

## REGOLAMENTO

### 4° ed. ITALY OBSTACLES RACE – CASTLE ED. 2024

23 giugno 2024 - BALSORANO (AQ)

FORMAT AICS ITALY OBSTACLES RACE

## COMPETITIVI

Il format gara prevede che sia affrontato un percorso minimo di 9+ km e 28 ostacoli di diversa tipologia (compreso attraversamenti in acqua).

Al check-in ogni atleta **competitivo** (singolo o facente parte di una coppia), dovrà consegnare **liberatoria firmata** (da scaricare sezione download) e riceverà in dotazione 3 bracciali da indossare al polso, pettorale e chip per il cronometraggio.

In gara, il mancato superamento di ogni ostacolo comporta come penalità la perdita di uno dei 3 bracciali o una penalità di 30 burpees a seconda della tipologia di ostacolo da affrontare.

Nel momento in cui un atleta dovesse perdere tutti i bracciali, l'atleta automaticamente passerà in categoria **NON competitiva**

**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):**

Ostacoli verticali di salita: muri di ogni tipo, quarter pipe, rope climb, high hurdles e simili	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento perdita di un bracciale
Ostacoli orizzontali in sospensione da terra: monkey bars, tirolese, olympus, multi rig 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	2 tentativi. In caso di mancato superamento 30 burpees
Ostacoli lanci di precisione: giavellotto, lanci di oggetti e simili	2 tentativi. In caso di mancato superamento 30 burpees.

- Ove previsto il 2° tentativo (ostacoli in sospensione) sarà prevista una terza linea dedicata solo al 2° tentativo.
- Ove previsto il 2° tentativo (ostacoli lancio e equilibrio) il secondo tentativo potrà essere effettuato immediatamente nella stessa postazione.
- Ove previsti tentativi infiniti (ostacoli verticali, attraversamenti e forza) gli altri tentativi potranno essere effettuati tornando in fila se presente.

Per alcuni ostacoli potrebbero esserci differenze nelle regole di superamento fra uomini e donne.

**Classifica finale singoli:** classifica finale in base al numero di bracciali portati a traguardo (max 3, min 1), a parità di numero di bracciali, ordine di classifica in base al responso cronometrico. Nel caso di nessun bracciale portato al traguardo l'atleta non entrerà in classifica.

**Classifica finale coppie:** 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 6 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 attraversamento;
- Potranno suddividere fra loro i burpees di penalità nella maniera che riterranno più opportuna (suddividerli fra loro o farli eseguire dal compagno che non ha fallito l'ostacolo);
- In caso di fallimento di un ostacolo da parte di un componente della coppia che preveda il taglio del braccialetto, la coppia può 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.

**Gli iscritti alle categorie competitive in possesso di certificato medico agonistico in corso di validità, se non già tesserati AICS 2023/2024, verranno tesserati per la durata dell'evento con apposita tessera riservata ai campionati nazionali e potranno concorrere all'assegnazione dei titoli italiani AICS 2024 disciplina sportiva OCR**

Gara competitiva categorie ASSOLUTE a premio

- ASSOLUTI SINGOLI uomini e donne
- ASSOLUTI COPPIE

Gara competitiva categorie singoli

Cat. SM 18 / SF 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. 55+ / Cat. SF 55+

Ai primi classificati ASSOLUTI e in ogni categoria, saranno assegnati i titoli di Campione Nazionale 2024 AICS con la consegna delle medaglie ORO, ARGENTO e BRONZO.

## NON COMPETITIVI

Gli atleti e amatori NON competitivi riceveranno pettorale e chip per il cronometraggio ma non riceveranno i 3 bracciali utili per partecipare alla classifica valevole per l'assegnazione dei titoli nazionali.

**Tutti gli ostacoli saranno a tentativi infiniti**, in caso di fallimento avranno come penalità per il mancato superamento l'esecuzione di **15 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 ove consentito;
- 4) In caso di fallimento dell'ostacolo eseguire 15 burpees di penalità;
- 5) Divertirsi..... ma forse lo avevamo già detto ;)

**LE PARTENZE COMPETITIVI E NON:** saranno scaglionate in batterie max da 20 atleti.

La composizione delle batterie e gli orari di partenza saranno comunicate 2 giorni prima della gara.