

REGOLAMENTO SUPERSPRINT FIOCR 2023

versione 1.0



Federazione Italiana O.C.R.

Il seguente documento ha come obiettivo il guidare e supportare gli organizzatori che intendono proporre il nuovo format di gara, denominato SuperSprint. Contiene il regolamento e le indicazioni che disciplinano questo circuito.

FIOCR si riserva il diritto di modificare in parte o in tutto il presente documento, visionare sempre il documento aggiornato

PERCORSO E OSTACOLI

La lunghezza totale del percorso potrà variare da un minimo di 60 metri ad un massimo di 100 metri. E' preferibile che il percorso gara sia lineare, saranno tuttavia consentiti al Massimo 2 cambi netti (max 90°) di direzione (ottenendo un percorso a forma di " L " oppure a "U / ferro di cavallo"). Per altre " forme geometriche " sarà necessaria approvazione specifica della Commissione SuperSprint.

Il percorso gara dovrà essere pianeggiante

Sono consentiti tra gli ostacoli spazi vuoti per il raggiungimento dell'ostacolo successivo, non superiori ai 5 metri, senza minimo.

Il tracciato di gara dovrà essere chiaramente delineato a mezzo di fettucce, transenne o altro in modo da escludere e/o minimizzare errori e tagli del percorso, volontari o involontari.

Il numero di ostacoli previsti in ogni singola gara dovrà essere da un minimo di 8 ad un massimo di 12.

Gli Ostacoli di una gara SuperSprint dovranno essere affrontati dagli Atleti con Agilità e Velocità di esecuzione. Ciò non significa inserire ostacoli "Semplici" ma piuttosto ostacoli Rapidi nell'esecuzione, eliminando tutto ciò che possa impedire all'atleta di esprimere in gara qualità fondamentali come Agilità, Velocità, Creatività di esecuzione.

E' importante quindi avere Ostacoli adeguati (vedi sotto "tipologie di ostacoli") e disporre tali ostacoli in Sequenza adeguata (alternando le quattro specifiche sotto elencate, ovvero non possono essere predisposti più di due ostacoli consecutivi della stessa tipologia) all'interno del percorso di gara.

Per un corretto allestimento di Gara sono previste quattro (4) specifiche “TIPOLOGIE di OSTACOLI” (Tabella 1) :

- LOWER BODY
- UPPER BODY
- FULL BODY
- BALANCE

Tabella 1: Tipologia, Ostacoli e specifiche tecniche

Tipologia	Dettaglio	Ostacoli	SPECIFICHE TECNICHE
LOWER BODY	<u>Velocità</u> <u>Arti</u> <u>Inferiori</u>	ξ Ninja Steps ξ Balzi in Velocità su ostacoli (es. plyo box – bosu ball)	4 o 5 step alternando lato destro e lato sinistro
UPPER BODY	<u>Velocità</u> <u>Arti</u> <u>Superiori</u>	ξ Rig : (Monkey Bar, Rig Anelli, Tarzan Swing, Samurai, Bar Swing Bar, Volanti, Rig Cilindri, Candelotti”, Cliffhanger)	Lunghezza max Rig : 6m
FULL BODY	<u>Velocità</u> <u>Full Body</u>	ξ Muri / Box da scavalcare	Muri Alti (altezza minima: 1.50m, massima: 2m) Muri Bassi (altezza minima: 1m, massima: 1.45m)
		ξ Crawl (Filo Spinato/Rete Tesa, muri cui passare sotto o attraverso)	Lunghezza massima : 3m.
		ξ Low Rig	Lunghezza massima Rig : 6m.
		ξ Quarter Pipe	Altezza: minima 3m, massima 4m. Corda obbligatoria
BALANCE	<u>Equilibrio</u> <u>(solo arti inferiori)</u>	ξ Travi – Tronchi – Balance Disc .	Lunghezza massima : 3m.

Gli ostacoli per la gara superSprint dovranno essere scelti tra quelli in elenco in TAB.1. Tali ostacoli dovranno essere disposti lungo il percorso alternando la tipologia degli stessi (Vedi Es. in TAB.2).

L'utilizzo di ostacoli diversi da quelli sopra citati dovrà essere preventivamente ed espressamente approvato dalla commissione supersprint.

Dovrà essere presente almeno un ostacolo per ogni tipologia.

Non sono ammessi Ostacoli di Forza, Trasporto Ostacoli e “Lancio” di ostacoli (es. *Giavellotto, etc...*).

Non sono ammessi Ostacoli che “interrompono” la rapida esecuzione della gara (es. *Weaver, Uncini, Pegboard, Z-Wall, Equilibri in quadrupedia, Olympus, Salmon Ladder, Twister*) o che sono di difficile controllo e gestione (*palline*) o che prevedono due componenti (*gibbons con bastoncino, uncini con anelli,...*)

Lo start del percorso dovrà essere contrassegnato da una linea di partenza a terra o altro sistema inequivocabile di partenza. Al termine del percorso dovrà essere posizionato un buzzer / segnale acustico che decreterà lo “STOP” del Tempo.

Possono essere previste, ma non sono obbligatorie, specifiche postazioni di partenza ad ogni ostacolo.

Negli ostacoli “Upper body” non vi sono prese obbligatorie; l’atleta inizierà l’ostacolo dove previsto utilizzando le prese a sua discrezione, senza toccare terra. L’ostacolo sarà considerato superato una volta suonata la campanella con la mano. Per il dettaglio di ogni ostacolo si rimanda al Regolamento Atleti 2023 e Regolamento Ostacoli.

CORSA, REGOLE E PENALITÀ

-Le gare del circuito SuperSprint potranno essere cronometrate in modalità manuale od elettronica.

-I percorsi potranno essere con partenze singole (corsia unica) o doppie “face to face” (due corsie); Sono possibili anche gare con più di due corsie.

In generale è raccomandabile utilizzare cronometraggio elettronico e doppia corsia gara.

-In caso di errore/violazione del regolamento nel superamento di un ostacolo l’atleta verrà fermato dal giudice che farà ripetere l’ostacolo stesso dall’inizio (secondo tentativo); l’atleta dovrà uscire dal fondo dall’ostacolo sbagliato e tornare all’inizio dello stesso.

-In caso di non superamento dell’ostacolo al secondo tentativo verrà decretata terminata la prova, l’atleta dovrà uscire dal campo gara, ed il tempo registrato fino a quell’ostacolo non verrà tenuto valido ai fini del ranking. Verrà tenuto valido il tempo ed il numero degli ostacoli superati ai fini della classifica della singola gara.

-Per Decretare “superato” un Ostacolo, l’atleta non dovrà commettere errori/violazioni del regolamento, quest’ultimo consultabile nel Regolamento Atleta FIOCR 2023 e nel Regolamento Ostacoli, e reso pubblico dall’organizzatore prima della gara stessa.

-In ogni gara dovrà essere definito un tempo massimo (*time cap*) di esecuzione del percorso, congruo con le caratteristiche del percorso stesso, e che, in ogni caso, non dovrà superare i 3 minuti.

-In ciascuna gara ogni atleta avrà a disposizione un numero Massimo di 2 prove (round) sull'INTERO PERCORSO per provare ad abbassare il proprio tempo.

La seconda prova verrà eseguita dopo che tutti gli atleti avranno completato il primo round.

-A fine gara sarà preso in considerazione il MIGLIORE dei 2 risultati (Tempi e Tentativi) ottenuti dall'atleta.

-Possono essere previsti quarti di finale, e/o semifinali (stilate prendendo in considerazione i migliori tempi registrati nelle due prove) e finali.

A discrezione degli organizzatori, i quarti di finale possono essere proposti se, al termine delle due prove, gli atleti che concludono il percorso sono in numero ≥ 20 ; le semifinali se, al termine delle due prove, gli atleti che concludono il percorso sono in numero ≥ 15 , le finali se, al termine delle due prove, gli atleti che concludono il percorso sono in numero ≥ 10 (per ciascun genere: Maschile e Femminile).

I quarti di finale, semifinali e finali dovranno essere ad eliminazione diretta.

N.B. In caso di quarti di finale/semifinale/finale il podio della gara verrà decretato dalla finale stessa.

La classifica Ranking resterà invece definita dal tempo di esecuzione della prova (tenendo in considerazione il miglior tempo ottenuto da ogni singolo atleta).

-Al termine delle due prove, se 2 o più Atleti terminano il percorso con lo stesso tempo e con lo stesso numero di tentativi, potrà essere prevista un'ulteriore prova ("*spareggio*") dell'intero percorso per decretare il vincitore/posto in classifica tra gli atleti in questione.

A seguire la sequenza "Priorità di gara SuperSprint" per stabilire la Classifica Atleti:

1) Tempo di Esecuzione.

Tempo fermato dall'atleta stesso (Buzzer/segnale acustico al termine del percorso o tempo fermato dal giudice se l'atleta termina il tentativo per duplice errore sullo stesso ostacolo).

2) Numero di Tentativi utilizzati sul totale percorso.

In caso di parità di tempo di esecuzione del percorso

Esempi:

- Atleti che completano l'intero percorso = Classifica in base ai tempi più veloci della prova in oggetto.

- Atleti che completano l'intero percorso con lo stesso tempo = Classifica in base al numero di tentativi utilizzati (priorità al minor numero di tentativi utilizzati) della prova in oggetto.

MODALITÀ DI PARTENZA

Gli orari di partenza e l'assegnazione dell'ordine di partenza dovranno essere definiti e resi pubblici 2 giorni prima della gara. Le iscrizioni dovranno quindi chiudere prima e, a discrezione dell'organizzatore, riaprire il giorno gara.

Le partenze dovranno essere ogni 3-4 minuti e comunque con tempistiche che consentano a tutti gli atleti iscritti di effettuare i due tentativi previsti.

Dalla seconda gara della stagione l'ordine di partenza sarà stilato secondo il ranking acquisito nelle gare precedenti: partiranno per ULTIMI gli atleti più performanti.

Per eventuali atleti iscritti in loco non sarà garantita la partenza secondo Ranking.

Sarà previsto un Briefing iniziale (oppure online) per tutti gli Atleti, con dettagli su regolamenti e svolgimento gara.

-Non è possibile provare il percorso di Gara / ostacoli presenti nel tracciato prima della gara stessa, pena squalifica dell'atleta. L'intervallo di partenza potrà variare in base al numero di iscritti e alla lunghezza e durata prevista del percorso, a titolo di esempio un intervallo che varia da 2 a 3 minuti.

PUNTEGGI - RANKING

Per ogni gara, il Ranking maschile e femminile sarà calcolato sulla base del tempo di arrivo del primo uomo classificato e della prima donna classificata, rispettivamente. Il RANKING verrà calcolato su base ASSOLUTA. Il Ranking verrà assegnato a tutti gli atleti che riusciranno a Completare il Percorso. Chi non riuscirà a completare il percorso rientrerà comunque nella classifica della Singola Gara.

Il vincitore e la vincitrice di gara riceveranno sempre il punteggio massimo. Tutti gli atleti che avranno completato il percorso, dai secondi classificati in poi, riceveranno un punteggio sulla base del proprio distacco in CENTESIMI DI SECONDO dai primi classificati, utilizzando le seguenti formule:

Trasformazione del tempo di gara in secondi $Tempo(cent) = (SECONDI(TEMPO) + MINUTI(TEMPO)*60 + ORE(TEMPO)*3600),dc$

Calcolo del punteggio relativo all'alla primo\la classificato\la Punti Ranking Gara = $TEMPO VINCITORE(cent)/TEMPO ATLETA(cent) * PUNTEGGIO MASSIMO$

Esempio: gara con punteggio massimo 1000

Tempo Primo Classificato Uomo = 41 sec 1 dec 1 cent = 4111 cent

Tempo Secondo Classificato Uomo = 41 sec 1 dec 9 cent = 4119 cent

*Punteggio Primo Classificato Uomo = $4111 / 4111 * 1000 = 1000,00$*

*Punteggio Secondo Classificato Uomo = $4111 / 4119 * 1000 = 998,06$*

Tempo Prima Classificata Donna: 50 sec 0 dec 5 cent = 5005

Tempo Seconda Classificata Donna: 51 sec 0 dec 5 cent = 5105

*Punteggio Prima Classificata Donna = $5005 / 5005 * 1000 = 1000,00$*

*Punteggio Seconda Classificata Donna = $5005 / 5105 * 1000 = 980,41$*

Numero gare minime per qualificarsi 2023 :

- Per Europeo almeno 2 Gare SuperSprint, entro il 30 aprile 2023.
- Per Mondiale almeno 2 Gare SuperSprint, entro il 30 maggio 2023.

SLOT disponibili per Europei :

1 slot under 20 M – 3 slot 20-39 (Elite) M – 1 slot 40+ (Master) M.

1 slot under 20 F – 3 slot 20-39 (Elite) F – 1 slot 40+ (Master) F.

Il sesto slot M e F andrà o al 2°Master o al 4°Elite in base a chi ha totalizzato un ranking ASSOLUTO migliore.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Atleti

1. Età minima Atleti : 12 anni compiuti il giorno della Gara.
2. Presentazione di Certificato medico Agonistico in corso di validità
3. Tesseramento ALBO ATLETI FIOCR per l'anno in corso

PER ORGANIZZATORI

- La ASD/SSD organizzatrice di una corsa SuperSprint dovrà essere Affiliata alla FIOCR per l'anno in corso.
- La corsa SuperSprint può essere valida solo ed esclusivamente per il circuito SuperSprint
- Dovrà essere rispettato il regolamento Supersprint e gli Standard di sicurezza stabiliti dalla federazione per il campionato Nazionale FIOCR (cfr. Documento Linee Guida Sicurezza).
- E' obbligatorio adattare il percorso gara per Atleti di Età minima 12 anni per il "raggiungimento ostacolo" (distanza / altezza campanella / atterraggio etc..).
- Ogni organizzatore si impegna a destinare 2 ingressi omaggio a FIOCR che ne disporrà in libertà
-

Inoltre, In fase di candidatura e comunque entro 30 gg dalla gara, l'ASD proponente dovrà inviare alla Commissione SuperSprint via mail a supersprint@federazioneitalianaocr.it:

- Location
- Nome ASD\SSD organizzatrice
- Percorso
- Foto e descrizione ostacoli
- Tempo massimo previsto per concludere il percorso
- Modulo Compilato con Misure/specifiche, ordine e regolamento di Ostacoli previsti (seguirà Allegato specifico)
- Potrà essere richiesto, a discrezione della Commissione SuperSprint, un Video del TEST del percorso in oggetto
- Programma dettagliato con calcolo orari in base al percorso e tabella schematica di partenze

Requisiti per Gara Qualificante Europei / Mondiali

I requisiti seguenti saranno necessari affinché la supersprint proposta risulti qualificante per gli Europei e Mondiali dell'anno in corso.

- Due corsie gara
- Cronometraggio elettronico
- Ninja Steps ad inizio Gara
- Quarter Pipe (*dai 3 ai 4 metri*) al Termine della Gara
- 12 Ostacoli totali : da 4 a 6 Ostacoli Full Body (compreso Quarter Pipe Finale.)
 - da 3 a 6 Upper Body
 - da 1 a 3 Lower Body (compreso Ninja Steps ad inizio gara)
 - 1 o 3 Balance
- Distanza di Gara (comprensiva di distanza tra ostacoli): da un minimo di 90 m ad un massimo 100 m.

Con l'obiettivo di favorire la realizzazione in Italia di questo nuovo format, alle asd organizzatrici che ne facciano esplicita richiesta potranno essere concesse deroghe per

l'anno 2023.

Infine si rende noto che la commissione SUPERSPRINT FIOCR, ha il compito di valutare le candidature per la realizzazione di gare supersprint. Ha pertanto facoltà di rifiutare una candidatura se non adeguata e/o suggerire le modifiche necessarie alle candidature che non rispettino i requisiti richiesti.

Per tutte le altre informazioni su regolamenti e condotta atleta si rimanda al Regolamento Atleti FIOCR 2023.

TAB.2: ESEMPIO DI GARA SUPERSPRINT:

#	TIPOLOGIA	DETTAGLIO	ESEMPIO di OSTACOLI
1	Lower Body	Feet 1	Ninja Steps – Balzi in Velocità su ostacoli (plyo box – bosu ball)
2	Upper Body	Rig 1	Monkey Bar, Gym Rings, tarzan swing
3	Full Body	Wall 1	Muro Sopra (1.50mt)
4	Balance	Balance	Trave / Tronco / Balance Disc
5	Upper Body	Rig 2	Volanti, Candelotti, Bar swing bar, Samurai
6	Full Body	Wall 2	Muro sopra (2mt)
7	Full Body	Wall 3	Muro sotto
8	Lower Body	Feet 2	Balzi in Velocità su ostacoli (plyo box – bosu ball)
9	Upper Body	Rig 3	Monkey Bar, Gym Rings, Tarzan swing , Swing Bar, Samurai
10	Full Body	Crawl	Filo Spinato / Sotto Rete
11	Full Body	Quarter Pipe	Quarter Pipe

Distanza tra un ostacolo e il successivo: massimo 5 Metri fino al raggiungimento della Lunghezza Prevista (60-100 M)

MODULO PER SUPERSPRINT 2023

inviare via mail a supersprint@federazioneitalianaocr.it

A.S.D / S.S.D richiedente :

Data Gara SuperSprint :/...../2023

Location Gara SuperSprint :

ordine	nome ostacolo	descrizione	misure dimensioni
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Il Responsabile Ostacoli

NomeCognome.....

Data/...../2023.

Firma timbro

