

Beat It Sprint Race

Gara di indoor rowing con proiezione in diretta su schermo gigante

3 Marzo 2019

Spingi con le gambe lotta col cuore

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

2) Distanza Gara: 500mt

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

Fa fede l'età al momento della gara

10-12 M (uomini) e W (donne) **"200mt"**

13-14 M e W

15-16 M e W

17-18 M e W

19-29 M, W, LM (pesi leggeri uomini) e LW (pesi leggeri donne)

30-39 M, W, LM e LW

40-49 M, W, LM e LW

50-59 M, W, LM e LW

Over60 M e W

PR1 M e W

PR2 M e W

PR3 M e W

PR3ID M e W

Special Olympics Canottieri* fino a 100mt M e W

S.O. Canottieri* da 101 a 200mt M e W

S.O. Canottieri* da 201mt in su

S.O. PROVA

Staffetta **open** (senza limite d'età) M

Staffetta open W

Staffetta open Mista (2uomini + 2donne)

*coloro i quali già praticano lo sport del canottaggio o dell'indoor rowing.

Le staffette non devono essere obbligatoriamente della stessa squadra/club.

Coloro i quali, tra pararowing e Special Olympics, abbiano bisogno della seduta fissa, devono preoccuparsi di portarsela da casa.

4) 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.

5) 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 di un ECG a riposo).

6) 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.

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

Il programma di gara e eventuali comunicazioni (anche modifiche al programma) verranno comunicati sulla pagina FB: <https://www.facebook.com/beatitrowing?ref=ts&fref=ts>, e sul sito web www.beatitrowing.com.

7) Iscrizioni

Gli Special Olympics sono tenuti, al momento dell'iscrizione, a dichiarare una stima della distanza che si percorrerà in un minuto così da organizzare batterie più omogenee possibili.

Le iscrizioni possono essere singole o di gruppo (e quindi effettuate da un unico referente). Sono due le modalità:

ONLINE/PAYPAL: compilare il form al seguente indirizzo www.beatitrowing.com/iscrizione-2019 o che trovate sul nostro sito e effettuare il pagamento tramite paypal;

MODULO/BONIFICO: compilare il modulo d'iscrizione allegato e inviarlo allegando i certificati medici e la distinta del bonifico a info@beatitrowing.com

Le iscrizioni scadono Lunedì 25 Febbraio alle 24:00. Eventuali ritiri, soprattutto per lo scopo benefico della manifestazione, non sono rimborsabili.

8) Quota di partecipazione:

FREE (partecipazione gratuita) Special Olympics PROVA

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

5,00 euro cad. per le categorie 10-12.

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

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 squadra/club** (del referente o caposquadra se relativo ad un gruppo)

9) Premi e Risultati

Al primo classificato di ogni categoria sarà assegnata la medaglia più un ulteriore premio, al secondo e terzo classificato la medaglia. Tutti gli Special Olympics, a prescindere dalla sottocategoria, riceveranno una medaglia di partecipazione.

Il club/squadra che totalizzerà il miglior punteggio vincerà un **remoergometro Concept2** modello D nero (spedito direttamente in sede).

La staffetta darà diritto ad accumulare punti, solo se societaria (tutti dello stesso club/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