

REGOLAMENTO E INFO

6° ED. ITALY OBSTACLES RACE 2° CASTLE EDITION

1 giugno 2025 - BALSORANO (AQ)

COMPETITIVI

Il format gara prevede che sia affrontato un percorso minimo di 9+ km e 24+ ostacoli di diversa tipologia (compreso attraversamenti in acqua) con l'applicazione del regolamento Italian Obstacle 2025.

Per tutti i partecipanti T-Shirt evento e al traguardo la medaglia FINISHER.

Al check-in ogni atleta **competitivo** (singolo o facente parte di una coppia mixed), dovrà consegnare **liberatoria firmata** (da scaricare nella sezione download). Riceverà in dotazione: pettorale, chip per il cronometraggio e 4 bracciali di carta da indossare al polso. Durante lo svolgimento della gara nel Castello riceveranno il bracciale in silicone di check a prova di aver raggiunto il punto Check. (giungere al traguardo senza il bracciale check comporta la squalifica).

TIPOLOGIA OSTACOLI E PENALITA'

In gara, il mancato superamento di ogni ostacolo o la rinuncia al superamento comporta come penalità il taglio di uno dei 4 bracciali.

Tentativi e penalità previste in base alla tipologia degli ostacoli (istruzioni per il corretto superamento dell'ostacolo e la verifica dell'esecuzione sarà ad insindacabile giudizio del marshall presenti):

Ostacoli verticali di salita: muri di ogni tipo, high hurdles, travi irlandesi e simili	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento perdita di un bracciale
Ostacoli orizzontali in sospensione da terra: monkey bars, multi rig, berserker cowl e simili	2 soli tentativi. In caso di mancato superamento perdita di un bracciale
Ostacoli di attraversamento: pozze d'acqua, passaggi sotto il filo spinato e simili	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento perdita di un bracciale.
Ostacoli di forza: trasporti, hercules e trascinamenti e simili	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento perdita di un bracciale
Ostacoli di equilibrio: travi, balance, slack line e simili	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento perdita di un bracciale
Ostacoli lanci di precisione: giavellotto, lanci di oggetti e simili	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento perdita di un bracciale

REGOLE DI INGAGGIO OSTACOLI

Tentativi e penalità previste in base alla tipologia degli ostacoli (istruzioni per il corretto superamento dell'ostacolo e verifica dell'esecuzione sarà ad insindacabile giudizio del marshall presenti):

- Ogni ostacolo avrà un punto d'ingaggio da cui partire e un punto finale da raggiungere o da toccare (campane, linee, ecc.)
- Ove previsto il 2° tentativo (ostacoli in sospensione) l'atleta che fallisce il 1° tentativo, ove fosse presente un fila di atleti in attesa, potrà effettuare il 2° tentativo tornando in coda e attendendo nuovamente il proprio turno.
- Ove previsti tentativi infiniti i successivi tentativi potranno essere effettuati tornando in coda e attendendo nuovamente il proprio turno.
- Per alcuni ostacoli potrebbero essere indicate differenti regole di superamento fra uomini e donne.

LISTA OSTACOLI 2°CASTLE EDITION 2025

<u>1</u>	<u>HIGH HURDLE</u>	<u>VERTICALE</u>	<u>INFINITI</u>
<u>2</u>	<u>TANK CARRY</u>	<u>FORZA</u>	<u>INFINITI</u>
<u>3</u>	<u>TRAVI TRABALLANTI</u>	<u>EQUILIBRIO</u>	<u>INFINITI</u>
<u>4</u>	<u>SMILE UNDER THE BRIDGE</u>	<u>SOSPENSIONE</u>	<u>2 TENTATIVI</u>
<u>5</u>	<u>BIG WALL</u>	<u>VERTICALE</u>	<u>INFINITI</u>
<u>6</u>	<u>FILO SPINATO</u>	<u>ATTRAVERSAMENTO</u>	<u>INFINITI</u>
<u>7</u>	<u>LA CATASTA</u>	<u>ATTRAVERSAMENTO</u>	<u>INFINITI</u>
<u>8</u>	<u>BOCCE DI BONAVENTIA</u>	<u>LANCIO</u>	<u>INFINITI</u>
<u>9</u>	<u>SLACK LINE</u>	<u>EQUILIBRIO</u>	<u>INFINITI</u>
<u>10</u>	<u>IL 1° GUADO</u>	<u>ATTRAVERSAMENTO</u>	<u>INFINITI</u>
<u>11</u>	<u>IL 2° GUADO</u>	<u>ATTRAVERSAMENTO</u>	<u>INFINITI</u>
<u>12</u>	<u>BERSERKER CRAWL</u>	<u>SOSPENSIONE</u>	<u>2 TENTATIVI</u>
<u>13</u>	<u>SPARTAN SPEARS</u>	<u>LANCIO</u>	<u>INFINITI</u>
<u>14</u>	<u>CORAL SNAKE</u>	<u>SOSPENSIONE</u>	<u>2 TENTATIVI</u>
<u>15</u>	<u>BALANCE</u>	<u>EQUILIBRIO</u>	<u>INFINITI</u>
<u>16</u>	<u>INVERTED WALL</u>	<u>VERTICALE</u>	<u>INFINITI</u>
<u>17</u>	<u>THOR</u>	<u>LANCIO</u>	<u>INFINITI</u>
<u>18</u>	<u>SANDBAG CARRY (OSTACOLO CHECK)</u>	<u>FORZA</u>	<u>INFINITI</u>
<u>19</u>	<u>LOW RIG</u>	<u>SOSPENSIONE</u>	<u>2 TENTATIVI</u>
<u>20</u>	<u>HIGH RIG TOROZ</u>	<u>SOSPENSIONE</u>	<u>2 TENTATIVI</u>
<u>21</u>	<u>APE HANGER</u>	<u>SOSPENSIONE</u>	<u>2 TENTATIVI</u>
<u>22</u>	<u>TRAVE IRLANDESE</u>	<u>VERTICALE</u>	<u>INFINITI</u>
<u>23</u>	<u>TIRE FLIPS</u>	<u>FORZA</u>	<u>INFINITI</u>
<u>24</u>	<u>TIRE PULL</u>	<u>FORZA</u>	<u>INFINITI</u>
<u>25</u>	<u>BROKEN WALL</u>	<u>VERTICALE</u>	<u>INFINITI</u>
<u>26</u>	<u>L'ARIETE</u>	<u>SOSPENSIONE</u>	<u>2 TENTATIVI</u>
<u>27</u>	<u>MULTIRIG CROSS TRAINING ITALIA HIGH TO LOW</u>	<u>SOSPENSIONE</u>	<u>2 TENTATIVI</u>
<u>28</u>	<u>LA CATTEDRALE</u>	<u>SOSPENSIONE</u>	<u>2 TENTATIVI</u>

CLASSIFICHE FINALI COMPETITIVI SINGOLI E COPPIE MIXED

ATTENZIONE: nel momento in cui un atleta, nel corso della gara dovesse perdere prima dell'arrivo tutti i bracciali in dotazione, l'atleta automaticamente passerà in categoria NON competitiva.

Classifica finale singoli: classifica finale in base al numero di bracciali portati a traguardo (max 4, min 1), a parità di numero di bracciali, ordine di classifica in base al responso cronometrico a cura di <https://digitalrace.it/gare.php>

Nel caso di nessun bracciale portato al traguardo l'atleta non entrerà in classifica.

Classifica finale coppie MIXED: entrambi i componenti della coppia dovranno oltrepassare contemporaneamente il traguardo. La classifica finale della coppia verrà calcolata in base al numero di bracciali TOTALI della coppia portati a traguardo (max 8 min 2).

ATTENZIONE ogni componente per far accedere la propria coppia in classifica dovrà portare al traguardo min 1 braccialetto), a parità di numero di bracciali, ordine di classifica in base al responso cronometrico.

Le coppie in gara potranno collaborare tra loro con queste modalità:

- Aiutarsi a vicenda in occasione degli ostacoli verticali di salita, ostacoli di forza, ostacoli di equilibrio, ostacoli di attraversamento;
- E' tassativamente vietato collaborare negli ostacoli in sospensione e di lanci di precisione.
- In caso di fallimento di un ostacolo o di rinuncia al superamento dell'ostacolo da parte di un componente della coppia, la coppia potrà decidere chi dei 2 debba tagliare il braccialetto indifferentemente da chi ha fallito l'ostacolo in modo da evitare che uno dei 2 componenti resti completamente senza braccialetti e la coppia di conseguenza esca dalla classifica finale.

PREMIAZIONI GARA E CAMPIONATO NAZIONALE AICS 2025

Ai primi classificati ASSOLUTI e in ogni categoria, saranno assegnati i titoli di Campione Nazionale 2025 AICS eps CONI disciplina sportiva OCR con la consegna delle medaglie AICS ORO, ARGENTO e BRONZO.

Gara competitiva ASSOLUTE a premio

- ASSOLUTI SINGOLI uomini e donne
- ASSOLUTI COPPIE

Gara competitiva categorie singoli

- Cat. SM 18: (15-18) / SF 18: (15-18)
 - Cat. SM 25 / Cat. SF 25
 - Cat. SM 30 / Cat. SF 30
 - Cat. SM 35 / Cat. SF 35
 - Cat. SM 40 / Cat. SF 40
 - Cat. SM 45 / Cat. SF 45
 - Cat. SM 50 / Cat. SF 50
 - Cat. SM 55 / Cat. SF 55
 - Cat. SM 60 / Cat. SF 60
 - Cat. SM 60+ / Cat. SF 60+

Gli iscritti alle categorie competitive per essere premiati dovranno essere in possesso di certificato medico agonistico in corso di validità. Se non già tesserati AICS 2024/2025, verranno tesserati per la durata dell'evento con apposita tessera riservata ai campionati nazionali e solo in questo modo potranno concorrere all'assegnazione dei titoli italiani AICS 2025 disciplina sportiva OCR

NON COMPETITIVI

Il format gara prevede che sia affrontato lo stesso percorso dei competitivi, minimo di 9+ km e 24+ ostacoli di diversa tipologia (compreso attraversamenti in acqua).

Per tutti i partecipanti T-Shirt evento e al traguardo la medaglia FINISHER.

Gli atleti e amatori NON competitivi riceveranno pettorale e chip per il cronometraggio ma non riceveranno i 4 bracciali utili per partecipare alla classifica valevole per l'assegnazione dei titoli nazionali AICS eps CONI ma riceveranno il bracciale di check nel Castello a prova di aver raggiunto il punto Check.

Tutti gli ostacoli saranno a tentativi infiniti, in caso di fallimento nel superamento o rinuncia la penalità è l'esecuzione di 10 burpees.

I NON competitivi dovranno dunque rispettare poche semplici regole:

- 1) Divertirsi;
- 2) Affrontare gli ostacoli rispettando le indicazioni e i suggerimenti dei marshall;
- 3) Collaborare nel superamento degli ostacoli;
- 4) In caso di fallimento dell'ostacolo eseguire 10 burpees di penalità;
- 5) Divertirsiiiiiiiii.... ma forse lo avevamo già detto ;)

CHECK IN E PARTENZE

- Il CHECK IN atleti avverrà in P.zza Scacchi a Balsorano (AQ) dalle 8:30 alle 9:30. Si ricorda l'obbligo tassativo di consegnare liberatoria firmata (scaricabile in anticipo dal sito iscrizioni nella sezione download) e di esibire un documento d'identità.
- La composizione delle batterie e gli orari di partenza saranno comunicate il giorno prima della gara.
- Le partenze inizieranno a partire dalle ore 9:30 e saranno scaglionate in batterie max da 20 atleti.
- Le prime batterie saranno riservate agli atleti competitivi. Le ultime batterie agli OPEN.

AREA FESTIVAL E BENEFIT

- Premiazioni a fine gara
- Pasta Party offerta gratuitamente a tutti gli atleti partecipanti
- Visite guidate gratuite della residenza storica del Castello Piccolomini di Balsorano
 - Foto gara gratuite pubblicate sul sito Foto4go