



FEDERAZIONE ITALIANA CANOTTAGGIO  
COMITATO REGIONALE LAZIO

## **CAMPIONATO REGIONALE INDOOR ROWING**

SALARIA SPORT VILLAGE  
Via San Gaggio 5 00138  
**Roma 16 Gennaio 2011**

### **1 - INVITO**

Il Comitato Regionale Lazio della F.I.C., con la partecipazione della Concept2 e con la collaborazione del Circolo Canottieri Salaria, organizza il Campionato Regionale Indoor Rowing.

### **2 - PROGRAMMA e SEDE**

La manifestazione verrà organizzata a Roma il 16 GENNAIO 2011, alle ore 15:00 presso Il circolo sportivo Salaria Sport Village di Roma sito in Via San Gaggio, 5.

### **3 - CAPACITA' e LIMITI DI PARTECIPAZIONE**

Possono partecipare:

- gli atleti tesserati per Società della F.I.C. per il 2011;
- gli iscritti presso Palestre del Lazio;

I partecipanti saranno divisi nelle seguenti categorie:

#### **Categorie:**

**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 75 Kg. e donne fino a 61,5 Kg.) sarà effettuato 30 minuti prima della gara.

### **3.- PROVE DELLE GARE**

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.**

Ogni Atleta concorrente può disputare una sola gara.

Il programma orario delle gare verrà consegnato 1 ora prima dell'inizio delle gare

#### 4.- DOCUMENTI IDENTIFICAZIONE

- **Tutti i concorrenti devono avere al seguito un documento d'identità valido a tutti gli effetti.**

#### 5 – ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire entro le ore 12.00 di giovedì 13 gennaio 2011 ad ognuno dei seguenti indirizzi secondo l' allegato "A "

- *Circolo Canottieri Salaria – Via San Gaggio, 5 –00138 Roma – mail*

*[segreteria@salariasportvillage.it](mailto:segreteria@salariasportvillage.it) Fax 0688561679*

- *Comitato Regionale Lazio – Via Vitorchiano, 113 – 00189 Roma tel. 063336665 – Fax 063340333*

*e-mail [ficrl@alice.it](mailto:ficrl@alice.it) Cell. 3384351406-*

- *Indoor Rowing s.r.l [info@concept2.it](mailto:info@concept2.it)*

La tassa d'iscrizioni sono fissate come segue:

**€. 10,00 per tutti gli atleti Fitness**

Il pagamento deve essere fatto, il 16 gennaio 2011 dalle ore 13:00 alle ore 14:00 durante l'accreditamento, presso la Segreteria Gare.

#### 7.- RITIRI

**Eventuali ritiri dovranno essere comunicati entro le ore 12.00 di Giovedì 13 gennaio 2011 al:**

Circolo Canottieri Salaria - mail [segreteria@salariasportvillage.it](mailto:segreteria@salariasportvillage.it) Tel. 0688561601

Comitato Regionale Lazio - mail [ficrl@alice.it](mailto:ficrl@alice.it) Cell. 3384351406

Indoor Rowing s.r.l [info@concept2.it](mailto:info@concept2.it)

In caso di ritiro senza giustificazione (certificato medico) dopo la suddetta data i sodalizi interessati incorreranno nelle sanzioni di €. 25,00 per concorrente oltre alla relativa tassa d'iscrizione)

#### 8.-COMITATO DI GARA

Il Comitato di Gara si riunirà Venerdì 14 gennaio 2011 alle ore 10.00 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 – Palestra del Salaria Sport Village dalle ore **13.00 alle ore 14.00** di Domenica **16 gennaio 2011**, 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. Coppa alla prima squadra classificata. In caso di parità sarà premiata la Società più numerosa.

## **11.- REMOERGOMETRI**

Le gare si disputeranno su serie di 10 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

**Comitato Organizzatore**  
Circolo Canottieri Salaria  
Il Presidente  
Sotis Giovanni Luigi



*Allegato A*

C.O.N.I.  
FEDERAZIONE ITALIANA CANOTTAGGIO  
COMITATO REGIONALE LAZIO

MODULO ISCRIZIONI PER TUTTI

ISCRIZIONE DELLA SOCIETA':

\_\_\_\_\_ (indicare l'esatta denominazione della società')

Alla seguente gara (Camp. Regionale Indoor Rowing 2011)

\_\_\_\_\_ (specificare la gara)

Indicazione della gara (categoria)	COGNOME E NOME (stampatello leggibile)	Data di nascita	Peso - gruppo anni Kg.		Record

Responsabile per l'accREDITAMENTO: Sig. \_\_\_\_\_ (recapito telef.) Cell. \_\_\_\_\_

Allenatore: Sig. \_\_\_\_\_ (recapito Tel \_\_\_\_\_)

Il sottoscritto dichiara che le iscrizioni sono fatte in base al C.d.R

Il Responsabile della Società

