



NATURE RACE SERIES 2024



L'ASD Run For Joy Sardegna in collaborazione con il Comune di Cagliari e con il Lido di Cagliari, organizza per il giorno 08 Dicembre 2024 la quinta edizione della City Nature Race. La gara è affiliata Msp Italia ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI, e qualifica per gli Ocr World Championship, ed è la **FINALE DEL CAMPIONATO ITALIANO ITALIAN OBSTACLES-OCRA ITALIA**



Programma evento:

L'evento si terrà il 10 Dicembre 2024, partenza e arrivo sono previsti all'interno del Lido Di Cagliari a partire dalle ore 8.25.

La consegna pacchi gara e pettorali avverrà presso il villaggio gara che verrà allestito presso la struttura del Lido Di Cagliari il 07/12/2024, dalle ore 15:30 alle ore 17:30 e dalle ore 07:50 alle ore 8:20 del 08/12/2024.

Il pacco gara contenente pettorale, chip, maglia e zaino evento, più eventuali gadget.

La partenza dell'evento avverrà in più scaglioni, partiranno da un minimo di 4 a un massimo di 15 atleti per volta e partiranno ogni 3-5 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 file all'ostacolo durante la corsa.

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
- Finale Italian Obstacles- Ocra Italia
- Nature Race Series

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.

Ogni atleta sarà munito di 4 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 4 bracciali, poi tutti quelli con 3 bracciali poi tutti quelli con 2 bracciale e alla fine tutti quelli con un 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.

Regolamento Young Nature Race

Gara di circa un 1km con 10 ostacoli, per i ragazzi dai 9 ai 14 anni, i giovani saranno regolarmente tesserati MSP, e dotati di chip cronometrico e numero gara, con pacco gara incluso di maglia evento e zainetto.

I ragazzi saranno dotati di 4 braccialetti in tyvek, e rispetteranno lo stesso regolamento sulle classifiche della hard race.

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 :



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI





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/>





Arbatax Park Nature Race appoggia il nuovo progetto di Italian Obstacle, di fare rete tra tutte le gare e qualificherà i migliori atleti per la finale nazionale di Ottobre.



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



REGIONE AUTÓNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA