

100MT 22 DICEMBRE
DALLE ORE 9,30



CIRCOLO AMICI DEL FIUME ASD

100mt INDOOR ROWING NATALE 2018
Allievi C, Cadetti, Ragazzi, Junior, Under 23, Senior, Master

Sabato 22 dicembre 2018

1 - INVITO

Il Circolo Amici del Fiume organizza, con la collaborazione di amici e soci, la classica Sfida di Natale al Remoergometro sulla distanza di 100 metri aperta ai Soci delle società torinesi e riservata ad atleti ed atlete delle categorie Allievi C, Cadetti, Ragazzi, Junior, Under 23, Senior, e Master di tutte le età tesserati alla FIC per il 2018.

La regata sarà valida per l'assegnazione del titolo di *“Campione di remoergometro Circolo Amici del Fiume - Natale 2018”*.

2 – SEDE DELLA GARA

La competizione si terrà nella palestra del Circolo Amici del Fiume in Torino, corso Moncalieri 18.

3 – PROGRAMMA

Inizio gare il 22 dicembre 2018 alle ore 9,30 con partenze a gruppi di 4 ogni 2 minuti con la successione e gli eventuali intervalli previsti dal programma gare.

4 – ISCRIZIONI

Il termine di chiusura delle iscrizioni è fissato per le **ore 24 di mercoledì 19 dicembre 2018**.

Dovranno essere effettuate sulla locandina affissa in bacheca agli Amici del Fiume o tramite e-mail all'indirizzo: segreteria@amicidelfiume.it

Non prevista tassa di iscrizione.

All'atto dell'iscrizione specificare **peso** e **categoria** dell'atleta nella stagione 2018.

5 – RITIRI

Le Società dovranno comunicare gli eventuali ritiri con invio di mail a segreteria@amicidelfiume.it **entro le ore 18 di giovedì 20 dicembre 2018**.

6 – PREMI

Verranno consegnati riconoscimenti di 1°, 2° e 3° grado ai primi tre equipaggi classificati.

Le premiazioni avranno luogo una volta esaurite tutte le gare.

7 – REMOERGOMETRI

Le gare si disputeranno su 2 remoergometri Concept2 con proprio monitor forniti dal Circolo Amici del Fiume, più altri 6 per il riscaldamento.

100MT

22 DICEMBRE
DALLE ORE 9,30



REGOLAMENTO

La gara si svolgerà in due fasi:

_ la prima, riguardante la fase eliminatoria, conterà di **3 manche** sulla distanza di **100m** con tempi compensati secondo gli handicap mostrati in tabella.

Al termine delle 3 manche passeranno il turno i primi **16 tempi** compensati (è sufficiente ottenere il tempo anche in una sola delle tre manche).

Esempio:

ATLETA	H. PESO	H. CATEGORIA	Tempo Reale	Tempo Compensato
SM di 80kg	8	43	15,5 sec	23,4 sec
RF di 60 kg	4	22	18,5 sec	23,4 sec

_ la seconda, riguardante la fase finale (ottavi-quarti-semifinali-finali), vedrà i concorrenti sfidarsi ad eliminazione diretta sulle distanze compensate secondo gli handicap mostrati in tabella.

Chi terminerà per primo la prova passerà il turno.

In caso di parità passerà il turno il concorrente con handicap categoria inferiore.

Esempio:

ATLETA	H. PESO	H. CATEGORIA	Distanza Compensata
SM di 81kg	8	43	125 metri
RF di 58 kg	4	22	100 metri

L'atleta con handicap complessivo inferiore gareggerà sulla distanza di 100m, lo sfidante sulla distanza: **100m + differenza handicap**.

Agli ottavi di finale gli accoppiamenti seguiranno questo schema:

- _ 1° contro 16°;
- _ 8° contro 9°;
- _ 6° contro 11°;
- _ 4° contro 13°;
- _ 3° contro 14°;
- _ 5° contro 12°;
- _ 7° contro 10°;
- _ 2° contro 15°.

A seguire quarti di finale, semifinali e finali.

TABELLA HANDICAP CATEGORIA

UOMINI		DONNE	
categoria	metri	categoria	metri
13-14 (CAS)	31	13-14 (CAS)	16
15-16 (rag)	36	15-16 (rag)	22
17-18 (jun)	40	17-18 (jun)	28
19-22 (u23)	41	19-22 (u23)	29
23-26 (sen)	43	23-26 (sen)	30
27-35 (mas A)	42	27-35 (mas A)	28
36-42 (mas B)	40	36-42 (mas B)	22
43-49 (mas C)	37	43-49 (mas C)	20
50-54 (mas D)	35	50-54 (mas D)	19
55-59 (mas E)	32	55-59 (mas E)	15
60-64 (mas F)	29	60-64 (mas F)	9
65-69 (mas G)	24	65-69 (mas G)	6
>70 (mas H)	20	>70 (mas H)	0

TABELLA HANDICAP PESO

kg	metri
>110	14
105-109	13
100-104	12
95-99	11
90-94	10
85-89	9
80-84	8
75-79	7
70-74	6
65-69	5
60-64	4
55-59	3
50-54	2
45-49	1
<45	0

ORARI PREVISTI

- _ 09:30 inizio 1° MANCHE (gruppi di 4 concorrenti ogni 2 minuti);
- _ 10:00 inizio 2° MANCHE;
- _ 10:30 inizio 3° MANCHE;
- _ 11:00 OTTAVI DI FINALE;
- _ 11:10 QUARTI DI FINALE;
- _ 11:20 SEMIFINALI;
- _ 11:30 FINALI.

A seguire premiazioni e brindisi di Natale.