



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 Fax 0688561679

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

e-mail ficrl@alice.it Cell. 3384351406-

- *Indoor Rowing s.r.l 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 Tel. 0688561601

Comitato Regionale Lazio - mail ficrl@alice.it Cell. 3384351406

Indoor Rowing s.r.l 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

