



CHRISTMAS CUP

SECONDA TAPPA ERG CUP 2024 SFIDA VIRTUALE

11 – 17 DICEMBRE 2023

- 25 Minuti: RowErg – BikeErg – SkiErg - STAFFETTA
- 25" (secondi) - INDIVIDUALE
- Categoria Special - Individuale: 1 minuto - Staffetta "mista" 4 minuti

In arrivo la prima emozionante *sfida natalizia* firmata Concept2 Italia! Un'esperienza da assaporare sia in solitaria che in compagnia, proprio prima delle festività natalizie.

25 minuti complessivi da percorrere in team prima delle feste di Natale. Prova individuale sui **25"** testando la propria forza esplosiva. Per la categoria Special, c'è l'entusiasmante staffetta con una durata di **4 minuti** e la prova individuale di **1 minuto**.

Questo evento rappresenta un mix perfetto di divertimento e passione, un'occasione per trascorrere insieme ai tuoi compagni di squadra una giornata davvero speciale nel periodo natalizio.



1. GARE:

a. INDIVIDUALI:

- i. RowErg, Skierg, BikeErg: 25" secondi
- ii. Special: 1 min

b. STAFFETTA:

- i. RowErg, Skierg, BikeErg: 25 minuti
- ii. Special: 4 min

I cambi sono liberi, ogni team può adottare la strategia che preferisce.

2. **COME PARTECIPARE:** Bisogna effettuare la prova tra l'11 dicembre ed entro e non oltre le 23:59 del 17 dicembre e caricare la prova su ergevents.it

3. **CATEGORIE:** vale l'età nel giorno in cui si effettua la prova.

LE CATEGORIE PESI LEGGERE SONO RISERVATE SOLO ALLA SPECIALITA' DEL ROWERG!

INDIVIDUALE

MASCHE		FEMMINILE	
12 e Under 12 M		12 e Under 12 F	
13-14 M		13-14 F	
15-16 M		15-16 F	
17-18 M	17-18 PL M	17-18 F	17-18 PL F
19-29 M	19-29 PL M	19-29 F	19-29 PL F
30-39 M	30-39 PL M	30-39 F	30-39 PL F
40-49 M	40-49 PL M	40-49 F	40-49 PL F
50-59 M	50-59 PL M	50-59 F	50-59 PL F
60-69 M	60-69 PL M	60-69 F	60-69 PL F
70-79 M	70-79 PL M	70-79 F	70-79 PL F
80-89 M	80-89 PL M	80-89 F	80-89 PL F
90+ M	90+ PL M	90+ F	90+ PL F



PR1 M		PR1 F	
PR2 M		PR2 F	
PR3 M		PR3 F	
PR3 II M		PR3 II F	

STAFFETTA (composta da 4 persone)
(vale l'età del componente più giovane del team).

UNDER 50 M	UNDER 50 PL M	OVER 50 M	OVER 50 PL M
UNDER 50 F	UNDER 50 PL F	OVER 50 F	OVER 50 PL F
UNDER 50 (2M+2F)	UNDER 50 PL (2M+2F)	OVER 50 (2M+2F)	OVER 50 PL (2M+2F)
M/F + PARAROWER			

4. PESO PL (Pesi Leggeri)

Per la categoria Pesi leggeri il peso non dovrà superare Kg. 75 per le categorie maschili e Kg. 61,5 per le categorie femminili. **I Pesi Leggeri (inclusi i team PL) dovranno mandare la fotografia dell'avvenuto peso (inquadrandosi sulla bilancia) a info@ergevents.it**

5. ATTREZZI: Macchine Concept2, RowErg, SkiErg, BikeErg con monitor PM3, PM4, PM5. *Non è permesso l'utilizzo delle slides.*

6. ISCRIZIONI

- Andare su www.ergevents.it
- Cliccare su **CHRISTMAS CUP** e seguire le procedure d'iscrizione cliccando su **"ISCRIVITI"** allegando la foto con il **codice di verifica**. ([Link](#))
- La foto con il codice di verifica è obbligatoria ai fini della classifica finale.
- Per società/box/palestre che vogliono partecipare **con più di 10 atleti** è disponibile un file Excel a questo [link \(Clicca qui\)](#). Per le categorie special è presente all'interno del file Excel un secondo foglio chiamato "Special". Il file, insieme alle **foto dei monitor mostranti i codici di verifica**, dovranno essere mandati a info@ergevents.it

N.B. Il file Excel dovrà essere compilato in maniera corretta rispettando i formati delle caselle ove indicato. CONTROLLARE DI AVER INSERITO LA DATA DI NASCITA CORRETTA.

Il monitor deve essere impostato per una prova singola su 25 minuti e su 25" (non viene considerato valido un intervallo).

View Detail		Verification:	
time	meter	500m	7m
30:00			
May 13 2020			
30:00.0	8806	1:42.2	45
6:00.0	1761	1:42.2	45
12:00.0	1761	1:42.2	45
18:00.0	1761	1:42.2	45
24:00.0	1762	1:42.1	45
30:00.0	1761	1:42.2	45

N.B. CODICE DI VERIFICA: dalla memoria, cliccare sulla prova, poi il quarto tasto dall'alto a destra due volte, apparirà un codice alfanumerico.

7. **Risultati:** Le classifiche saranno disponibili su ergevents.it



8. **Quota d'iscrizione:** la partecipazione è **GRATUITA**.

9. **SOCIAL MEDIA:** a fine evento verrà realizzato un video dell'evento. Manda video e foto della tua performance o del tuo box/palestra/società via Whatsapp o Telegram al numero **+39 320.531.35.30**, così da essere inserito!!

10. Se sei il responsabile di un box/società/palestra organizza dei **minieventi** all'interno del tuo centro, anche in collaborazione con altri centri per passare una giornata di sport e divertimento per tutti i tuoi utenti.

11. **ERGCUP 2024:** Il punteggio entrerà a far parte del circuito **ERG CUP 2024**.

Piazzamenti punti:

	ROWERG	SKIERG	BIKEERG
1°	35	35	35
2°	25	25	25
3°	20	20	20
4°	17	17	17
5°	14	14	14
6°	11	11	11
7°	8	8	8
8°	5	5	5
9°	3	3	3
10°	1	1	1
Dall'11° in poi	1	1	1

12. **Premi:** *Tutti i partecipanti riceveranno un diploma di partecipazione!!*



Per i migliori tempi in assoluto INDIVIDUALI per RowErg, BikeErg e SkiErg maschili e femminili in palio fantastici premi targati Concept2!

Vi Aspettiamo!!

Per informazioni:

E-mail: info@ergevents.it

Cellulare: +39 320.531.35.30