



LUPI DI SPARTA ASD

Via Campone Sala 449, 47042

Cesenatico (FC), ITALY

T: 3209255952



## **“KILLER LUP SPRINT SUMMER ED 2023” – GARA VALEVOLE COME 3° TAPPA DEL CIRCUITO REGIONALE FIOCR COPPA ITALIA SPRINT EMILIA ROMAGNA**

### **REGOLAMENTO GARA**

#### **Percorso ed Ostacoli**

Il percorso si svolge su terreno erboso pianeggiante, interamente delimitato da fettuccia, per una lunghezza complessiva di 500m.

In ottemperanza del regolamento FIOCR SPRINT LEAGUE 2022 il numero di ostacoli presenti è di 20, di cui 8 sospensioni (il 40% del totale) con lunghezza massima dei rig in sospensione di 6m.

L'ostacolo, si potrà eseguire con un massimo di tre (3) tentativi; se un concorrente non supera l'ostacolo dopo i tentativi, verrà applicata una penalità a tempo, ma potrà procedere oltre solo dopo i tre tentativi obbligatori.

L'ostacolo fallito potrà essere ritentato entro un tempo limite di 30 (trenta) secondi, al termine del quale verrà considerato un ulteriore tentativo fallito.

Gli ostacoli e le penalità previsti sono (ordine suscettibile di modifica):

<b>OSTACOLO</b>	<b>PENALITA' (minuti)</b>	<b>OSTACOLO</b>	<b>PENALITA' (minuti)</b>
1. <b>Rig 1 START</b>	4	11. Slack line	2
2. Equilibrio su tronchetti	2	12. <b>Rig 3a</b>	4
3. Muro 1,5m	2	13. <b>Rig 3b</b>	4
4. Muro 1,5m	2	14. Trave irlandese bassa	2
5. <b>Rig 2a</b>	4	15. <b>Rig 4a</b>	4
6. Muro 2,5m (Over/Under)	2	16. Balnace beam	2
7. <b>Rig 2b</b>	4	17. <b>Rig 4b</b>	4
8. Passo del giaguaro	2	18. Balance	2
9. Trave irlandese alta	2	19. Olympus	2
10. <b>Rope</b>	4	20. Quarter Pipe FINISH LINE	4

#### **Ostacoli in sospensione**

Ove non diversamente specificato valgono le seguenti regole per tutti gli ostacoli in sospensione:

- L'ostacolo si considera ingaggiato quando entrambi i piedi vengono staccati dal suolo.
- Negli ostacoli in sospensione è prevista una “zona di partenza” dalla quale ingaggiare l'ostacolo; questa zona **non può' essere superata da nessuno dei due piedi**. Il superamento della zona di partenza con la punta del piede è da considerarsi come una infrazione. Nel caso in cui l'ostacolo sia ingaggiato con tale infrazione l'ostacolo non è da considerare superato e si procede al tentativo successivo fino ad un massimo di 3 tentativi. Esauriti i tentativi a disposizione, verrà assegnata la penalità prevista e l'atleta procede nel percorso.



**LUPI DI SPARTA ASD**

Via Campone Sala 449, 47042

Cesenatico (FC), ITALY

WhatsApp T: 3209255952



## **Partenze e Timing**

Le partenze degli atleti avverranno ogni 2 minuti in modalità singola con n°1 giudice al seguito per ogni partecipante. Il rilevamento del tempo e la verifica delle infrazioni sugli ostacoli sarà a cura del giudice che segue l'atleta nel percorso. A fine prova, l'atleta dovrà firmare il report gara riportante i dettagli della prova stessa (tempo e penalità).

Nel caso che un atleta venga raggiunto da un altro atleta, questi dovrà cedere il passo e lasciare la precedenza nell'ingaggio degli ostacoli. Il giudice fermerà il rilevamento del tempo dell'atleta raggiunto e darà indicazioni sulla modalità di ripresa.

Per tutto ciò che non è stato espressamente indicato nel presente regolamento, si rimanda al Regolamento FIOCR Sprint 2023.

(<https://federazioneitalianaocr.it/wp-content/uploads/2023/01/Regolamento-Sprint-2023-FIOCR.pdf>)



**Federazione  
Italiana O.C.R.**