



WORLD ROWING VIRTUAL INDOOR SPRINTS

GARA VIRTUALE

9 – 13 MARZO 2022

Seconda prova Erg Cup 2022

I World Rowing Virtual Indoor Sprints sono un'iniziativa tra Concept2 e World Rowing. I Virtual Sprints si svolgono dal 9 al 13 marzo 2022 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 2022. Per convalidare i tuoi punteggi per il tuo club, è **necessario registrare la tua partecipazione anche sul sito Ergevents. www.ergevents.it**

1. GARE

1.1 INDIVIDUALE

- Percorri 1000 metri su un Concept2 Indoor Rower (Modella A-E, NO Dynamic rowers o indoor rower sulle slide) nella tua società, palestra, scuola o casa dal 9 al 13 marzo 2022.
- Chi gareggia individualmente deve caricare la propria prova (sempre effettuata tra il 9 e il 13 marzo) entro il 15 marzo ore 12:00 GMT.

1.2 EVENTO

- Chi organizza un evento deve mandare i risultati per e-mail a ranking@concept2.com e info@ergevents.it entro il 15 marzo ore 12:00 GMT. Le iscrizioni oltre questa data non saranno accettate.
- I risultati saranno pubblicati dalle 17:00 GMT del 15 marzo 2022.



2. COME COMPETERE

2.1 INDIVIDUALE

1. Se possiedi un PM5 puoi utilizzare ERG DATA per caricare il risultato sul tuo Logbook. In questo modo il tuo risultato sarà automaticamente riconosciuto.
2. Puoi impostare una “distanza singola” di 1000m. Se non sai come fare clicca [qui](#). Se stai caricando manualmente il risultato sul sito <https://log.concept2.com/challenges/indoor-sprints> fai attenzione a digitare manualmente il **Verification Code**.
 - È importante che la performance sia effettuata tra il 9 e il 13 marzo 2022. Controlla attentamente che la data e l’ora sul tuo monitor siano impostate correttamente prima della tua prova! ([clicca qui](#)).

2.2 DA ORGANIZZAZIONE EVENTO

Se stai organizzando un evento utilizza il form disponibile (clicca [qui](#)); i risultati che saranno mandati con un form diverso non saranno accettati. Risultati individuali inviati attraverso questo form non saranno accettati.

I risultati devono essere mandati a ranking@concept2.com e info@ergevents.it
[World Rowing Virtual Indoor Sprints Event Entry Form](#)

2.3 DA UNA GARA ONLINE

Concept2 Erg Race Online: all’interno dell’APP collegare il remoergometro, selezionare JOIN COMPETITION → PUBLIC COMPETITIONS e saranno presenti i 1000m per i World Rowing Virtual Indoor Sprints 2022. Durante i giorni della competizione.

Per partecipare serve:

- PM5. ErgRace Online è solo per PM5;
- Firmware del monitor aggiornato
- App ERG RACE scaricabile da App Store o Play Store.

Consulta la guida per APP ERG RACE ([clicca qui](#));

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

CATEGORIE DI PESO
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)

CATEGORIE ADAPTIVE
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. Solo PM5 per partecipare tramite App ERGRACE;

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



6 ERGCUP 2022

Questa gara è valida per la classifica **ERG CUP 2022**. Per ottenere il punteggio valido per ErgCup 2022, sarà necessario registrare il risultato della propria prova anche su www.ergevents.it, specificando qual è la società di appartenenza.

Piazzamenti punti per categoria (SOLTANTO PER RISULTATI REGISTRATI SU ERGEVENTS.IT):

	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

7 PREMI:

I primi tre di ogni categoria riceveranno un diploma di primo, secondo o terzo grado.

Vi Aspettiamo!!

Per informazioni:

- E-mail: info@ergevents.it

- Cellulare: +39 320.531.35.30

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