

Beat It Sprint Race

3 Dicembre 2017

Spingi con le gambe, lotta col cuore

Sede: Palabadminton – Via Giovanni Cimabue, 24 – 20148 Milano

Distanza Gara: 500mt

Categorie: Beat It è aperto a tutti, possono prendere parte concorrenti suddivisi nelle seguenti categorie:

Fa fede l'età nel giorno della gara.

1. 11-12 M e W (distanza gara **"200mt"**)
2. 13-14 M e W
3. 15-16 M e W
4. 17-18 M e W
5. 19-29 M, W, LM (pesi leggeri uomini) e LW (pesi leggeri donne)
6. 30-39 M, W, LM e LW
7. 40-49 M, W, LM e LW
8. 50-59 M, W, LM e LW
9. Over60 M e W
10. Staffetta open M
11. Staffetta open W
12. Staffetta open Mista (2 uomini + 2 donne)

M: maschile

W: femminile

Open: senza limiti di età

Peso: Il controllo del peso per i pesi leggeri (**maschile fino a 75kg – femminile fino a 61,50kg**) sarà effettuato dalle ore 9:00 fino a 1 ora prima della gara. Per l'attribuzione della categoria sarà considerata l'età al giorno della competizione.

Idoneità fisica: I partecipanti, se non tesserati con la F.I.C., devono essere in possesso di certificato medico per l'attività sportiva non agonistica (con presa visione dell'ECG).

Programma gare: Le competizioni si disputano sulla distanza di 500mt, e saranno effettuate in un'unica prova (no qualifiche). Al termine delle gare sarà stilata una classifica individuale per ogni categoria, in base ai migliori tempi realizzati. La Staffetta può essere tutta **maschile**, tutta **femminile** e **mista** (due uomini + due donne) sempre senza limiti di età. Non obbligatoriamente le staffette devono essere della stessa squadra/club.

Ore 10:00 – inizio gare. Le gare si svolgeranno a blocchi di 3-4 categorie per volta intervallati dalle relative premiazioni.

Premi e Risultati: Ai primi tre classificati di ogni categoria saranno assegnate le **medaglie**. Verranno altresì assegnati un premio ai primi classificati, e un **remoergometro Concept2** modello D al club/squadra che totalizzerà il miglior punteggio (la macchina sarà spedita direttamente in sede).

La staffetta e l'equipaggio daranno diritto ad accumulare punti, solo se societari (tutti dello stesso club o squadra).

I punti saranno assegnati solo nel caso in cui ci sono almeno 5 partecipanti per categoria.

Al 1° classificato 5 punti

Al 2° classificato 4 punti

Al 3° classificato 3 punti

Dal 4° all' 8° classificato 2 punti

Dal 9° all'ultimo classificato 1 punto

Iscrizioni: possono essere singole o di gruppo (e quindi con un solo referente). E' necessario compilare il form ONLINE al seguente indirizzo <https://goo.gl/forms/1rAfWFqX3OdisMHf1> o che trovate sul nostro sito oppure tramite modulo d'iscrizione allegato e inviarlo a: info@beatitrowing.com allegando il certificato medico (anche per le iscrizioni online è obbligatorio inviare il certificato via email) . Il pagamento può essere effettuato con carta di credito sul sito www.beatitrowing.com. o tramite bonifico bancario.

Le iscrizioni scadono domenica 26 Novembre alle 24:00. Eventuali ritiri, soprattutto per lo scopo benefico della manifestazione, non sono rimborsabili.

Bonifico Bancario a: **BEAT IT INDOOR ROWING ONLUS**

Codice Iban: **IT 89 L 08735 01600 049000490934**

Banca: BCC di Pompiano e Franciacorta

Causale: **I BEAT IT Nome Cognome** (del referente o caposquadra se relativo ad un gruppo)

Quota di partecipazione:

15,00 euro cadauno per iscrizioni individuali a gara singola o staffetta.

5,00 per coloro i quali iscritti alla gara singola vogliono iscriversi anche alla staffetta, e viceversa.

Eventuali cambi di programma verranno comunicati sulla pagina FB: <https://www.facebook.com/beatitrowing?ref=ts&fref=ts>, sul sito web www.beatitrowing.com e/o per e-mail.