

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 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 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.