

REGOLAMENTO SPRINT

FIOCR 2026



REGOLAMENTO SPRINT FIOCR 2026	0
PRESENTAZIONE	2
ORGANIZZAZIONE TERRITORIALE	2
PERCORSO E OSTACOLI	3
CORSA, REGOLE E PENALITÀ	6
MODALITÀ DI PARTENZA	7
ISCRIZIONI	8
PREMIAZIONI, CLASSIFICHE E PUNTEGGI	8
CLASSIFICHE CIRCUITI REGIONALI	8

PRESENTAZIONE

Il Circuito SPRINT nasce con l'idea di fare avvicinare nuovi atleti alle ocr, provenienti da sport diversi, non necessariamente dagli sport di corsa; per partecipare ad una gara SPRINT infatti non serve essere runner, ma avere caratteristiche quali forza, coordinazione, destrezza e non ultimo conoscere gli ostacoli, materia che ci riguarda da vicino.

Altro obiettivo di questo progetto è dare visibilità alle affiliate e ai campi ocr affiliati FIOCR, portando di fatto più atleti all'interno dei campi stessi.

Le gare già esistenti non sono tenute a cambiare nome o immagine ma potranno semplicemente aderire al circuito.

ORGANIZZAZIONE TERRITORIALE

Per garantire la migliore organizzazione il circuito verrà suddiviso in circuiti, su base regionale / interregionale

In ogni circuito ci saranno minimo 2 e massimo 6 gare in ogni anno solare.

Nel caso in cui nella stessa regione ci fossero meno di 2 oppure più di 6 gare si potrà valutare un accorpamento con regioni vicine o una divisione all'interno della regione.

Ai circuiti regionali potranno accedere anche atleti non residenti nella regione stessa e concorrere al titolo regionale.

Ogni affiliata può aderire a un solo circuito dando prevalenza alla propria regione.

PERCORSO E OSTACOLI

Distanza: 400m (+/-50 metri)

Numero ostacoli: 14/20 (divisi in 4 macro-gruppi)

MACRO-GRUPPI OSTACOLI	Presenza	Penalità 2025	Penalità 2026	
			Tempo	Penalty loop
6 FONDAMENTALI DI TERRA	Tutti obbligatori	1'	1'	30"
5 FONDAMENTALI DI SOSPENSIONE	Tutti obbligatori	1'	2'	1'
2-5 NON FONDAMENTALI DI TERRA/SOSPENSIONE	Almeno 2 obbligatori (a scelta)	2'	2'	1'
1-4 SPECIALI	Almeno 1 obbligatorio (a scelta)	3'	2'	1'

- 6 FONDAMENTALI DI TERRA

TIPOLOGIA	SPECIFICHE	INGAGGIO
Passaggio sotto: rete	3x3m altezza 40-50 cm	Non toccare struttura
Equilibrio mobile: slackline	lunghezza 2.5-3.5m	Atterro fuori dalla fine
Equilibrio fisso: trave singola/combinazione	Lunghezza 2.5-3.5m	Atterro fuori dalla fine
Muro basso	Altezza 1-1.5m	Superarlo in altezza, no struttura laterali.
Muro alto	Altezza 2-2.5m	Superarlo in altezza, no struttura laterali.

TIPOLOGIA	SPECIFICHE	INGAGGIO
Trave irlandese	Altezza 1.5-2	Superarlo in altezza, no struttura laterale.

- **5 FONDAMENTALI DI SOSPENSIONE**

Lunghezza Massimo 6 metri.

Prima presa non obbligatoria.

Inizio con pedana 40x40 - Fine con campana.

TIPOLOGIA	SPECIFICHE	INGAGGIO
Rig Monkey	Lunghezza rig 6m n. Barre 8-10 (distanti 60-75cm)	Solo arti superiori, no cordino/catene.
Rig Anelli	Lunghezza rig 6m n. Anelli 8-10 (distanti 60-75cm)	Solo arti superiori, no cordino/catene.
Rig Corde (Tarzan Swing)	Lunghezza rig 6m n. Corde 6-8 (distanti 75-100cm)	Arti superiori e inferiori, no cordino/catene.
Rig basso (con appoggio per i piedi)	Lunghezza rig 6m - obbligo di un'isola per i piedi a metà rig.	Arti superiori e inferiori, no cordino/catene.
Rope climb	Altezza 3-4.5m	Suonare campanella

- **Da 2 a 5 OSTACOLI NON FONDAMENTALI DI TERRA/SOSPENSIONE**

Da 2 a 5 ostacoli singoli.

Sospensioni: lunghezza massima 6 metri.

Inizio con pedana 40x40 - Fine con campana.

TIPOLOGIA	INGAGGIO
Rig in sospensione con prese varie (palline, altalene, nunchaku, corde...) e/o staccabili(gibbons, palline, uncini...)	Solo arti superiori. No cordino/catene. NB: Non é consentito fermare i pezzi fissi delle prese staccabili con le mani.
Z-wall	Mani e piedi solo su tacchete/prese.
Candele (tubi verticali corti)	Solo arti superiori.
Tirolese (funi lunga orizzontale)	Arti superiori e inferiori.
Stairway (scaletta sali/scendi)	Solo arti superiori.

TIPOLOGIA	INGAGGIO
Weaver (tronchi di legno a salire: sopra/sotto)	Arti superiori e inferiori.
Shangai (tubi lunghi verticali)	Arti superiori e inferiori.
Peg Board fissa	Solo arti superiori.
Peg Board mobile	Solo arti superiori.
Peg Board verticale	Arti superiori e inferiori. No piedi su pioli.
Salmon ladder orizzontale	Solo arti superiori.
Salmon ladder verticale	Solo arti superiori.
Twister	Solo arti superiori.
Criceto	Solo arti superiori.
Snake	Solo arti superiori.
Quarter pipe (corda per tutti)	Arti superiori e inferiori.
Muro inclinato (corda per tutti se più alto di 2.5m)	Superarlo in altezza, no struttura laterali.
Trasporto	Solo trasporto di dischi, kettlebells, manubri con peso definito e scalabile

Ostacoli di trasporto e penalty loop sul posto, dovranno essere non più lunghi di trenta (30) metri pianeggianti. In caso di dislivello, il percorso dovrà essere accorciato adeguatamente.

Il peso **totale** da trasportare non potrà superare i venti (20) chilogrammi, sia per uomini che per donne e gli oggetti da trasportare dovranno essere obbligatoriamente di tipo scalabile e chiaramente misurabile: dischi per bilanciere, manubri, kettlebells. Nel caso non siano disponibili oggetti di questi tipi, non sarà consentito inserire un ostacolo di trasporto o penalty loop sul posto in gara.

Gli ostacoli di trasporto e i penalty loop sul posto dovranno essere eseguiti anche dagli atleti appartenenti alle categorie under16. Per questo motivo, dovranno obbligatoriamente essere presenti oggetti di diversi pesi, per consentire agli atleti più giovani di scegliere quali trasportare, fino a raggiungere il peso totale previsto dal regolamento d'ostacolo.

ESEMPIO: L'atleta deve trasportare 20kg di kettlebell lungo il percorso segnalato. Ogni atleta potrà scegliere se:

- trasportare una (1) volta un oggetto da 20 kg oppure 2 oggetti da 10 kg
 - Totale trasportato = 20kg lungo un percorso di 30 metri
- trasportare due (2) volte un oggetto da 10 kg oppure 2 oggetti da 5 kg
 - Totale trasportato 20kg lungo un percorso di 60 metri

- **Da 1 a 4 OSTACOLI SPECIALI**

Da 1 a 4 rig/combinazioni di ostacoli della lunghezza massima di 9 metri.

Prima presa non obbligatoria.

Inizio con pedana 40x40 - Fine con campana.

Tali ostacoli possono essere un rig unico di 9 metri o combinazioni di tutti gli ostacoli sopra elencati (fondamentali e non fondamentali).

Gli ostacoli speciali sono pensati per permettere agli organizzatori di coltivare creatività e fantasia (peculiarità che contraddistinguono lo sport OCR) e agli atleti di affrontare ostacoli sempre diversi e sfidanti.

Gli ostacoli speciali devono essere approvati dalla commissione Sprint quindi presentati in modo dettagliato (possibilmente con foto/video). Tali ostacoli devono rispettare lo spirito "veloce" del format e mettere sempre in sicurezza i partecipanti.

NOTE:

- L'ordine degli ostacoli è totalmente a scelta dell'organizzatore.
- È possibile proporre ostacoli fondamentali massimo per una seconda volta e occuperanno un posto di un ostacolo "non fondamentale" (oltre i 2 obbligatori).
- È possibile richiedere l'inserimento di eventuali ostacoli fuori lista. La commissione valuterà l'approvazione.
- Eventuali finti tentativi non verranno considerati validi dal giudice che farà ripetere l'ostacolo.
- Il cronometro non si ferma mai, se sopraggiunge un atleta lo si fa passare e, in caso di fallimento, cede nuovamente il passo all'atleta precedente; dopodiché si alternano con i tentativi.
- Dopo il primo tentativo, è vietato fermare le prese prima di iniziare l'ostacolo, sia da parte del giudice che da parte dell'atleta
- Sono vietati ostacoli di forza (diversi dal trasporto di oggetti) e lanci di qualsiasi tipo; sono altresì vietati ostacoli dove sia **obbligatoria** la presenza di una fase di volo

Il percorso dovrà essere in sicurezza in ogni condizione meteo e stimato un tempo di percorrenza medio che serva per calcolare le griglie di partenza e il numero complessivo di partecipanti in un dato tempo.

In caso di pioggia o di previsioni di pioggia, potrà essere previsto l'utilizzo del protocollo pioggia: prima presa e primo 'step' obbligatori in tutti gli ostacoli che ne prevedano l'utilizzo.

In caso di pericolo, la gara potrà essere momentaneamente sospesa o interrotta.

La lista ostacoli compilata (tabella a fine regolamento) e l'organigramma dovranno essere inviati via mail alla commissione Sprint entro e non oltre 2 settimane prima della gara.

Entro 24 ore dalla fine della manifestazione, dovranno essere inviati la classifica in formato excel e il report presenze giudici in formato excel o PDF.

CORSA, REGOLE E PENALITÀ

Le tappe del circuito Sprint saranno a cronometro con partenze singole o multiple a discrezione dell'organizzatore.

L'ostacolo, si potrà eseguire con un massimo di due (2) tentativi.

In caso di non superamento dell'ostacolo dopo 2 tentativi, l'atleta potrà ricevere una penalità in termine di tempo, sulla base della tipologia dell'ostacolo (vedi regolamento Coppa Italia Sprint) oppure completare un penalty loop sul posto, che sarà sufficientemente tassante per scoraggiare eventuali strategie che vadano verso la rinuncia a superare l'ostacolo.

Indipendentemente dal numero di errori, tutti gli atleti rientrano in classifica.

Le penalità a tempo saranno variabili in base alla difficoltà e al tempo previsto per l'esecuzione dell'ostacolo, (vedi tabella con lista ostacoli e relative penalità)

Sarà una scelta dell'organizzatore se inserire o meno un limite di tempo (time cap), che non è una pratica consigliata, per evitare di penalizzare gli atleti principianti.

Modalità in caso di fallimento ostacolo

In caso di fallimento dell'ostacolo (sia al primo che al secondo tentativo), l'atleta dovrà:

1. Proseguire fino alla campana;
2. Tornare all'inizio dell'ostacolo.

Applicazione del penalty loop

Qualora venga utilizzato il penalty loop in alternativa alla penalità a tempo:

- Se adottato, deve essere presente su **tutti gli ostacoli in sospensione**.
- Si consiglia di non utilizzare più di **2-3 tipologie differenti** di penalty loop.
- La tipologia scelta deve essere indicata nella **lista ostacoli inviata alla Commissione**.
- Le penalità devono essere **semplici da misurare e valutare** da parte dei giudici.

MODALITÀ DI PARTENZA

L'ordine di partenza dovrà sempre utilizzare il ranking di Coppa Italia, dalla posizione più bassa alla posizione più alta.

Nel caso delle prime gare dell'anno, dovrà essere usato il ranking di Coppa Italia dell'anno precedente. Ogni organizzatore potrà coinvolgere la Commissione Classifiche per ottenere una lista di partenza adeguatamente ordinata. L'organizzatore potrà apportare modifiche a seconda di eventuali esigenze organizzative o richieste. Ogni modifica apportata dal singolo organizzatore sarà responsabilità unica dell'organizzatore stesso.

Eventuali atleti iscritti dell'ultimo minuto dovranno partire prima di tutti.

Nel caso in cui l'ASD abbia necessità di far partire i propri giudici prima di tutti gli altri atleti, è consentito procedere in tal senso.

L'intervallo di partenza potrà variare in base al numero di iscritti e alla lunghezza e durata prevista del percorso, a titolo di esempio un intervallo che varia da 3 a 5 minuti

Una volta determinati gli orari di inizio e fine della manifestazione, è fatto divieto di partecipazione al di fuori dei suddetti orari. Atleti che non possano partecipare all'interno degli orari preposti, non potranno rientrare in classifica.

Ogni modifica agli orari già comunicati agli atleti dovrà essere concordata con la Commissione Sprint. Atleti già iscritti che non perdano la possibilità di partecipare a causa di un cambio di pianificazione effettuato dall'organizzatore potranno richiedere una compensazione, da concordare con l'organizzatore stesso.

Ogni organizzatore avrà facoltà di decidere se:

- Prevedere una (1) sola partenza (qualifica) per ogni atleta
- Prevedere due (2) partenze (qualifiche) per ogni atleta
 - In questo caso, l'ordine di partenza tra il primo e il secondo tentativo dovrà essere il medesimo, per assicurare lo stesso tempo di recupero per tutti gli atleti
- Prevedere delle fasi finali per decretare i vincitori di tappa
 - Si consiglia di prevedere fasi finali solo nel caso che l'intero percorso sia disponibile su almeno 2 corsie
 - In caso di una sola corsia disponibile, potrà essere prevista una 'partenza finale' per i migliori 4 atleti delle qualifiche, che assegnerà la vittoria di tappa solo sulla base del tempo
 - In ogni caso, ai fini del ranking di Coppa Italia, sarà considerato solo il miglior tempo ottenuto nella fase di qualifica, ignorando i tempi delle fasi finali.

ISCRIZIONI

Il costo delle iscrizioni è libero e potrà variare per ogni gara, viene suggerito un valore dai 15€ ai 30€ a discrezione comunque del singolo organizzatore.

Sarà anche possibile prevedere l'offerta di un pacchetto gare scontato per incentivare gli atleti a partecipare ad un numero maggiore di competizioni.

Il suggerimento della commissione è di mantenere lo stesso prezzo tra campi dello stesso circuito.

PREMIAZIONI, CLASSIFICHE E PUNTEGGI

Sarà obbligatorio assegnare premi ai primi tre uomini e alle prime tre donne ASSOLUTI di ogni tappa e i premi saranno a carico e a discrezione dell'organizzazione.

Non sarà obbligatorio assegnare premi di categoria nelle singole tappe, ma è consigliato e a carico dell'organizzatore.

CLASSIFICHE CIRCUITI REGIONALI

Le classifiche dei circuiti regionali saranno stilate effettuando la somma algebrica dei punteggi ottenuti in ogni gara, al meglio di tutte le gare meno una. Per entrare in classifica è obbligatorio partecipare ad almeno 2 gare (con 2 nessuno scarto).

I primi 3 atleti assoluti, uomini e donne, verranno esclusi dalle premiazioni di categoria.

CRITERIO DI QUALIFICA AL CAMPIONATO ITALIANO SPRINT

Sono considerate gare qualificanti tutte le gare Sprint confermate entro il **31 gennaio 2026** e svolte fino alla settimana prima della gara di Campionato, salvo diverse indicazioni da parte della Commissione Sprint o del Consiglio Direttivo FIOCR.

Le gare Sprint che si aggiungeranno al calendario in corsa, potrebbero non risultare qualificanti per il Campionato Italiano **ma saranno sempre valide per il Circuito Regionale e per la Coppa Italia** (facente riferimento al calendario solare e premiata al Gala)

Per accedere al Campionato Italiano sarà **necessario partecipare ad un minimo di 3 gare** Sprint a scelta in tutta Italia (non per forza della stessa regione), a partire dalla settimana successiva al campionato dell'anno precedente.

ONERI E ONORI

Verrà richiesto un contributo di partecipazione di 50€ ad ogni ASD

FIOCR fornirà alle ASD/SSD aderenti tramite la commissione dedicata

- Sistema informatico per le classifiche della singola tappa e del circuito collegato al sito di Federazione
- supporto tecnico e consigli pratici per l'organizzazione della gara
- pubblicità del circuito e delle gare singole sui social di FIOCR con cadenza mensile; verrà richiesto agli organizzatori di fornire il materiale pubblicitario (locandine, foto, testi, link, etc..)
- presenza (remota) di uno dei rappresentanti della commissione SPRINT al tavolo di lavoro e organizzativo di ogni regione
- punteggi ranking per la Coppa Italia Sprint 2026

Banner o Bandiere

- Bandiere FIOCR (o Banner) per ogni circuito regionale, i vari campi potranno condividerli e usarli anche per corse di Campionato Regionale e Nazionale (conservazione, pulizia e recupero a carico del Circuito Regionale). Chi ha già ricevuto il materiale negli anni precedenti utilizzerà quello.

Ingressi per FIOCR

Ogni organizzatore si impegna a destinare 5 ingressi omaggio a FIOCR che ne disporrà in libertà

Report Gara

Il responsabile di ogni circuito regionale dovrà compilare il documento “ Report Gara” e inviarlo dopo ogni gara alla commissione della Sprint .

Nella tappa organizzata dal responsabile regionale sarà un altro organizzatore a compilare il modulo.

MODALITA' DI CANDIDATURA

Le candidature andranno inviate via mail alla commissione Sprint (sprint@federazioneitalianaocr.it) con le seguenti informazioni:

Nome ASD/SSD:

Nome Park/Camp/Arena OCR:

Nome gara:

Nome/Cognome responsabile:

Recapito telefonico responsabile:

Date proposte:

Note aggiuntive:

Verrà richiesto un accordo tra campi della stessa regione per evitare sovrapposizioni.

E' consigliato evitare di sovrapporsi con date di gare FIOCR Standard o Short. o Super Sprint (a meno che non organizzate nello stesso contensto) già presenti in calendario

Una volta individuata una data idonea insieme alla commissione sprint, **per bloccare la data stessa a calendario** bisognerà allegare via mail:

- 1) Copia contabile avvenuto pagamento: Affiliazione FIOCR e contributo gara.
- 2) I 5 codici gratuiti riservati a FIOCR

ESEMPIO DI COME VA COMPILATA E INVIATA LA LISTA OSTACOLI

Numero	OSTACOLO	SPECIFICHE	INGAGGIO
1	Rig Monkey	Rig Lungo 6m - n. Barre 8/10 (distanti 60/75 cm)	Solo arti superiori, no cordino/catene.
2	Muro basso	Altezza 1.5m	Superarlo in altezza, no struttura laterali.
3	Z-wall	3 facciate da 2 metri	Mani e piedi solo su tacche e prese.
4	Passaggio sotto: rete	3x3m altezza 40/50cm	Non toccare struttura
5 ✓	Equilibrio mobile:	Lunghezza 2.5m	Atterro fuori dalla fine
6	Rig Speciale	Rig Lungo 6m - prese mix	Solo arti superiori, no cordino/catene.
7	Equilibrio fisso: Combinazione di travi	Lunghezza 3.5m	Atterro fuori dalla fine
8	Salmon ladder	Lunghezza 3 metri	Solo arti superiori
9	Rig Anelli	Rig lungo 6m - n. Anelli 8/10 (distanti 60/75cm)	Solo arti superiori, no cordino/catene.
10	Rope climb	Altezza 3/4.5m	Suonare campanella
11	Muro alto	Altezza 2/2.5m	Superarlo in altezza, no struttura laterali.
12	Stairway	Piramide di gradini in legno.	Solo arti superiori. Obbligo prima/ultima asse
13	Twister + corda + criceto	Lunghezza 8metri	Solo arti superiori.
14 ✓	Doppia Trave irlandese	Altezza 1.5/2	Superarlo in altezza, no struttura laterale.
15 ✓	Rig Corde	Rig lungo 6m - n. Corde 5 (distanti 75/100 cm)	Arti superiori e inferiori, no cordino/catene.
16	Peg board + palline	Rig lungo 6mt	Solo arti superiori.
17	Rig basso	Rig lungo 6m - isola per i piedi a metà rig.	Arti superiori e inferiori, no cordino/catene.
18	Quarter pipe	Rampa in legno alta 4 metri	Ostacolo e gara concluso con buzz

● FONDAMENTALI DI TERRA (6 ostacoli: tutti obbligatori)

● FONDAMENTALI DI SOSPENSIONE (5 ostacoli: tutti obbligatori)

● NON FONDAMENTALI DI TERRA/SOSPENSIONE (minimo 2 - max 5 / se sono Rig max 6mt)

● **SPECIALI** (minimo 1 - max 4 / se sono Rig max 9mt)

✔ **Deroga approvata dalla commissione sprint FIOCR** (in grassetto le esempio di 3 deroghe accettate dalla commissione)

FIOCR si riserva il diritto di modificare in parte o in tutto il presente documento, visionare sempre il documento aggiornato

La commissione FIOCR SPRINT