



# SPRING CHALLENGE

## **SETTIMA TAPPA ERG CUP 2025**

### **SFIDA VIRTUALE**

**7 – 13 APRILE 2025**

- **30' INDIVIDUALE**
- **30' TEAM**
- **Categoria Special - Individuale: 1 minuto - Staffetta "mista" 4 minuti**

Una sfida pensata per mettere alla prova la tua resistenza! Puoi partecipare in modalità individuale o in TEAM con **cambi liberi**, affrontando un percorso che esalterà le tue capacità fisiche e lo spirito di squadra.

Un'occasione imperdibile per testare il tuo allenamento in un contesto dinamico e coinvolgente!



**1. GARE:**

**a. INDIVIDUALI:**

- i. RowErg, Skierg, BikeErg: 30' minuti
- ii. Special: 1 min

**b. STAFFETTA:**

- i. RowErg, Skierg, BikeErg: 30' 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 il 7 aprile ed entro e non oltre le 23:59 del 13 aprile e caricare la prova su [erqevents.it](http://erqevents.it). Prima di caricare il risultato preparare foto del monitor mostrante il codice di verifica e la foto del Peso per i Pesi Leggeri

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.

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 **SPRING CHALLENGE** 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 personalizzato da richiedere per email 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	/m	
30:00				191F-F7ED 9C3F-1B2C
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:** TAGGACI NELLE TUE STORIE INSTAGRAM ED ENTRA A FAR PARTE DELLA COMMUNITY CONCEPT2 @concept2\_italia
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 2025:** Il punteggio entrerà a far parte del circuito **ERG CUP 2025**.



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**