

GARA COMPETITIVA 10K

Possono iscriversi alla gara competitiva - 10k tutti coloro che abbiano compiuto i 16 anni entro il 13 luglio 2019 e siano in possesso di CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' AGONISTICA in corso di validità, che sarà caricato in file all'atto dell'iscrizione o consegnato in copia al momento della registrazione il giorno stesso della gara. La registrazione e consegna del pacco gara sarà effettuata unicamente dietro la consegna della ricevuta di iscrizione che arriverà via mail e del certificato medico qualora questo non fosse stato caricato o risultasse scaduto.

Come previsto dal regolamento FIOCR, tutti i partecipanti alla gara COMPETITIVA alla partenza saranno muniti, oltre che del microchip per la rilevazione del tempo partenza/arrivo, di 3 braccialetti. Gli ostacoli dovranno essere superati obbligatoriamente e non aggirati. Ogni partecipante ha a disposizione infiniti tentativi di superamento, nella corsia più a destra di ogni ostacolo: la corsia principale DEVE essere lasciata a disposizione di tutti gli atleti al primo tentativo di superamento. In caso di non superamento l'atleta può decidere di non ripetere il tentativo: in questo caso il giudice presente all'ostacolo avrà l'obbligo di tagliare un braccialetto a dimostrazione del fallimento dell'ostacolo. Al taglio del terzo braccialetto, l'atleta potrà continuare il percorso ma non sarà inserito all'interno della classifica, indipendentemente dal tempo di arrivo. Gli atleti NON possono aiutarsi tra di loro nelle fasi di superamento degli ostacoli, pena la squalifica dalla gara. Lo stesso principio si applica in caso di comportamento sleale o non sportivo o non etico. L'ostacolo si ritiene superato se l'atleta suona la campanella posta alla fine dell'ostacolo stesso o (a seconda della tipologia di ostacolo) supera la linea di demarcazione fissata, e comunque sempre a insindacabile giudizio del giudice addetto. In caso di richiamo da parte del giudice, l'atleta è obbligato a fermarsi e ripetere l'ostacolo o tagliare il braccialetto, pena la squalifica dalla competizione.

Al termine della gara verranno conteggiati i braccialetti rimanenti: i mancanti saranno conteggiati rispetto al tempo di arrivo indicato dal microchip, con i conseguenti effetti sulla graduatoria in classifica.

Per le modalità di composizione delle classifiche, dei punteggi e per tutto quanto non specificato, si fa riferimento al Regolamento per i Campionati regionali FIOCR: https://drive.google.com/file/d/1Ld0nhrikwjnn0_gO5zAHBp78_yIEp_L/view

GARA NON COMPETITIVA - 5K

Possono iscriversi alla gara non competitiva - 5 k tutti coloro che abbiano compiuto il 16 anno di età al 3 Giugno 2018 e dichiarino sotto la propria esclusiva responsabilità al momento dell'iscrizione il possesso di un CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ NON AGONISTICA, in corso di validità. Ogni concorrente sarà libero di valutare se affrontare l'ostacolo o no, con le modalità preferite, o superarlo in tutto o in parte, in base al suo stato fisico, allenamento e propensione. Tutti i partecipanti avranno comunque l'obbligo di rispettare le indicazioni dei Giudici e del personale volontario presente sugli ostacoli, riguardo le condizioni di sicurezza e corretto svolgimento della gara.