

REGOLAMENTO SPRINT

FIOCR 2023



<b>FIOCR SPRINT 2022</b>	<b>0</b>
PRESENTAZIONE	2
ORGANIZZAZIONE TERRITORIALE	2
PERCORSO E OSTACOLI	3
CORSA, REGOLE E PENALITÀ	3
MODALITÀ DI PARTENZA	4
REQUISITI DI PARTECIPAZIONE	4
per organizzatore	4
per partecipante	5
CATEGORIE DI ETÀ	5
ISCRIZIONI	5
PREMIAZIONI, CLASSIFICHE E PUNTEGGI	5
ONERI E ONORI	7

## PRESENTAZIONE

il Circuito SPRINT nasce con l'idea di fare avvicinare nuovi atleti alle ocr, provenienti da sport diversi, non necessariamente dagli sport di corsa; per partecipare ad una gara SPRINT infatti non serve essere runner, ma avere caratteristiche quali forza, coordinazione, destrezza e non ultimo conoscere gli ostacoli, materia che ci riguarda da vicino.

Altro obiettivo di questo progetto è dare visibilità alle affiliate e ai campi ocr affiliati FIOCR, portando di fatto più atleti all'interno dei campi stessi.

Le gare già esistenti non sono tenute a cambiare nome o immagine ma potranno semplicemente aderire al circuito.

## ORGANIZZAZIONE TERRITORIALE

Per garantire la migliore organizzazione il circuito verrà suddiviso in circuiti, su base regionale / inter-regionale

In ogni circuito ci saranno minimo 3 e massimo 6 gare in ogni anno solare.

Nel caso in cui nella stessa regione ci fossero meno di 2 oppure più di 6 gare si potrà valutare un accorpamento con regioni vicine o una divisione all'interno della regione.

Nel caso in cui in alcune regioni fossero presenti solo due affiliate, queste avranno la possibilità di organizzare due tappe per raggiungere il numero minimo di tre tappe per ogni circuito regionale.

Ai circuiti regionali potranno accedere anche atleti non residenti nella regione stessa e concorrere al titolo regionale.

Ogni affiliata può aderire a un solo circuito dando prevalenza alla propria regione.

## PERCORSO E OSTACOLI

L'ordine, la tipologia e il numero degli ostacoli sarà a discrezione dell'organizzatore, ma dovranno rispettare le seguenti linee guida:

- La lunghezza del percorso potrà variare minimo dai 300 ai 500 metri
- Non dovranno essere presenti ostacoli di forza ( trasporti, ribaltamenti, sollevamenti, traini...) e precisione (lanci..)

- dovranno esserci minimo 40% di ostacoli in sospensione sul totale degli ostacoli (ogni ostacolo potrà avere massimo 6mt di lunghezza )
- almeno un equilibrio
- almeno un muro
- almeno un “Rotolamento” ( esempi: Passaggio sotto/filo spinato...)
- Percorso da 300 a 500 metri
- Minimo 15 ostacoli

**Eccezioni potranno essere valutate e approvate per iscritto dalla Commissione Sprint .  
La difficoltà degli ostacoli non dovrà essere estrema, gli ostacoli devono essere alla portata di tutti. (Gli ostacoli e i percorsi verranno valutati dalla commissione della Federazione)**

Il percorso dovrà essere in sicurezza in ogni condizione meteo e stimato un tempo di percorrenza medio che serva per calcolare le griglie di partenza e il numero complessivo di partecipanti in un dato tempo.

Una mappa del percorso con la descrizione degli ostacoli dovrà essere inviata via mail alla commissione Sprint almeno una settimana prima della gara

## CORSA, REGOLE E PENALITÀ

Le tappe del circuito Sprint saranno a cronometro con partenze singole o multiple a discrezione dell'organizzatore.

L'ostacolo, si potrà eseguire con un massimo di tre (3) tentativi, se un concorrente non supera l'ostacolo dopo i tentativi, verrà applicata una penalità a tempo, ma potrà procedere oltre solo dopo i tre tentativi obbligatori.

Le penalità a tempo saranno variabili in base alla difficoltà e al tempo previsto per l'esecuzione dell'ostacolo, la penalità dovrà essere un tempo maggiore rispetto a tre tentativi reali in modo da scoraggiare le simulazioni, potranno andare dai 30 secondi ai 4 minuti e verranno decise dall'organizzatore della gara. Le penalità aggiunte, non incideranno sulla conclusione della gara.

Sarà una scelta dell'organizzatore se inserire o meno un limite di tempo (time cap), ad ogni buon conto il Time Cap non è consigliato per evitare di penalizzare gli atleti principianti.

## MODALITÀ DI PARTENZA

Per non creare assembramenti verranno stilati, alla prima tappa, gli orari di partenza senza adozione di criteri particolari se non il distanziamento e il tempo di percorrenza stimato.

Dalla seconda tappa l'ordine di partenza sarà stilato dalla classifica delle tappe precedenti: dal primo all'ultimo. Partiranno per primi gli atleti più performanti (consigliato, non obbligatorio).

L'ordine di partenza verrà stabilito dall'organizzatore e non potrà essere contestato in alcun modo.

Eventuali richieste per l'orario di partenza verranno prese in considerazione solo per gli atleti da fuori regione.

Eventuali atleti iscritti in loco saranno fatti partire in coda a prescindere dalla valutazione di classifica.

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 3 a 5 minuti

## REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

### per organizzatore

- La sede della gara Sprint deve essere indicata da una asd/ssd affiliata alla FIOCR
- la corsa Sprint può essere valida solo ed esclusivamente per il circuito Sprint
- Rispettare il numero minimo di ostacoli (Vedi "Percorso e Ostacoli") richiesti e gli standard di sicurezza stabiliti dalla federazione per il campionato Nazionale FIOCR (cfr. Documento Linee Guida Sicurezza)
- Ad ogni tappa dovranno essere presenti nel ruolo impiegati almeno due (2) giudici certificati FIOCR che potranno essere sempre gli stessi per tutte le tappe della regione.

La commissione SPRINT FIOCR, ha il compito di valutare i vari campi/ostacoli. Ha anche il compito eventualmente di rifiutare una candidatura se non adeguata e/o suggerire le modifiche necessarie alle candidature che non rispettino i requisiti richiesti.

### per partecipante

Alla manifestazione possono partecipare tutti coloro che al giorno della gara abbiano compiuto 12 anni, donne, uomini, di ogni nazionalità previa autorizzazione del genitore o di chi ne fa le veci. Si può partecipare una sola volta per ogni gara, ci si iscrive alla gara non alla batteria.

REQUISITO FONDAMENTALE è la presentazione del certificato medico sportivo per attività agonistica in corso di validità e una liberatoria per i minorenni.

### CATEGORIE DI ETÀ

- 12/14 - 15/17 - 18/24 - 25/29 - 30/34- 35/39 - 40/44 - 45/49 - 50+

### ISCRIZIONI

Il costo delle iscrizioni è libero e potrà variare per ogni gara, viene suggerito un valore dai 15€ ai 30€ a discrezione comunque del singolo organizzatore.

Sarà anche possibile prevedere l'offerta di un pacchetto gare scontato per incentivare gli atleti a partecipare ad un numero maggiore di competizioni.

Il suggerimento della commissione è di mantenere lo stesso prezzo tra campi dello stesso circuito.

### PREMIAZIONI, CLASSIFICHE E PUNTEGGI

Sarà obbligatorio assegnare premi ai primi tre uomini e alle prime tre donne ASSOLUTE di ogni tappa e i premi saranno carico e a discrezione dell'organizzazione.

Non sarà obbligatorio assegnare premi di categoria nelle singole tappe, ma consigliato e a carico dell'organizzatore.

La classifica di circuito sarà data dalla somma dei punteggi di ogni singola tappa.

pos	pt		pos	pt
1	100		21	25
2	90		22	24
3	80		23	23
4	70		24	22

5	65		25	21
6	60		26-30	20
7	55		31-35	18
8	50		36-40	16
9	48		41-45	14
10	46		46-50	12
11	44		51-55	10
12	42		56-60	8
13	40		61-70	6
14	38		71-80	5
15	36		81-90	4
16	34		91-100	3
17	32		100-150	2
18	30		150 e oltre	1
19	28			
20	26			

Le classifiche finali saranno stilate effettuando la somma algebrica dei punteggi ottenuti in ogni gara **considerando i migliori piazzamenti con la possibilità di scartare il peggiore**. In caso di parità sarà data precedenza a chi ha partecipato al maggior numero di gare; in caso di ulteriore parità a chi ha ottenuto più primi posti; in caso di ulteriore parità a chi ha ottenuto più secondi posti e così via, confrontando i piazzamenti migliori. In caso di ulteriore parità si procederà premiando l'atleta più anziano.

Per entrare in classifica è obbligatorio partecipare ad almeno 2 gare.

Verrà per ogni circuito comunque stilata la classifica anche per categorie di età e i podi di categoria verranno premiati al termine del circuito, i primi 3 assoluti verranno esclusi dalle premiazioni di categoria.

### **Qualifiche Finale Nazionale:**

I primi 5 assoluti (Uomo/Donna) e il primo di ogni Categoria (uomo/donna) di ogni circuito regionale si qualificano per la Finale Nazionale.

Gli assoluti verranno esclusi dalle rispettive Categorie

La data e la Location della Finale verranno assegnata tramite Bando in accordo con il Consiglio Direttivo di FIOCR.

### **Classifica Team:**

Alla fine di ogni circuito regionale oltre alla classifica individuale verrà stilata anche una classifica per Team. La classifica a Team seguirà lo stesso regolamento del C.Italiano Standard/Short 2023

### **ONERI E ONORI**

Verrà richiesto un contributo di partecipazione di 50€ ad ogni ASD

### **FIOCR fornirà alle ASD/SSD aderenti tramite la commissione dedicata**

- Sistema informatico per le classifiche della singola tappa e del circuito collegato al sito di Federazione
- supporto tecnico e consigli pratici per l'organizzazione della gara
- pubblicità del circuito e delle gare singole sui social di FIOCR con cadenza mensile; verrà richiesto agli organizzatori di fornire il materiale pubblicitario (locandine, foto, testi, link, etc..)
- presenza (remota) di uno dei rappresentanti della commissione SPRINT al tavolo di lavoro e organizzativo di ogni regione
- punteggi ranking per la Coppa Italia Sprint 2023 (vedi regolamento Atleti 2023)

### **Premi forniti da FIOCR:**

- targa o coppa o medaglia per i primi 3 assoluti di ogni circuito regionale m\f
- targa o coppa o medaglia per i primi 3 di ogni categoria di ogni circuito regionale (36 medaglie per ogni circuito)
- targa o coppa o medaglia per i primi 3 team

### **Banner o Bandiere**



- Bandiere FIOCR (o Banner) per ogni circuito regionale, i vari campi potranno dividerli e usarli anche per corse di Campionato Regionale e Nazionale (conservazione, pulizia e recupero a carico del Circuito Regionale). Chi ha già ricevuto il materiale nel 2021 e 2022 utilizzerà quello.

### **Ingressi per FIOCR**

Ogni organizzatore si impegna a destinare 2 ingressi omaggio a FIOCR che ne disporrà in libertà

### **Report Gara**

Il responsabile di ogni circuito regionale dovrà compilare il documento “ Report Gara” e inviarlo dopo ogni gara alla commissione della Sprint .

Nella tappa organizzata dal responsabile regionale sarà un altro organizzatore a compilare il modulo.

### **TEMPISTICHE**

Le gare potranno essere organizzate durante tutto l’anno. Verrà richiesto un accordo tra campi della stessa regione per evitare sovrapposizioni.

E’ consigliato evitare di sovrapporsi con date di gare FIOCR Standard o Short, già presenti in calendario

E’ vietato di sovrapporsi con le date del Campionato Italiano FIOCR Standard o Short.

Le adesioni alla Sprint andranno confermate direttamente alla Commissione SPRINT FIOCR inviando una mail a [sprint@federazioneitalianaocr.it](mailto:sprint@federazioneitalianaocr.it) entro il 1 febbraio 2022. Adesioni arrivate successivamente verranno considerate in un secondo momento.

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

La commissione FIOCR SPRINT