



REGOLAMENTO E INFO

4° ED. ITALY OBSTACLES RACE CASTLE EDITION 2024

23 giugno 2024 - BALSORANO (AQ)

COMPETITIVI

Il format gara prevede che sia affrontato un percorso minimo di 9+ km e 26 ostacoli diversa tipologia (compreso attraversamenti in acqua).

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 3 bracciali da indossare al polso. Durante lo svolgimento della gara si potrà conquistare nel Castello un 4° braccialetto da poter “spendere”, insieme agli altri ricevuti alla partenza, in caso di fallimento di un ostacolo che ne preveda come penalità la rimozione.

TIPOLOGIA OSTACOLI E PENALITA'

In gara, il mancato superamento di ogni ostacolo comporta come penalità la perdita di uno dei 4 bracciali o una penalità di 20 burpees o 50 mt di burpees broad jump a seconda della tipologia di ostacoli da affrontare.

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, rope climb, high hurdles e simili	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento 20 burpees/50 mt di broad jump
Ostacoli orizzontali in sospensione da terra: monkey bars, tirolese, multi rig, snake 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 passaggio in NON competitivi.
Ostacoli di forza: trasporti, trascinamenti e simili	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento passaggio in NON competitivi.
Ostacoli di equilibrio: travi, balance, slack line e simili	2 tentativi. In caso di rinuncia o mancato superamento 20 burpees/50 mt di broad jump
Ostacoli lanci di precisione: giavellotto, lanci di oggetti e simili	2 tentativi. In caso di rinuncia o mancato superamento 20 burpees/50 mt di broad jump

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 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 coda alla fila di atleti se presente.
- Per alcuni ostacoli potrebbero essere indicate differenti regole di superamento fra uomini e donne.
- Le coppie mixed 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 competitiva finale.

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 www.raceservice.it
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.

PREMIAZIONI GARA E CAMPIONATO NAZIONALE AICS

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

Gara competitiva ASSOLUTE a premio

- ASSOLUTI SINGOLI uomini e donne - ASSOLUTI COPPIE**

Gara competitiva categorie singoli (AGE GROUP)

- **Cat. SM 18 (16-18) / SF 18: (16-18)**
 - **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**

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 2023/2024, 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 2024 disciplina sportiva OCR

NON COMPETITIVI

Il format gara prevede che sia affrontato lo stesso percorso dei competitivi, minimo di 9+ km e 26 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 3 bracciali utili per partecipare alla classifica valevole per l'assegnazione dei titoli nazionali AICS e CONI.

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 ove consentito;
- 4) In caso di fallimento dell'ostacolo eseguire 10 burpees di penalità;
- 5) Divertirsiiiiiii.... 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 10:00. 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 della gara direttamente al Check In
- Le partenze inizieranno a partire dalle ore 10:00 e saranno scaglionate in batterie max da 20 atleti.
- Le prime batterie saranno riservate agli atleti competitivi. Le ultime batterie agli OPEN.

AREA FESTIVALE 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