



## **BANDO GARA**

Il comitato provinciale “A.S.C.” di Bologna in collaborazione con  
la palestra “Mondo Fitness Bologna SSD” organizza il

### **5° GYM ROW CHALLENGE ASC**

#### **QUALIFICAZIONI**

*La gara è valida per l'attività sportiva di “ginnastica finalizzata alla salute e al fitness”  
del registro CONI*

#### **GARA NAZIONALE**

**DAL 13 NOVEMBRE AL 20 NOVEMBRE 2023**

***Gare sulla distanza di 500mt***

Questa competizione nasce con l'obiettivo di promuovere la ginnastica (con l'ausilio dei remoergometri) avvicinando, anche virtualmente, persone da ogni parte d'Italia.

#### **1. PROGRAMMA**

Sarà possibile disputare la propria prova ed inviarne la schermata con il codice di verifica assieme ai dati dell'atleta dalle ore 8.00 di lunedì 13 novembre 2023 alle ore 20.00 di lunedì 20 novembre 2023.

Sarà necessario comunque compilare il modulo allegato A in tutte le sue parti.

#### **2. REQUISITI NECESSARI PER PARTECIPARE**

- Remoergometro Concept 2 “statico” (non slides o dynamic) modello C, D, E, con schermo modello PM3, PM4, PM5. L'impostazione del dumper è libera ma non modificabile durante la gara;
- Tessera ASC.

### 3. SEDE DI GARA

Presso la sede sociale di allenamento, o presso la propria residenza.

### 4. MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione potrà essere effettuata compilando l'allegato A entro lunedì 20 novembre 2023 ore 20:00 contestualmente al pagamento.

### 5. PAGAMENTO

Da effettuarsi con bonifico bancario a:

MONDO FITNESS SSD

IBAN: IT 34 A 08883 36990 010000102300

CAUSALE: 5° GYM ROW CHALLENGE ASC

Quote individuali di partecipazione:

- €10 entro il 12/11/2023
- €12 entro il 20/11/2023
- Minimo per società €30

**Inviare la distinta di pagamento e l'ALLEGATO A con i dati societari in modo da poter erogare la ricevuta entro tali date.**

**N.B.** Per partecipare è necessario essere tesserati ASC. Per chi non lo fosse, la società Mondo Fitness dà l'opportunità al prezzo complessivo di 25€ (che è il solo costo del tesseramento annuale) di potersi tesserare e partecipare alla gara.

Il tesseramento sarà valido per un anno, e non dovrà essere corrisposto nuovamente per partecipare ad altri eventi o frequentare la palestra Mondo Fitness nei successivi 12 mesi.

Chi deve tesserarsi può richiedere il modulo da compilare a [palestramondofitness.bologna@outlook.it](mailto:palestramondofitness.bologna@outlook.it)

### 6. RITIRI E SOSTITUZIONI

Non rimborsabili. Sostituzioni SOLO con atleti della stessa categoria.

## 7. ACCREDITO

Non previsto. Farà fede l'allegato A ed il bonifico di pagamento.

## 8. ELENCO DEGLI ISCRITTI

Sarà pubblicato sul sito [palestramondofitness.bologna@weebly.com](mailto:palestramondofitness.bologna@weebly.com) lunedì 20 novembre 2023.

## 9. CATEGORIE

- Under 18 M-F
- 18 - 35 M-F
- 18 - 35 M-F PL\*
- 36 - 47 M-F
- 48 - 60 M-F
- Over 60 M-F
- Over 70 M-F

Tutti potranno scegliere di gareggiare nelle categorie inferiori ad esclusione dei (18-35)

Per le categorie fanno fede gli anni compiuti il giorno della gara (ad esempio se si compiono 36 anni il 10 dicembre 2023 si gareggerà nella categoria 19-35), così come nella certificazione dei record dove però fanno fede le categorie della Concept2.

Potete consultare i record italiani sulla pagina [www.concept2.it/indoor-rowers/gare-indoor/i-record/italian](http://www.concept2.it/indoor-rowers/gare-indoor/i-record/italian)

La categoria 18-35 M-F si suddivide in assoluti e pesi leggeri.

\*Le donne peso leggero devono pesare al massimo 61,5 kg mentre gli uomini peso leggero devono pesare al massimo 75 kg. Oltre tale peso si rientra nella categoria assoluta.

**N.B.** Gli atleti iscritti tra i pesi leggeri dovranno inviare al numero 3517856646 o tramite email a [palestramondofitness.bologna@outlook.it](mailto:palestramondofitness.bologna@outlook.it) un video che inquadrì in maniera chiara e oltre ogni beneficio di dubbio l'atleta per intero, il suo peso su una bilancia digitale prima di iniziare la propria gara. L'atleta iscritto in tale categoria che non rientra nel peso o non invia per tempo il video gareggia comunque nella categoria assoluta.

## 10. COME INVIARE LA PROPRIA GARA

Tramite WhatsApp inviando la schermata col codice di verifica al numero 3517856646, o via mail all'indirizzo [palestramondofitness.bologna@outlook.it](mailto:palestramondofitness.bologna@outlook.it) indicando per iscritto nome e cognome dell'atleta, società di appartenenza, età e categoria.

Riceverete una risposta per confermare la nostra ricezione, in caso contrario vi invitiamo a contattarci il giorno successivo.

## **11. IMPOSTAZIONE DISTANZA GARA**

- 500m: il monitor dovrà essere impostato sulla distanza di gara in modalità “distanza singola” (seleziona allenamento→ nuovo allenamento→ distanza singola→impostare la distanza di 500 utilizzando i primi 4 tastini di destra e confermare con il quinto tastino in basso)

## **12. COME RICAIVARE IL CODICE DI VERIFICA A 16 CIFRE DELLA PROPRIA PRESTAZIONE**

Menù principale→ altre opzioni→ memoria→selezionare con la lente la propria gara→ premere per due volte il quarto tastino grigio a destra dello schermo→ apparirà il codice in alto a destra.

## **13. ALTRE REGOLE**

Il remoergometro dovrà essere messo in piano e appoggiato in totale sicurezza e a debita distanza da qualsiasi oggetto. È consentito utilizzare una superficie di appoggio che ne limiti lo spostamento (ad esempio un pavimento gommato). La ventola dovrà essere sempre libera, visibile e mai coperta.

È consentito l'uso delle cuffie auricolari o della musica d'ambiente.

## **14. RISULTATI E CLASSIFICHE**

Dopo opportuna verifica da parte del responsabile tecnico dei dati inviati, il comitato organizzatore ufficializzerà i risultati sul sito [www.palestramondofitness.bologna@weebly.com](mailto:www.palestramondofitness.bologna@weebly.com) entro mercoledì 22/11/2023.

## **15. DATI PERSONALI**

Iscrivendosi si autorizza la società Mondo Fitness e l'ASC all'utilizzo dei dati comunicati per i fini indispensabili alla manifestazione nel rispetto delle normative vigenti, compresa la pubblicazione.

## **16. ALLEGATI**

- A: modulo di iscrizione

***I primi 4 atleti qualificati di ogni categoria saranno convocati a partecipare alle finali il sabato 25/11/2023 alle ore 13.30 C/o Palestra Mondo Fitness***

**SI INVITANO TUTTI GLI ATLETI ED I PROPRI ALLENATORI AL RISPETTO DEI PRINCIPI DI SPORTIVITÀ, LEALTÀ E CORRETTEZZA.**

**È VIETATO FALSIFICARE ETÀ E DATI PERSONALI, GAREGGIARE PER ALTRI ATLETI E UTILIZZARE SOSTANZE DOPANTI (CONSULTABILI SUL SITO "WADA") O METODI ILLECITI ATTI AD ALTERARE LA PRESTAZIONE.**

### **ORGANIGRAMMA**

PRESIDENTE	STEFANO CRASTOLLA
RESPONSABILE ORGANIZZATIVO	DANIELE CRASTOLLA - ELDA HALO
RESPONSABILE TECNICO	DANIELE CRASTOLLA
SEGRETARI	ELDA HALO - STEFANO CRASTOLLA
COMUNICAZIONE E MEDIA	ELDA HALO

*Invitiamo tutti i partecipanti a seguirci sulle nostre pagine Facebook e Instagram, in modo da poter ricevere novità e comunicazioni in tempo reale, e a condividere con noi le immagini e i momenti della gara, taggandoci nelle vostre storie.*

**TUTTE LE SOCIETÀ CHE VOGLIONO AFFILIARSI ALL'ASC POSSONO CONTATTARCI VIA EMAIL**