

OLIMPIA ROWING RACE

SPRINT ROWING RACE mt.250

DOUBLE ROWING RACE mt.1000

DATA :Sabato 7 Giugno.

SEDE : "Olimpia la Citta'dello Sport" via Pontina km.30,Pomezia.

ORARIO GARA:ore 11:00

ACCREDITAMENTO: ore 10:00.

COSTO ISCRIZIONE:euro dieci.

TIPOLOGIA GARA SPRINT ROWING RACE:gara individuale per categoria su distanza di mt.250 unica prova.Damper da regolare prima della partenza pena la squalifica.

CATEGORIE SPRINT ROW.RACE:F under 40 p.l. e p.p.
F over 40 p.l.e p.p.
M under 40 p.l. e p.p.
M over 40 p.l e p.p.

TIPOLOGIA GARA DOUBLE ROWING RACE:gara a staffetta a due su percorso di mt.1000 da percorrere in quattro frazioni da mt.250.Gli equipaggi potranno essere maschili,femminili o misti.

CATEGORIE DOUBLE ROW. RACE:under 40 M e F
over 40 M e F
under 40 miste
over 40 miste

ROWER:mod.E monitor pm4.

IDONEITA' FISICA:si richiede il certificato medico agonistico.In mancanza dello stesso al momento dell'accredito di dovra'compilare il modulo di sgravio responsabilita'.

PREMIAZIONI:Verranno assegnate medaglie al primo,secondo e terzo classificato sia per la prova individuale che per quella a squadre.

ISCRIZIONE:Entro le ore 12:00 di ven.6 Giugno all'indirizzo:Lombardi_s@tele2.it specificando il tipo di gara prescelta,nome,cognome,data di nascita,cat.peso,centro sportivo di appartenenza,recapito telefonico.

INFO: Silvia Lombardi 0691250859 335-8021673

www.olimpiacds.com