



**FEDERAZIONE ITALIANA CANOTTAGGIO  
COMITATO REGIONALE TOSCANA  
BANDO DI REGATA**

**“Challenge Toscana 1° maggio” – venerdì 1° maggio 2020  
Gara virtuale sulla distanza 2000 metri o circuito GBAD  
Aperto ai tesserati 2020 della FIC, anche di altre regioni**

**1. Comitato organizzatore locale (COL)**

Comitato Regionale Toscana

**2. Gara NON valida classifiche nazionali**

Categorie: Allievi A, Allievi B1, Allievi B2, Allievi C, Cadetti, Master

Specialità:

- Circuito GBAD (vedi Allegato 1) con il seguente numero ripetizioni per esercizio:
  - Allievi A (4 ripetizioni)
  - Allievi B e C (6 ripetizioni)
  - Cadetti e Master (8 ripetizioni)

Categorie: Ragazzi, Junior, Esordienti, Pesi Leggeri, Senior, Master

Specialità:

- Remoergometro (distanza 2.000 metri Master 1000 metri) Singolo Doppio e Quattro
- (Per chi non ha il remoergometro) Circuito GBAD (vedi Allegato 1) con il seguente numero ripetizioni per esercizio:
  - Ragazzi (8 ripetizioni)
  - Junior, Pesi Leggeri, Senior, Esordienti (12 ripetizioni)

**3. Ambito territoriale**

Aperta a tutti gli atleti delle altre regioni.

**4. Programma gare**

**Il programma sarà pubblicato sul sito web ([www.fictoscana.it](http://www.fictoscana.it)) del Comitato Regionale Toscana nella giornata di giovedì 30 aprile 2020.**

Le prove dovranno essere effettuate nella giornata di **venerdì 1 maggio 2020. Vedi programma**

**5. Iscrizioni**

Dovranno essere inviate via e-mail (Allegato 2) all'indirizzo [segreteria@fictoscana.it](mailto:segreteria@fictoscana.it) **entro le ore 24:00 di martedì 28 aprile 2020.**

Per ogni atleta (tesserato alla FIC) dovranno essere indicate:

- Categoria (per i Pesi Leggeri riportare anche il peso: max 72,5 maschile, max 59 femminile)
- Remoergometro o Circuito
- Per il remoergometro indicare un tempo indicativo di riferimento per la creazione delle eventuali serie

**6. Tassa d'iscrizione**

Non è prevista nessuna tassa d'iscrizione.

## 7. Risultati

Dovranno essere inviati contemporaneamente via mail [segreteria@fictoscana.it](mailto:segreteria@fictoscana.it) e WhatsApp al numero **366 5985922** riportando i seguenti dati entro le **20:00 di venerdì 1 maggio 2020:**

- Nome e Cognome dell'atleta
- Foto dello schermo del remoergometro (per il remoergometro)
- Foto del cronometro/cellulare con il tempo finale realizzato sul circuito (per il circuito)

**IMPORTANTE NELLA FOTO DELLO SCHERMO DEL REMOERGOMETRO DEVE ESSERCI ANCHE IL NOME E COGNOME DELL'ATLETA E NUMERO GARA**

Gli atleti per i quali non perverrà alcun risultato nelle modalità indicate saranno considerati ritirati.

**I risultati finali delle singole gare saranno pubblicati sul sito web del Comitato Regionale Toscana entro la giornata di domenica 3 maggio 2020.**

## 8. Premi

Medaglie di 1°, 2° e 3° grado ai primi tre classificati di ogni serie.

I premi saranno consegnati alla prima occasione utile.

## 9. Disposizioni finali

Visto lo spirito della manifestazione, che vuole offrire un diversivo a tutti gli atleti durante questo periodo di pausa forzata legata all'emergenza sanitaria Covid-19, si invitano tutti a rispettare il regolamento ed inviare i propri tempi realmente realizzati. La prestazione sarà in ogni caso "valutata" dalla Commissione Tecnica Regionale.

## CATEGORIE

- ALLIEVI A (10 anni)
- ALLIEVI B1 (11 anni)
- ALLIEVI B2 (12 anni)
- ALLIEVI C (13 anni)
- CADETTI (14 anni)
- RAGAZZI (15-16 anni)
- JUNIOR (17-18 anni)
- ESORDIENTI (17-26 anni)
- PESI LEGGERI (17-99 anni)
- SENIOR (19-99 anni)
- MASTER (UNDER 43, OVER 44)

**Per le categorie Esordienti, Junior, Pesi Leggeri, Ragazzi, Senior, iscritte in barche multiple la classifica sarà stilata in base alla MEDIA dei tempi dei componenti dei singoli equipaggi .**

ALLEGATO 1  
Circuito per atleti che non hanno il remoergometro

# SFIDA fra CANOTTIERI



COMITATO  
REGIONALE  
TOSCANA

Categorie partecipanti: Allievi A/B/C; Cadetti;  
Ragazzi; Junior; P.L./Senior /Esordienti/Master.

Per le RIPETIZIONI ogni CATEGORIA → vedi BANDO



**1** Jumping Jack



**2** Burpees



**3** Rematore  
1 Bottiglia



**4** Crunch



**5** Piegamento  
Braccia



**6** Squat  
Jump



**7** Good Morning



**8** Tricipiti



**9** «Palla» con Salto



**10** Tirate al Mento  
con bottiglia





## **Allegato 3**

### **Programma gare**

<b>Gara n° 1</b>	<b>Singolo Ragazzi Maschile</b>
<b>Gara n° 2</b>	<b>Doppio Ragazzi Maschile</b>
<b>Gara n° 3</b>	<b>Quattro Ragazzi Maschile</b>
<b>Gara n° 4</b>	<b>Singolo Ragazzi Femminile</b>
<b>Gara n° 5</b>	<b>Doppio Ragazzi Femminile</b>
<b>Gara n° 6</b>	<b>Quattro Ragazzi Femminile</b>
<b>Gara n° 7</b>	<b>Singolo Junior Maschile</b>
<b>Gara n° 8</b>	<b>Doppio Junior Maschile</b>
<b>Gara n° 9</b>	<b>Quattro Junior Maschile</b>
<b>Gara n° 10</b>	<b>Singolo Junior Femminile</b>
<b>Gara n° 11</b>	<b>Doppio Junior Femminile</b>
<b>Gara n° 12</b>	<b>Quattro Junior Femminile</b>
<b>Gara n° 13</b>	<b>Singolo Esordienti Maschile</b>
<b>Gara n° 14</b>	<b>Singolo Esordienti Femminile</b>
<b>Gara n° 15</b>	<b>Singolo Pesì Leggeri Maschile</b>
<b>Gara n° 16</b>	<b>Doppio Pesì Leggeri Maschile</b>
<b>Gara n° 17</b>	<b>Quattro Pesì Leggeri Maschile</b>
<b>Gara n° 18</b>	<b>Singolo Pesì Leggeri Femminile</b>
<b>Gara n° 19</b>	<b>Doppio Pesì Leggeri Femminile</b>
<b>Gara n° 20</b>	<b>Quattro Pesì Leggeri Femminile</b>
<b>Gara n° 21</b>	<b>Singolo Senior Maschile</b>
<b>Gara n° 22</b>	<b>Doppio Senior Maschile</b>
<b>Gara n° 23</b>	<b>Quattro Senior Maschile</b>
<b>Gara n° 24</b>	<b>Singolo Senior Femminile</b>
<b>Gara n° 25</b>	<b>Doppio Senior Femminile</b>
<b>Gara n° 26</b>	<b>Quattro Senior Femminile</b>
<b>Gara n° 27</b>	<b>Singolo Master Under 43 Maschile</b>
<b>Gara n° 28</b>	<b>Singolo Master Over 44 Maschile</b>
<b>Gara n° 29</b>	<b>Singolo Master Under 43 Femminile</b>
<b>Gara n° 30</b>	<b>Singolo Master Over 44 Femminile</b>