

RowErg RACE

FIGHTROW



ONE MILE & WATT POWER

- ITALIAN DEFENCE ACADEMY -

INDOOR ROWING



Evento individuale organizzato da Italian Defence Academy - Indoor Rowing, l'evento si terrà Domenica 19 Ottobre 2025 a partire dalle ore 10:30 presso la sede dell'organizzazione in via Vivenza 16, Mantova 46100.

DESCRIZIONE EVENTO E PUNTEGGI

Durante il giorno di gara, i partecipanti dovranno disputare 2 prove:

- 1- **DISTANZA:** velocità e resistenza messi alla prova sul famoso **MIGLIO** (1609mt).
L'obiettivo è di chiudere la prova nel minor tempo possibile.
Il punteggio di questa prima prova vede una classifica così disposta:
- 1° - 100 punti
 - 2° - 95 punti
 - 3° - 90 punti
 - 4° - 85 punti
 - 5° - 80 punti
 - dal 6° in poi - 75 punti

- 2- **WATT POWER:** una prova che prevede **4 intervalli** da **1 minuto** ciascuno separati da 5 secondi di pausa tra i round.
L'obiettivo è di raggiungere un numero di Watt costante decisi dall'atleta (non vi è obbligo di dichiararli), con la variabile data dall'organizzazione del numero di colpi, che sarà:
- 1° minuto - 24 colpi (s/m)
 - 2° minuto - 22 colpi (s/m)
 - 3° minuto - 20 colpi (s/m)
 - 4° minuto - 18 colpi (s/m)
- Il punteggio per questa prova sarà in difetto: tutti gli atleti partiranno con 100 punti ai quali verranno sottratti:
- 5 punti per ogni colpo in più o in meno rispetto a quello richiesto;
 - 2 punti per ogni Watt in più o in meno rispetto al primo minuto.

CAPACITA, LIMITI e CATEGORIE

L'evento è aperto a tutti gli interessati, la distinzione verrà fatta tra MASCHI e FEMMINE suddivisi in categorie per età e peso:

MASCHILE

UNDER 40 HW - LW
40/49 HW - LW
OVER 50 HW - LW

FEMMINILE

UNDER 40 HW - LW
40/49 HW - LW
OVER 50 HW - LW

(Sarà confermato lo svolgimento della giornata al raggiungimento di 30 iscritti)

CONTROLLO DEL PESO

Il controllo del peso per fare parte della categoria LW (pesi leggeri: uomo 75Kg, donna 61,5Kg) sarà effettuato il giorno dell'evento dall' 9.00 alle 10.00.

IDONEITÀ FISICA E DOCUMENTI

I partecipanti devono dichiarare di essere in possesso di certificato medico per attività sportiva in corso di validità e di un documento di identità valido. In mancanza di tale documentazione saranno esclusi dall'evento.

TIMELINE

L'evento inizia alle ore 10.30. Le Prove si svolgono con batterie in sequenza ogni 10 minuti.

Le premiazioni verranno effettuate durante o al termine di tutte le prove, a seconda del numero di partecipanti.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni possono essere effettuate tramite MODULO (da richiedere all'organizzazione ITALIAN DEFENCE ACADEMY) specificando per ogni partecipante: cognome, nome, club di appartenenza, data di nascita, categoria (M/F, assoluti/pesi leggeri), recapito telefonico, TEMPO STIMATO per la prova sulla distanza dei 1609m.

Per confermare l'iscrizione verrà richiesta la ricevuta del versamento della quota (o somma in caso di iscrizioni multiple)

Early Bird (entro il 30/9/25) €13,00 atleti fino ai 19 anni;
€23,00 atleti oltre i 19 anni.

Regular €15,00 atleti fino ai 19 anni;
€25,00 atleti oltre i 19 anni.

PROMO "TEAM20"

Sconto di 2 Euro per ogni partecipante di un team con almeno 20 iscritti.

Quota da versare tramite bonifico bancario con causale: MILE CUP 2025

Intestato a ASD Italian Defence Academy

Codice IBAN IT08J0306911510100000061524

Le iscrizioni si chiudono alle ore 12,00 di martedì 14 ottobre 2025

Per le iscrizioni pervenute oltre tale data, la quota di partecipazione verrà maggiorata di 8

PREMI E RISULTATI

Sommando il punteggio ottenuto nelle due prove verrà stilata una classifica per ogni categoria e verranno premiati con medaglia i primi tre piazzamenti.

In caso di parimerito gli atleti interessati si sfideranno in uno scontro diretto su una terza prova che verrà presentata, se necessario, durante l'evento.

Verrà assegnato il **TROFEO "MILE CUP 2025" - TERZA EDIZIONE** - all'uomo e alla donna che si avvicinano o battono il tempo della propria categoria in base ai tempi riportati alla tabella presente in sede gara.

Ottieni la **PATCH "SNIPER WATT POWER"** chiudendo la prova stessa con ZERO PENALITÀ.

Al termine delle gare vengono stilate le classifiche di tutte le categorie su ogni prova e generale FIGHTROW.

Le prove si disputano su ROWERG Concept2.

CONTATTI E INFORMAZIONI

Cell. +39 328 3340489

Email: piergioorgio.nasi70@gmail.com

Facebook: ITALIAN DEFENCE ACADEMY TRAINING CENTER

Instagram: [italiandefenceacademy](https://www.instagram.com/italiandefenceacademy) - [ergclubmantova](https://www.instagram.com/ergclubmantova)