



# WORLD ROWING VIRTUAL INDOOR SPRINTS

**GARA VIRTUALE**

**6 – 10 MARZO 2024**

**Quinta prova Erg Cup 2024**

I World Rowing Virtual Indoor Sprints sono un'iniziativa tra Concept2 e World Rowing e si svolgono dal 6 al 10 marzo 2024 sulla distanza di 1000 metri.

Quando e dove si svolge, dipende interamente da te! A differenza di una gara tradizionale, il World Rowing Indoor Sprints può svolgersi in qualsiasi parte del mondo.

I World Rowing Virtual Indoor Sprints sono validi per la classifica ERG CUP 2024. Per convalidare i tuoi punteggi per il tuo club è **necessario registrare la tua partecipazione sul sito [www.ergevents.it](http://www.ergevents.it)**

## 1. GARA

1. **CONTROLLA CHE IL MONITOR SIA SETTATO SULLA DATA CORRETTA** ([Clicca qui](#) per vedere come fare).
2. Percorri 1000 metri su un Concept2 Indoor Rower (Model C-D-E, NO Dynamic rowers o indoor rower sulle slide) nella tua società, palestra, scuola o casa obbligatoriamente dal 6 al 10 marzo 2024;
3. Carica la prova su [ergevents.it](http://ergevents.it)

## 2. EVENTO

- Chi organizza un evento o una società con molti partecipanti può mandare i risultati per e-mail tramite questo file excel e mandarlo a [info@ergevents.it](mailto:info@ergevents.it). ([SCARICA](#)).
- I risultati saranno pubblicati dalle 17:00 GMT del 12 marzo 2024.

## 3. CATEGORIE

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

| <b>CATEGORIE DI PESO (a partire dai 19 anni)</b> |
|--|
| PESI LEGGERI DONNE: <= 61.5 kg (135 lbs)         |
| SENIOR FEMMINILE: > 61.6 kg (135 lbs)            |
| PESI LEGGERI UOMINI: <= 75 kg (165 lbs)          |
| SENIOR UOMINI: > 75 kg (165 lbs)                 |

| <b>CATEGORIE ADAPTIVE</b>                                 |
|---|
| PR3-II (Gambe, Tronco, Braccia - Intellectual Impairment) |
| PR3 (Gambe, Tronco, Braccia)                              |
| PR2 (Tronco, Braccia)                                     |
| PR1 (Braccia e Spalle)                                    |

4. **ATTREZZI:** Concept2 RowErg con monitor PM3, PM4, PM5.

5. **TASSA D'ISCRIZIONE:** L'iscrizione all'evento è GRATUITA;

6. **ERGCUP 2024:** Questa gara è valida per la classifica **ERG CUP 2024**. .

7. **PUNTEGGIO:**

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

8. **PREMI:** diplomi per tutti i partecipanti.

**Vi Aspettiamo!!**

*Per informazioni:*

- E-mail: [info@ergevents.it](mailto:info@ergevents.it)

- Cellulare: +39 320.531.35.30

<https://log.concept2.com/challenges/indoor-sprints>