



# 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](http://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

MASCHILE		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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://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](mailto:info@ergevents.it)**

**Cellulare: +39 320.531.35.30**