta

Modulo di iscrizione

Cognome:	_____	Nome:	_____	Sesso:	_____
Indirizzo:	_____				
C.A.P.	_____	Città	_____	Tel. /Cell.	_____
Centro Fitness:	_____				
Data di nascita	<input type="text" value=" / /"/>	Età il 1° Gennaio 2010	<input type="text"/>	Peso leggero	<input type="text" value="NON"/> <small>Barrare la voce che interessa</small>
Categoria di appartenenza:	_____ (vedi bando di gara)				
Curriculum sportivo (per assistere nella cronaca della gara):	_____				
<p>1. Le iscrizioni devono essere inviate a: Circolo Canottieri Azzurra Civitavecchia – Via C. Cantù, 12 00053 Civitavecchia tel. 0766262627 – Cell. 3292407306 CIVAZZURRA@INWIND.IT entro le ore 24 di giovedì 21 gennaio 2010.</p> <p>2. Ogni partecipante dovrà essere obbligatoriamente munito di certificato medico per attività agonistica. In difetto, la partecipazione sarà vietato.</p> <p>3. Se un competitore arriva in ritardo per la gara, non sarà possibile partecipare.</p> <p>4. Per tutti i partecipanti per la categoria di età, fa fede l'anno di nascita.</p> <p>5. Tasse di iscrizione non sono rimborsabili</p> <p>6. IMPORTANTE: Consiglio medico. Se il giorno della gara non vi sentite bene, o se avete avuto recentemente un virus, si consiglia di non partecipare. Una gara sui 2000 metri richiede uno sforzo massimale e gli organizzatori non accettano responsabilità per malattie o infortuni conseguenti.</p> <p>7. Limiti di peso : Maschile 75 kg o meno, Femminile 61.5 o meno. (Partecipanti nella categoria pesi leggeri saranno pesati durante la mattinata di domenica 2 febbraio, da due ore prima della gara ad un ora prima).</p> <p>8. Le gare saranno disputate su una sola prova. Per la graduatoria finale farà fede il tempo fatto registrare</p>					

Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi della legge 675 del 31/12/1996.

Dichiaro di essere in condizioni fisiche idonee a sostenere il percorso figurativo di 2000 metri a mezzo del "Indoor Rower", e pertanto manlevo la F.I.C. e Il Comitato Organizzatore da ogni responsabilità al riguardo.

Firma: _____