



# 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>