

## **BANDO GARA KIFLOW I.R.RACE**

**SEDE:**club Kiflow

**INDIRIZZO:**Via Maurice Ravel 408 Roma tel.06-50912155

**ORARIO:**ore 9:00 accredito e peso

ore 10:00 inizio gara nel seguente ordine:esordienti mt.300,esperti mt.300,staffette.

**ORARI E BATTERIE:**verranno pubblicati su [www.rowingsport.it](http://www.rowingsport.it) gli ordini di partenza appena ricevute tutte le iscrizioni.

**TIPOLOGIA GARE :**mt.300 individuale esordienti under 40 e over 40 M e F.

mt.300 individuale M e F pl e pp cat.under e over 40.

4x1000mt staffetta mista (due uomini e due donne)pl e pp.

**STAFFETTA MISTA:**la squadra dovra' essere composta da atleti apparteneti alla stessa cat. di peso (pl o pp).

E' consentito solamente l'inserimento di atleti pl su equipaggio pp e non viceversa.

Ogni componente della squadra dovra' coprire due volte la distanza di mt.500 non consecutivi.

**ZONA CAMBIO:**50mt. prima e dopo la fine percorso,pena la squalifica.

**DAMPER:**fisso durante la gara,pena la squalifica.

**ESORDIENTI:**la seguente categoria e' stata ideata per consentire ai principianti un adeguato approccio alle competizioni sportive di I.R.

**CERTIFICATO MEDICO:**fornirne copia al momento dell'accredito.

**ISCRIZIONE:**inviare entro le ore 10:00 a.m. di giovedì 10 maggio mail all'indirizzo:[gazzellarow@libero.it](mailto:gazzellarow@libero.it) i seguenti dati;nome,cognome,cat eta',peso (pl o pp),centro sportivo di appartenenza,tipologia di gara prescelta,recapito telefonico.

**ROWER:**le gare si svolgeranno su remoergometri concept2 mod.E collegate con sistema venue race e la gara proiettata su schermo.

**KIBAR:**ricordiamo ai partecipanti che all'interno del club vi e' un'area ristoro.