



## COPPA OCR SICILIA FINALE 2024

Informa Palestra SSD - Nicolosi (CT)

**Divertimento, Sportività ed Educazione sono le 3 regole principali.**

### **Altre REGOLE:**

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.**

- **Non è consentito l'uso delle strutture/corde/ganci/occhielli/catene di sostegno delle prese delle rig di sospensione.**
- **Le PRESE VERTICALI (es. rigatone, pannocchia, cono...) vanno usate nella parte verticale.**
- **Le PRESE SFERICHE/ORIZZONTALI (es. palline, pizza, caffè, uncini..) possono essere avvolte con la mano dall'alto, lasciando tra le dita, senza trarne benefici, le strutture di sostegno.**

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), è vietato l'uso della magnesite, pena squalifica.

**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**

## **OSTACOLI GARA – SHORT ~3,3 KM & 29 Ostacoli**

### **1- LORD**

**of the RING**

**(rig anelli):** 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)**

### **2- 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)**

### **3- 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)**

### **4- PASSAGGIO**

**TRONCHI:**

Oltrepassare con tecnica libera i tronchi che incontrerete lungo il percorso.

### **5- TIRO AL**

**BERSAGLIO:**

Ostacolo di abilità che consiste nel tirare un oggetto colpendo un bersaglio posto al di là del punto di lancio. L'ostacolo si intende superato soltanto se l'oggetto colpirà il bersaglio della propria linea di tiro.

- 6- TRASPORTO:** Trasporto di oggetto (secchio/sandbag/sfera/tanica/tronco) in un percorso a circuito. Il trasporto può avvenire con tecnica a piacere senza strumenti ausiliari (es. corde elastiche) purché l'oggetto non venga mai rotolato/trascinato/abbandonato (l'atleta può poggiarlo a terra e sostare ma non può completare il giro senza riportarlo alla partenza). L'oggetto 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**
- 7- Natural**  
**WALL:** Parete naturale da scavalcare con tecnica libera.
- 8- Medium**  
**WALL:** Parete da 2,10 metri da scavalcare senza ausilio della struttura di sostegno.
- 9- KOALA**  
**(Rig mani/piedi):** Ostacolo che si ingaggia da sotto e si percorre in salita superando le barre con l'uso di mani e piedi/gambe, salendo fino a raggiungere la campana. **Ostacolo superato quando si tocca la campana con la mano.** L'ostacolo si intende ingaggiato nel momento in cui entrambi i piedi staccano dal supporto a terra.  
**SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)**
- 10- TIROLESE:** Ostacolo di sospensione composto da corde orizzontali da superare con l'uso di mani e piedi e **partendo obbligatoriamente con le mani dietro al segno.** Si ritiene ingaggiato appena entrambi i piedi sono staccati da terra e superato quando si **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI.**  
**SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)**
- 11- OBLIQUUS**  
**(Shanghai):** Questo ostacolo si supera senza mai toccare terra o la parte superiore della struttura, utilizzando con mani e piedi soltanto i tubi obliqui e passando solo internamente da un tubo all'altro 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. **SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)**
- 12- 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.

**13- PASSO**

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

**14- 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.

**15- PegGibbons:** Ostacolo di sospensione composto da Pegboard + Gibbons + prese, da superare utilizzando le prese (pioli) che si troveranno all'inizio della struttura fino a completare il Gibbons, per poi procedere fino alla campana. Va superato con il solo uso delle mani e **non ci si può avvalere della struttura di supporto**. Si ritiene ingaggiato appena entrambi i piedi sono staccati da terra e superato quando si **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI**. (Se all'atleta cade il piolo dopo aver ingaggiato l'ostacolo il tentativo verrà ritenuto FALLITO)  
**SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)**

**16- MONKEY:** L'ostacolo di sospensione si ritiene iniziato appena entrambi i piedi sono staccati da terra.  
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)**

**17- HOOKS**

**(Rig Uncini):** Ostacolo di sospensione composto da Prese ad Uncino (by **Officine del Grip**), da utilizzare per oltrepassare le prese ad occhiello che si troveranno lungo la struttura fino alla campana. Va superato con il **solo uso degli uncini e non ci si può avvalere della struttura di supporto o delle corde/occhielli**. Si ritiene ingaggiato appena entrambi i piedi sono staccati da terra e superato quando si **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI**. (Se all'atleta cade l'uncino dopo aver ingaggiato l'ostacolo il tentativo verrà ritenuto FALLITO)  
**SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)**

**18- 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)**

- 19- TRASPORTO:** Trasporto di oggetto (secchio/sandbag/sfera/tanica/tronco) in un percorso a circuito. Il trasporto può avvenire con tecnica a piacere senza strumenti ausiliari (es. corde elastiche) purché l'oggetto non venga mai rotolato/trascinato/abbandonato (l'atleta può poggiarlo a terra e sostare ma non può completare il giro senza riportarlo alla partenza). L'oggetto 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**
- 20- Small WALL:** Parete da 1,5 metri da scavalcare senza ausilio della struttura di sostegno.
- 21- STALATTITI:** Ostacolo di sospensione da superare **partendo obbligatoriamente dal segno/pedana a terra** (non è obbligatorio passare da tutte le parti intermedie). Va superato con il solo uso delle mani e **non può essere utilizzata la struttura di sostegno dei candelotti**. Si ritiene ingaggiato appena entrambi i piedi sono staccati da terra. Si ritiene superato appena l'atleta tocca l'ultimo candelotto.  
**SOSPENSIONE(SINGOLO TENTATIVO)**
- 22- 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).**
- 23- BASCULANTE:** Ostacolo di equilibrio dal quale si può scendere (anche lateralmente) solo quando la basculante sarà definitivamente arrivata a toccare terra dal lato opposto. Ostacolo ingaggiato quando entrambi i piedi sono sulla basculante.
- 24- TIRE FLIP:** Ribaltare il copertone 2 volte da un lato e 2 volte dal lato opposto.
- 25- LUNAPARK:** 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).
- 26- KRATOS**  
**(Irish Beam):** Passare sopra al tronco con tecnica a piacere senza utilizzare la struttura di sostegno del tronco stesso. L'ostacolo si intende ingaggiato appena entrambi i piedi staccano da terra e risulterà superato una volta che gli atleti saranno riusciti a passare sopra. In caso di fallimento l'atleta potrà riprovare (facendo eventualmente passare avanti atleti sopraggiunti e mettendosi in fila nella parte destra della struttura).

- 27- 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.
- 28- 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. . In caso di fallimento l'atleta potrà riprovare (facendo eventualmente passare avanti atleti sopraggiunti e mettendosi in fila).
- 29- MultiROG:** Ostacolo di sospensione composto da TRAVE IRLANDESE + EQUILIBRIO + MULTIRIG da superare **partendo dal superamento della trave irlandese e dell'equilibrio. Dopo questa prima parte dell'ostacolo a tentativo multiplo inizia la prova a singolo tentativo in sospensione. Gli anelli da utilizzare per oltrepassare le ancore vanno presi dall'atleta prima di sollevare i piedi da terra (se all'atleta cade l'anello dopo aver sollevato i piedi da terra il tentativo verrà ritenuto FALLITO).** Le prese vanno superate con il solo uso delle mani e **non può essere toccata la struttura o avvalersi delle corde o delle ancore di supporto. I piedi possono essere utilizzati soltanto nella corda.** Si ritiene superato quando si **TOCCA LA CAMPANA POSTA IN BASSO CON LE MANI.**  
**SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)**

### **GLI ATLETI PROCEDERANNO QUINDI VERSO IL PENALTY LOOP/TRAGUARDO**

- **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 "PENALTY LOOP", alla fine di ogni giro il Giudice preposto consegnerà loro un bracciale "Penalty" 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 "PENALTY LOOP", alla fine del giro il Giudice preposto consegnerà loro un bracciale "Penalty" 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 PROVVEDERA' 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) SARANNO SQUALIFICATI.** Ogni atleta è responsabile della custodia dei propri bracciali fino al termine della gara. Non è giustificabile affermare di aver perso il bracciale originale o non aver ritirato quello del penalty loop. Nel caso in cui un giudice dovesse per errore tagliare due o più bracciali allo stesso ostacolo sarà il giudice stesso ad avvisare la Direzione Gara e a consegnare il bracciale all'arrivo e l'atleta potrà procedere come se lo avesse ancora al polso. La posizione dell'atleta sarà aggiornata appena il controllo verrà completato.

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 categoriedi età (14/15, 16/17, 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.

**NEL CASO IN CUI LA DIREZIONE GARA RITENESSE OPPORTUNO APPLICARE IL "PROTOCOLLO PIOGGIA"** le prime prese di ogni ostacolo dovranno essere ingaggiate **OBBLIGATORIAMENTE** e potrebbero essere chiusi ostacoli ritenuti pericolosi.