



NATURE RACE SERIES 2023

ARBATAX 24 SETTEMBRE

WILD  **10 ANNI DI NATURE RACE**

L'ASD Run For Joy Sardegna in collaborazione con la struttura dell'Arbatax Park, con il patrocinio del comune di Tortolì, organizza per il giorno 24 Settembre 2023 la terza edizione dell'Arbatax Park Nature Race.

La gara è affiliata Msp Italia ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI, e qualifica per gli Ocr World Championship.



La gara si svolge interamente all'interno dell' Area Marina protetta di Capo Carbonara, uno dei territori vergini più spettacolari della Sardegna.

Programma evento:

L'evento si terrà il 23-24 Settembre 2023, partenza e arrivo sono previsti all'interno dell' Arbatax Park a partire dalle ore 8.45.

La consegna pacchi gara e pettorali avverrà presso il villaggio gara che verrà allestito presso la struttura del L'Arbatax Park dalle ore 16:00 alle ore 18:00 del 23/09 e dalle ore 08:00 alle ore 8:30 del 24/09.

Il pacco gara contenente pettorale, chip, maglia e zaino evento, più eventuali gadget, potrà essere ritirato da una sola persona per Team munita di mascherina.

La partenza dell'evento avverrà in più scaglioni, partiranno da un minimo di 4 a un massimo di 12 atleti per volta, che si posizioneranno a una distanza di un metro l'uno dall'altro, e partiranno ogni 2-3 minuti. Questa modalità di partenze fa sì che non si creino gruppi numerosi durante l'evento, ma un unico serpente lungo con atleti che risulteranno spesso distanziati tra di loro evitando ogni possibilità di assembramento durante la corsa.

I regolamenti sull'uso della mascherina si atterranno alle regole vigenti, in quel periodo, in caso ci si trovi in una situazione di contagi dove l'uso venga richiesto anche all'aperto, agli atleti verrà chiesto di indossare la mascherina fino alla loro partenza, e dopo il loro arrivo. Mentre lungo il percorso gara saranno posizionati diversi punti per la disinfezione delle mani, che sarà obbligatoria prima di accedere a ogni ostacolo.

Le premiazioni avverranno entro mezz'ora dall'arrivo dell'ultimo atleta.

Regolamento Hard Nature Race

I partecipanti alla Hard Nature Race devono avere compiuto il diciottesimo anno di età, oppure a partire dal quattordicesimo anno di età ma col consenso di un genitore (in quest'ultimo caso la liberatoria dovrà avere la firma di un genitore), ed essere in regola con la certificazione medica.

Tipo di certificato medico richiesto : certificato medico agonistico, non sono possibili deroghe su questo punto.

Alla gara possono partecipare persone di qualunque nazionalità, che siano tesserati o meno per federazioni sportive o Enti di Promozione Sportiva (EPS).

La categoria Hard sarà l'unica ad avere validità per quanto riguarda:

- Campionato Sardo OCR MSP italia
- Qualificazione OCR WORLD CHAMPIONSHIP



PERCORSO & OSTACOLI

Tutto il percorso sarà disseminato di ostacoli naturali e artificiali. Nel ribadire il pieno spirito ludico e sportivo della manifestazione, l'attraversamento degli ostacoli deve essere fatto dagli atleti in piena sicurezza e rispetto reciproco, al fine di non incorrere in infortuni. Gli atleti saranno inoltre agevolati dalle indicazioni e dall'aiuto da parte dei giudici posizionati nei pressi degli ostacoli.

Tutti gli ostacoli devono essere superati con successo, nella categoria Hard Race non è prevista la possibilità di aggirare gli ostacoli.

Ogni ostacolo potrà essere provato un numero infinito di volte, tenendo conto comunque del tempo massimo stabilito come durata del percorso. Dopo il primo tentativo, l'atleta dovrà spostarsi nelle corsie a sinistra per dare la precedenza ai concorrenti che proveranno a superare per la prima volta l'ostacolo.

A questa regola fanno eccezione gli **ostacoli in sospensione** che potranno essere provati due sole volte, in caso di ostacolo fallito anche al secondo tentativo gli atleti dovranno uscire dall'ostacolo farsi tagliare il braccialetto e proseguire la gara.

Sarà espressamente vietata la prova degli ostacoli agli atleti iscritti alla gara competitiva salvo autorizzazione della società organizzatrice. Tale divieto varrà sia il giorno della gara che i giorni precedenti.

Ogni atleta sarà munito di 3 braccialetti. L'atleta deve indossarli tutti e tre nel polso opposto a quello su cui si indossa l'orologio. Devono essere visibili e non ricoperti da alcun altro oggetto o indumento. I braccialetti sono personali, non possono essere ceduti poiché abbinati al numero di pettorale gara.

- Ad ogni ostacolo fallito, verrà tagliato un braccialetto, e si registrerà la sanzione.
- Il tempo limite è di 2 ore e 30 minuti;

La Direzione di gara avrà la facoltà di prolungare o ridurre tale tempo massimo di percorrenza dando opportuna comunicazione agli atleti, anche durante la gara,



tramite diffusione sonora o segnalazione ai giudici lungo il percorso in modo da avvisare gli atleti.

- La classifica finale

La classifica sarà stimata come primo dato oggettivo contando i numeri dei bracciali. Dunque tutti gli atleti con 3 bracciali, poi tutti quelli con 2 bracciali poi tutti quelli con 1 bracciale.

E in fondo classifica tutti gli atleti con 0 bracciali.

Regolamento Easy Nature Race

I partecipanti alla Easy Nature Race devono avere compiuto il diciottesimo anno di età ed essere in regola con la certificazione medica agonistica o non agonistica, nel rispetto della normativa vigente.

Alla Easy Nature Race possono prendere parte anche i minori di età, non inferiore ai 12 anni, per la cui partecipazione è necessario il consenso informato dei genitori. Alla gara possono partecipare persone di qualunque nazionalità che siano tesserati o meno per federazioni sportive o Enti di Promozione Sportiva (EPS).

La Easy è dedicata a chi vuole correre la gara senza particolari obblighi o attenzioni e per divertirsi il più possibile con gli amici, oppure affrontare per la prima volta una corsa a ostacoli.

OSTACOLI

Tutto il percorso sarà disseminato di ostacoli naturali e artificiali. Nel ribadire il pieno spirito ludico e sportivo della manifestazione, l'attraversamento degli ostacoli deve essere fatto dagli atleti in piena sicurezza e collaborazione reciproca, al fine di non incorrere in infortuni. Gli atleti saranno inoltre agevolati dalle indicazioni e dall'aiuto delle guide posizionate nei pressi degli ostacoli.

Tutti gli atleti possono sia dare, sia ricevere aiuti dagli altri atleti e dallo staff della manifestazione posto lungo il percorso, ed in particolare nei pressi degli ostacoli.

N.B.: Ricordiamo agli atleti che la gara prevista in questa modalità potrebbe subire delle variazioni di regolamento, in base a eventuali ddl Covid emanati dal Ministero



dello Sport o da eventuali regole dettate dall' EPS di appartenenza.



E' il nuovo Campionato regionale ocr organizzato da Msp Sardegna Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

E' stato creato per cercare di far riconoscere l'attività ocr in enti o federazioni afferenti al Coni.

L'asd Run For Joy da sempre crede nella disciplina Ocr e nei suoi possibili sviluppi tramite i canali ufficiali.

Il regolamento lo trovate presso :





Gli Ocr World Championship sono la massima competizione internazionale per le corse a ostacoli.

Per il primo anno Nature Race ha avuto la possibilità di qualificarsi a Ocr world Championship.

Tutte le Nature Race concederanno le qualificazioni ai primi 10 uomini e alle prime 10 donne classificate al traguardo della Hard Race.

Tutte le info le trovate su :

<https://ocrworldchampionships.com/>



