



## COPPA OCR SICILIA FINALE 2023

Informa Polisportiva ASD - Nicolosi (CT)

**Divertimento, Sportività ed Educazione sono le tre 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**.

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**

## OSTACOLI GARA SHORT~3,3KM

- 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)**
- 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.**
- 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).
- MONKEY UP:** Ostacolo in due parti di circa 3 metri ciascuna, una prima parte monkeybar in salita da superare usando solo mani e braccia, salendo fino a raggiungere la seconda parte composta da una corda da affrontare come una tirolese, utilizzando arti superiori e inferiori fino alla 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)**

- OBLIQUUS:** 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 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)**
- 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.
- 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.**
- MUNDIAL RIG:** Ostacolo di sospensione composto da parallele mobili + corda lunga + prese da superare sollevando i piedi e **partendo obbligatoriamente con le mani dietro al segno posto sulle parallele mobili**. Va superato con il solo uso delle mani e **non può essere toccata la struttura o avvalersi delle corde di supporto delle parallele**. **I piedi possono essere utilizzati soltanto nella corda posta dopo le parallele e SOLO DOPO AVER SUPERATO CON LE MANI IL SEGNO POSTO ALLA FINE DELLE PARALLELE**. Si ritiene ingaggiato appena entrambi i piedi sono staccati da terra e superato quando si **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI**. **SOSPENSIONE (SINGOLO TENTATIVO)**
- 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)**
- TRAVI IRLANDESI:** Travi poste ad intralcio del percorso che l'atleta può superare passando sopra o sotto, a propria scelta.

- 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)**
- WALL:** Parete da 2,10 metri da scavalcare senza ausilio della struttura di sostegno.
- 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)**
- PASSO GIAGUARO:** Procedere sotto il telo strisciando sul terreno fino ad uscirne dal lato opposto.
- 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).**
- TIRE FLIP:** Ribaltare il copertone 2 volte da un lato e 2 volte dal lato opposto.
- TRASPORTO TANICHE:** Trasporto tanica) in un percorso a circuito. Il trasporto può avvenire con tecnica a piacere senza strumenti ausiliari (es. corde elastiche) purchè le taniche non vengano mai rotolate/trascinate/ abbandonate (l'atleta può poggiarle a terra e sostare ma non può completare il giro senza riportarle alla partenza). La tanica va **riposta dov'è stata presa con delicatezza**, il Giudice, in caso contrario (lasciata in modo irruento o in posizione errata) può far ripetere il giro. **OSTACOLO OBBLIGATORIO PENA SQUALIFICA.**
- 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).

- 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.
- LOW-RIG:** 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 È INSINDACABILE. Le prese possono essere utilizzate con il solo uso degli arti superiori senza l'ausilio della struttura di sostegno (ad eccezione del tubo orizzontale che può essere affrontato anche utilizzando i piedi), 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)**

**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 PENALITÀ 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 PENALITÀ 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 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 PENALTY 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 PENALTY 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 (**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.