



CAMPIONATO  
SARDO  
OCR

OCR  
WORLD  
CHAMPIONSHIPS  
QUALIFYING EVENT



SPORT  
E SALUTE



# NATURE RACE SERIES 2023

# CAGLIARI 10 DICEMBRE

CITY



10 ANNI DI  
NATURE RACE

L'ASD Run For Joy Sardegna in collaborazione con la struttura del Lido di Cagliari e con il comune di Cagliari organizza per il giorno 10 Dicembre 2023 la quarta edizione della City Nature Race.

La gara è affiliata Msp Italia eps riconosciuto dal CONI e qualifica agli OCR World Championship 2024 La gara si svolge.

Da punteggi per le Nature Race Series e per il Campionato Regionale MSP.



IL LIDO



## 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).

### 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 tentato 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 provano a superare per la prima volta l'ostacolo.

A questa regola fanno eccezione gli **ostacoli in sospensione** che potranno essere provati una volta sola, in caso di ostacolo fallito al primo tentativo dovranno uscire dall'ostacolo farsi tagliare il braccialetto e proseguire la gara.

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 LIDO



COMUNE DI CAGLIARI



- 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**

Verranno registrati prima tutti gli atleti 3 bracciali poi 2 poi con uno.

Quelli con zero braccialetti potranno terminare la gara e verranno inseriti in una classifica a parte che non ha valore a fini dei punteggi e premiazioni.

## **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 13 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.

Quest'anno il percorso sarà unico tra Hard e Easy. Nella Easy non avrete alcun obbligo di affrontare gli ostacoli, non vi verrà inflitta alcuna penalità, e non sarà stilata alcuna classifica tra i partecipanti.

### **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.

Nella Easy Race 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



IL LIDO



delle variazioni di regolamento, in base a eventuali ddl Covid emanati dal Ministero dello Sport o da eventuali regole dettate dall' EPS di appartenenza.



IL LIDO

