

Original Gram "Kilometro" - 19 maggio 2018

- L'evento si terrà a Givoletto il 19 maggio nel prato antistante la palestra (vedesi cartina campo gara) nella mattinata e primo pomeriggio. Più avanti sarà comunicato il programma completo.
- Il percorso gara avrà una lunghezza di circa 1 km con ostacoli artificiali di vario tipo e difficoltà, da ripetere in 4 fasi separate; in ogni fase ci saranno eliminazioni a tempo.
- Gli ostacoli "semplici" saranno OBBLIGATORI e da superarsi con TENTATIVI MULTIPLI; solo 3 ostacoli "difficili" prevedranno DUE SOLI TENTATIVI: al fallire del secondo tentativo verrà applicata una penalità che consisterà in un trasporto su canale breve parallelo alla gara; terminata la penalità si continuerà la gara sul percorso corretto.
- Durante il percorso, oltre agli ostacoli, saranno presenti 3 aree dedicate alla esecuzione di 3 esercizi di CROSSFIT OBBLIGATORI. Li scoprirete il giorno stesso dell'evento. Il numero di ripetute, per ogni esercizio, crescerà nelle varie fasi.
- Le partenze saranno in batterie con numero di persone variabile a ogni fase, con partenza ogni 10 minuti. Il tempo di ogni singolo concorrente verrà cronometrato in ogni fase.
- L'evento prevede la partecipazione di atleti maschi e femmine, le batterie saranno divise e il numero di fasi a eliminazione cambierà a seconda della quantità di partecipanti femminili. L'ordine dei concorrenti nelle varie batterie non seguirà la numerazione e/o il tempo minore ottenuto nella fase precedente.
- L'evento prevede un numero chiuso di atleti, massimo 200 competitivi. A seconda del numero delle atlete femmine, l'organizzazione si riserva il diritto di variare il numero di batterie di partenza. Esempio di fasi a eliminazione:

MASCHILE :

FASE 1 - 160 partecipanti in 8 batterie

FASE 2 – i migliori 90 della fase 1 in 6 batterie

FASE 3 – i migliori 30 della fase 2 in 3 batterie

FASE 4 – FINALE - i migliori 5 della fase 3

FEMMINILE:

FASE 1 - 40 partecipanti in 2 batterie

FASE 2 – FINALE - i migliori 5 tempi della fase 1

- Tra le varie fasi ci sarà un riposo di 30 minuti in cui si effettueranno i controlli sul tempo di tutti i partecipanti e verranno comunicati, a tutti, i nomi dei concorrenti passati al turno successivo. Gli atleti eliminati potranno lavarsi, cambiarsi, rifornirsi e continuare a fare il tifo.
- Costo dell'evento: prezzo fisso 70 € ad atleta, compresi i servizi-gara generali.
- Premi maschili e femminili in contanti:
 - 400 € primo e prima classificato/a
 - 200 € secondo e seconda classificato/a
 - 100 € terzo e terza classificato/a