



COPPA OCR SICILIA 2023

Informa Polisportiva ASD Nicolosi (CT)

Divertimento, Sportività ed Educazione sono le tre regole principali.

Altre REGOLE:

Ogni ostacolo va obbligatoriamente ingaggiato con “reale intenzione” di superarlo. Le campane si toccano SOLO con LE MANI. Se un atleta arriva all’ostacolo e non ci sono corsie libere vuol dire che ha recuperato molto tempo su chi lo precede, perciò colui che ancora non ha ingaggiato l’ostacolo o colui che sarà avvisato dal giudice, dovrà lasciare la corsia a chi eventualmente (ed improbabilmente) dovesse sopraggiungere. La decisione del Giudice può essere contestata solo presso il Direttore di Gara quando anche l’ultimo atleta avrà terminato (e sempre ricordando le 3 regole principali).

Sono consentiti infiniti tentativi ad ogni ostacolo **TRANNE AGLI OSTACOLI DI SOSPENSIONE** per i quali è previsto **UN SINGOLO TENTATIVO**.

In caso di resa agli ostacoli con infiniti tentativi o di insuccesso al tentativo negli ostacoli in sospensione, gli **ATLETI DELLA GARA COMPETITIVA DOVRANNO CONSEGNARE AL GIUDICE UNO DEI 3 BRACCIALI PERSONALI E NUMERATI DI CUI SARANNO DOTATI, dopodiché potranno proseguire oltre. Non sono consentiti aiuti esterni** (vds. Regolamento accettato in fase di iscrizione e scaricabile dal sito dedicato all’evento)

GLI ATLETI DELLA CATEGORIA NON COMPETITIVA NON SARANNO DOTATI DI BRACCIALI, POTRANNO PROVARE TUTTI GLI OSTACOLI INFINITE VOLTE DANDO LA PRECEDENZA A CHI DOVESSE SOPRAGGIUNGERE, POTRANNO AIUTARSI TRA LORO, NON AVRANNO CLASSIFICA E TUTTI COLORO CHE TAGLIERANNO LA LINEA DEL TRAGUARDO RICEVERANNO LA MEDAGLIA FINISHER.

LIMITE DI TEMPO 1 ORA PER COMPLETARE LE PRIME 4 FASI (circa 3 KM) E RIENTRARE NELL’ARENA PER TUTTI GLI ATLETI.

OSTACOLI GARA SHORT ~3,6 KM

FASE 1 "LE DUNE DELL'ETNA"

- LORD OF RINGS:** L'ostacolo di sospensione è composto da vari anelli e dalla campana. Si ingaggia partendo dalla base (pedana/rialzo/tappetino gommato) a terra. Viene ritenuto ingaggiato appena entrambi i piedi sono sospesi. Va superato con il solo uso degli arti superiori senza l'ausilio della struttura di sostegno.
Si ritiene superato quando l'atleta **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI.**
SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)
- ROPECLIMB:** Salire la corda con tecnica libera. Ostacolo superato quando si tocca la campana con la mano. Ostacolo ingaggiato quando entrambi i piedi staccano dal suolo. **SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)**
- SANDBAG:** Trasporto in un percorso a circuito. Il trasporto può avvenire con tecnica a piacere senza strumenti ausiliari (es. corde elastiche) purché il sacco non venga mai rotolato/trascinato/ abbandonato (l'atleta può poggiarlo a terra e sostare ma non può completare il giro senza riportarlo alla partenza). Il sacco va riposto dov'è stato preso con delicatezza, il Giudice, in caso contrario (lasciato in modo irruento o in posizione errata) può far ripetere il giro. **OSTACOLO OBBLIGATORIO PENA SQUALIFICA.**
- STAIRWAY:** Ostacolo da superare usando solo mani e braccia, salendo fino a toccare la campana per poi riscendere dallo stesso lato. **Ostacolo superato quando si tocca la campana con la mano.**
L'ostacolo si intende ingaggiato nel momento in cui entrambi i piedi staccano da terra.
SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)
- FRAME-WALL:** Parete di corde da scavalcare senza ausilio della struttura di sostegno. Possono essere utilizzati i piedi da entrambi i lati della parete.
- BASCULANTE:** Ostacolo di equilibrio dal quale si può scendere (anche lateralmente) solo dopo che la basculante sia definitivamente arrivata a toccare terra dal lato opposto. Ostacolo ingaggiato quando entrambi i piedi sono sulla basculante.

TOLOMEA Ostacolo di equilibrio che si supera attraversando un tubo di metallo da un punto di inizio ad un punto di fine corsa, senza mai poggiare a terra mani/piedi. **Ostacolo ingaggiato quando tutti e due i piedi staccano da terra. Ostacolo superato quando si salta oltre la fine del tubo (non di lato).**

STALATTITI: Ostacolo di sospensione da superare **partendo obbligatoriamente dal primo candelotto ed arrivando a toccare l'ultimo** (non è obbligatorio passare da tutte le parti intermedie). Va superato con il solo uso delle mani e **non può essere toccata la struttura**. Si ritiene ingaggiato appena entrambi i piedi sono staccati da terra.
SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)

FASE 2
"THE FLOOR IS LAVA"

*Circa 500 metri da correre
in single Track su antica
colata lavica*

FASE 3
"L'ARENA DELLA MORTE"

AVRETE RAGGIUNTO CIRCA META' PERCORSO.

KRATOS: Passare sopra ai due tronchi ad altezza crescente con tecnica a piacere senza utilizzare la struttura di sostegno dei tronchi stessi. L'ostacolo si intende ingaggiato appena entrambi i piedi staccano da terra e risulterà superato una volta che gli atleti saranno riusciti a passare il tronco più alto. Tra i due tronchi il giudice consentirà una breve pausa di circa 10". In caso di fallimento l'atleta potrà riprovare (facendo eventualmente passare avanti atleti sopraggiunti e mettendosi in fila nella parte destra della struttura).

MULTIRIG: L'ostacolo di sospensione è iniziato appena entrambi i piedi sono sospesi. I piedi non dovranno mai **toccare/strusciare terra in modo attivo (cioè traendo anche un minimo beneficio)**, la decisione del GIUDICE PREPOSTO E' INSINDACABILE. Le prese possono essere utilizzate con il solo uso degli arti superiori senza l'ausilio della struttura di sostegno, delle corde o dei moschettoni (come da regolamento FIOCR per le prese). **Le corde dei CONI non devono essere "arpionate" neanche con un**

dito, le **PALLINE** possono essere prese mettendo il palmo sopra e la loro corda tra le dita, non è però consentito aggrapparsi alla corda sopra le palline, si possono doppiare le mani su una pallina rispettando la regola precedente. L'ostacolo si ritiene superato quando l'atleta **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI**.

SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)

TIGERPIPE: Quarterpipe (parete curva da scavalcare). Ogni volta che si avvicina la rincorsa dal punto indicato a terra, viene considerato un tentativo, quindi in caso di fallimento l'atleta dovrà attendere nuovamente il suo turno prima di riprovare.

OLYMPUS Questo ostacolo si supera senza mai toccare terra o la parte superiore della struttura, utilizzando prese, catene e/o fori (**da toccare solo con gli arti superiori**) per raggiungere la parte opposta a quella di ingaggio. L'ostacolo si ritiene ingaggiato quando si stacca con entrambi i piedi da dietro la linea di partenza. Si ritiene superato scendendo al di là della linea posta a terra alla fine della struttura.

APE HANGER: L'ostacolo di sospensione è iniziato appena entrambi i piedi sono sospesi. Va superato con il solo uso degli arti superiori senza l'ausilio della struttura di sostegno. Si ritiene superato quando l'atleta dopo aver attraversato le sbarre **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI**.

SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)

FASE 4

"RESPIRO NELLA SCIARA"

(sciara è un termine dialettale che indica il luogo in cui una colata lavica si è solidificata)

TIRE FLIP: Ribaltare il copertone 2 volte da un lato e 2 volte dal lato opposto.

LUNA PARK: Ostacolo di abilità che consiste nel tirare un copertone centrando un tubo posto al di là del punto di lancio. L'ostacolo si intende superato soltanto se il copertone rimarrà fermo nel proprio bersaglio (copertone che rimbalza fuori viene ritenuto ostacolo fallito, il copertone che rimane in parte "agganciato" al palo viene considerato valido).

WHEEL CARRY: Trasporto copertoni (2 uomini / 1 donne) in un percorso a circuito. Il trasporto può avvenire con tecnica a piacere senza strumenti ausiliari (es. corde elastiche) purchè i copertoni non vengano mai rotolati/trascinati/ abbandonati (**l'atleta può poggiarli a terra e**

sostare ma non può completare il giro senza riportarli alla partenza). Il copertone va **riposto dov'è stato preso con delicatezza**, il Giudice, in caso contrario (lasciato in modo irruento o in posizione errata) può far ripetere il giro. **OSTACOLO OBBLIGATORIO PENA SQUALIFICA.**

WALL: Parete (circa 2,10M) da scavalcare senza ausilio della struttura di sostegno.

FASE 5 "ARMAGEDDON"

BigWALL: Parete da 2,8 metri da scavalcare senza ausilio della struttura di sostegno. Le donne sono autorizzate ad utilizzare lo scalino posto in basso a destra (dando eventualmente la precedenza a chi dovesse sopraggiungere ed alternandosi nei tentativi così come disposto dai Giudici preposti). Ostacolo ritenuto ingaggiato quando l'atleta inizia la rincorsa dal punto indicato a terra.

FALLDOWN: Scendere dalla collina in sabbia con l'eventuale ausilio delle corde. *(Semplicissimo passaggio obbligatorio in una discesa sabbiosa, non è considerato ostacolo)*

PASSO DELLA TIGRE: Procedere sotto il tunnel strisciando sul terreno fino ad uscirne dal lato opposto (passo del giaguaro).

SLACKLINE: **OLTREPASSARE con ogni parte del corpo camminando sulla corda elastica**, procedendo in equilibrio solo con i piedi, **LA LINEA DI FINE OSTACOLO**, tale linea non può essere neanche toccata (un piede o qualsiasi parte del corpo che tocca terra prima della linea o anche una minima parte della linea, non consente di ritenere superato l'ostacolo). **La decisione del GIUDICE è insindacabile.**

PEGBOARD: L'ostacolo di sospensione è iniziato appena entrambi i piedi sono sospesi. Si ingaggia dalla pedana posta all'inizio ove gli atleti troveranno i pioli da inserire nei fori. Non si può usare la struttura ma soltanto i pioli spostandosi tra i fori (non ci sono fori obbligatori) I piedi non dovranno mai **toccare/strusciare terra in modo attivo (cioè traendo anche un minimo beneficio)**, la decisione del GIUDICE PREPOSTO E' INSINDACABILE. Ostacolo superato quando l'atleta dopo aver attraversato lo spazio a lui sufficiente, **TOCCA LA CAMPANA CON LA MANO (NON CON IL PIOLO).** Il giudice recupererà i pioli per l'atleta successivo. **SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)**

MONKEY BARS: L'ostacolo di sospensione è iniziato appena entrambi i piedi sono sospesi. Va superato con il solo uso degli arti superiori senza l'ausilio della struttura di sostegno. Si ritiene superato quando l'atleta dopo aver attraversato le sbarre **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI.**
SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)

GLI ATLETI PROCEDERANNO QUINDI VERSO IL PUNTO DI CONTROLLO BRACCIALI POSTO POCO PRIMA DELL'ARRIVO:

- **COLORO CHE NON AVRANNO BRACCIALI** PROSEGUIRANNO COME NON COMPETITIVI E TAGLIERANNO IL TRAGUARDO COMUNICANDO IL LORO NUMERO E RICEVENDO LA MEDAGLIA FINISHER.
- I COMPETITIVI CHE AVRANNO **1 BRACCIALE** DOVRANNO PERCORRERE 2 GIRI DI PENALITA' CON UN TRASPORTO NEL PERCORSO INDICATO PER IL "PENALITY LOOP", alla fine di ogni giro il Giudice preposto consegnerà loro un bracciale "Penality" e alla fine dei due giri potranno quindi tagliare il traguardo comunicando il proprio numero di pettorale e mostrando immediatamente i 3 bracciali.
- I COMPETITIVI CHE AVRANNO **2 BRACCIALI** DOVRANNO PERCORRERE 1 GIRO DI PENALITA' CON UN TRASPORTO NEL PERCORSO INDICATO PER IL "PENALITY LOOP", alla fine del giro il Giudice preposto consegnerà loro un bracciale "Penality" e potranno quindi tagliare il traguardo comunicando il proprio numero di pettorale e mostrando immediatamente i 3 bracciali.
- I COMPETITIVI CHE AVRANNO **3 BRACCIALI** potranno andare direttamente al traguardo comunicando il proprio numero di pettorale e mostrando immediatamente i 3 bracciali.

DOPO IL TRAGUARDO, CON IL CRONOMETRO FERMO, UN ULTIMO GIUDICE PROVVEDERÀ AD UN CONTROLLO FINALE DEI BRACCIALI, E GLI ATLETI SORPRESI CON 1 o 2 BRACCIALI (si può tagliare il traguardo senza bracciali e risultare fuori classifica, oppure con 3 Bracciali, tra cui almeno 1 mantenuto dalla partenza) VEDRANNO RIATTIVARSI IL LORO CRONOMETRO, TORNERANNO AL PENALITY LOOP E COMPLETERANNO I GIRI NECESSARI A RIPRESENTARSI CON 3 BRACCIALI (LA RESPONSABILITÀ DI FARSI CONSEGNARE E CUSTODIRE I BRACCIALI, ANCHE QUELLI RICONQUISTATI CON IL PENALITY LOOP, È ESCLUSIVAMENTE DEGLI ATLETI).

Della categoria *COMPETITIVA* saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne in qualità di vincitori ASSOLUTI.

Esclusi i vincitori assoluti saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne delle diverse categorie di età (**UNDER18, 18/19, 20/24, 25/29, 30/34, 35/39, 40/44, 45/49, 50/54, 55/59, 60+**)

N.B. Tipologia, numero e ordine degli ostacoli può essere soggetto a modifiche che saranno tempestivamente comunicate fino al briefing pre-gara.