



SUMMER SPRINTS

GARA VIRTUALE

26 MAGGIO – 1 GIUGNO 2025

Ottima prova Erg Cup 2025

Ritorna la manifestazione per gli amanti della forza pura nel periodo estivo i **"SUMMER SPRINTS"**. 1 minuto massimale in cui ogni atleta può cimentarsi cercando di raggiungere nuovi traguardi. Una manifestazione adatta a tutti dai più giovani ai più adulti; unico obiettivo? Di percorrere più metri che puoi in un minuto. *Staffetta Special "mista" di 4 minuti.*

1. **GARE:** tutte le gare si svolgono sul tempo di 1 minuto. Staffetta special 4x1'.
2. **COME PARTECIPARE:** *Bisogna effettuare la prova tra il 26 maggio ed entro e non oltre le 23:59 del 1 giugno e caricare la prova su ergevents.it*

3. CATEGORIE: vale l'età del giorno in cui si effettua la prova

LE CATEGORIE PESI LEGGERE SONO RISERVATE SOLO ALLA SPECIALITA' DEL ROWERG!

MASCHILE		FEMMINILE	
12-Under 12 M		12-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	

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 dovranno mandare la fotografia dell'avvenuto peso (inquadrandosi sulla bilancia) a 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

- Cliccare su **SUMMER SPRINTS** 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

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 1 minuto (non viene considerato valido un intervallo).

View Detail				Verification:
30:00				191F-F7ED
May 13 2020				9C3F-1B2C
time	meter	/500m	/m	
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
- 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 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
Dall'10° 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

Cellulare: +39 320.531.35.30