



Federazione Italiana Obstacle Course Race

REGOLAMENTO PER GLI ATLETI 2020

ART. 1 PREMESSA

Il sesto Campionato Italiano OCR (di seguito CIOCR) ed i Campionati Regionali ed Interregionali OCR sono organizzati dalla ASD Federazione Italiana OCR (di seguito FIOCR) e dalle associazioni affiliate che organizzano le varie tappe.

ART. 2 CALENDARIO

Il CIOCR ed i Campionati Regionali ed Interregionali OCR si svolgeranno secondo il calendario stilato dalle Commissioni Campionati dopo avere effettuato una attenta selezione,

Non si potrà disputare più di una tappa appartenente allo stesso circuito nel medesimo fine settimana. Il calendario del CIOCR viene pubblicato sul sito internet di riferimento del CIOCR www.campionatoocr.it.

Il calendario dei Campionati Regionali ed Interregionali OCR viene pubblicato sul sito internet www.federazioneitalianaocr.it

ART. 3 CERTIFICATO MEDICO

Le ASD organizzatrici si impegnano a organizzare nelle proprie gare una sezione competitiva per i concorrenti in possesso di un certificato medico d'idoneità all'attività agonistica B1 (ad esempio relativo alla pratica dell'atletica leggera o triathlon) in corso di validità, rilasciato da un medico sportivo.

È facoltà e responsabilità dei singoli organizzatori consentire la partecipazione alle proprie manifestazioni anche agli atleti non in possesso di detto certificato, in questo caso non competitivamente, con o senza premiazione e comunque NON rientranti nella classifica dei Campionati di cui detta manifestazione fa parte.

ART. 4 CATEGORIE e SQUADRE

Il CIOCR ed i Campionati Regionali ed Interregionali OCR prevedono una classifica femminile, una classifica maschile ed una classifica a squadre.

La classifiche finali saranno stilate effettuando la somma algebrica dei punteggi ottenuti in ogni gara **considerando i migliori piazzamenti con la possibilità di scartare il peggiore nei raggruppamenti regionali o interregionali con almeno 4 gare.** Per ogni circuito verrà definito il numero di punteggi che verranno presi in considerazione. In caso di parità sarà data precedenza a chi ha partecipato al maggior numero di gare; in caso di ulteriore parità a chi ha ottenuto più primi posti; in caso di ulteriore parità a chi ha ottenuto più secondi posti e così via, confrontando i piazzamenti migliori. In caso di ulteriore parità si procederà premiando l'atleta più anziano. Quanto sopra vale anche per le categorie di età (Age Group). Il numero minimo di gare concluse per poter concorrere alla classifica finale è pari a 2 per il CIOCR e pari al 60% arrotondato per difetto per i Campionati Regionali ed Interregionali.

Le categorie di età (o Age Group), per donne e uomini saranno:

Anni under 18

Anni 18 – 19

Anni 20 – 24

Anni 25 – 29

Anni 30 – 34

Anni 35 – 39

Anni 40 – 44

Anni 45 – 49

Anni 50 – 54

Anni 55 – 59

Anni 60+

La classifica a squadre sarà stilata sulla base dei risultati della squadra ad ogni tappa sommando tutti i risultati ottenuti. Ogni squadra dovrà avere un minimo di 4 partecipanti ad ogni tappa, di cui almeno 1 uomo ed almeno 1 donna. Per stilare la classifica a squadre in ogni tappa saranno presi in considerazione i 4 migliori piazzamenti di ogni membro della squadra di cui almeno 1 uomo ed 1 donna, sommando i singoli piazzamenti dei 4 migliori atleti.

In caso di parità tra due o più squadre considerando 4 persone, verrà considerata la quinta. In caso di ulteriore parità verrà considerata la sesta e così via.

In caso una o più squadre non avessero quinta, sesta, ecc... persona, in caso di parità verrà premiato il team più numeroso.

Ai fini della classifica a Team si sommeranno i risultati di tutte le manifestazioni..

In caso di parità tra le squadre alla fine del Campionato, verrà dichiarato un Ex Aequo.

ART. 4 bis

I nominativi dei membri di una squadra dovranno essere comunicati via email alla ASD FIOCR all'indirizzo classifiche@federazioneitalianaocr.it

Ad ogni squadra potranno essere aggiunti membri con un massimo di 3 integrazioni nell'anno, ma non potranno poi variare la loro appartenenza per tutta la durata del Campionato in questione. Una volta iscritti ad una squadra per un Campionato dovranno mantenerla per tutta la durata dello stesso.

ART. 5 BATTERIE

Le tappe dei Campionati FIOCR prevedono la partenza degli atleti in batterie, le quali sono organizzate secondo i seguenti oggettivi criteri, in ordine di priorità:

- Classifica del Campionato
- Altre classifiche dei circuiti FIOCR
- Classifiche di OCR non appartenenti a circuiti FIOCR, esclusivamente se prevedono obbligo di superamento ostacolo

In assenza dei criteri indicati un atleta potrà essere inserito nelle batterie di élite ESCLUSIVAMENTE se in possesso dei seguenti criteri:

- Comprovati meriti sportivi (ad esempio medaglie in competizioni internazionali)
- Vittoria di edizioni precedenti della gara a cui intende partecipare
- Detenzione di titoli FIOCR (ad esempio Campione uscente, etc.)Vengono ESCLUSI i seguenti criteri:
 - Classifiche di OCR dove non sia in vigore l'obbligo di superamento ostacolo (l'ostacolo può essere sostituito da penalità fisica o di tempo), in quanto non direttamente comparabili con le competizioni di cui sopra
 - Classifiche di altre competizioni, ad esempio podistiche, senza ostacoli

Le linee guida indicate porteranno alla formazione di batterie, che concorreranno tutte indistintamente alla medesima classifica assoluta, suddivise in:

- Maschili Elite
- Femminili Elite
- Batterie Maschili\Femminili\Miste Age Group (omogenee per età)

Il numero di batterie elite e il numero dei relativi componenti è subordinato all'organizzazione di ogni singola tappa, in funzione di:

- percorso
- disposizione degli ostacoli
- distanza, tracciato
- tempo massimo a disposizione per lo svolgimento della gara

Sarà obbligatoria la partenza del singolo atleta nella batteria assegnata. Se non precedentemente concordata con la Direzione Gara, la partenza in una batteria diversa da quella assegnata, porterà alla squalifica immediata dell'atleta in questione.

ART. 6 PUNTEGGI

A ogni singola prova, i punteggi saranno così assegnati:

pos	pt	pos	pt
1	100	21	25
2	90	22	24
3	80	23	23
4	70	23	22
5	65	25	21
6	60	26-30	20
7	55	31-35	18
8	50	36-40	16
9	48	41-45	14
10	46	46-50	12
11	44	51-55	10
12	42	56-60	8
13	40	61-70	6
14	38	71-80	5
15	36	81-90	4
16	34	91-100	3
17	32	100-150	2
18	30	150-	1
19	28		
20	26		

Gli atleti che concluderanno le gare senza nessun braccialetto non saranno inseriti in classifica.

ART. 7 PERCORSI

I percorsi di gara dovranno misurare da un minimo di km 5 a un massimo di 19 km. Dovranno avere un minimo di 10 ostacoli o **1 ostacolo ogni 500m, se il percorso sarà superiore a 10 km**, e potranno essere di varia natura ma rispettare le caratteristiche di qualità e quantità minime (vedi articolo del presente regolamento). Gli ostacoli dovranno essere obbligatoriamente e correttamente superati da ogni atleta pena il conteggio della penalità per ogni ostacolo rifiutato o non correttamente superato (vedi **ALLEGATO 1 - PENALITÀ**).

Per la corretta gestione della sicurezza degli atleti e del regolare svolgimento della competizione, ogni ostacolo dovrà obbligatoriamente essere presidiato da almeno un responsabile (giudice o aiuto-giudice FIOCR) adeguatamente istruito sulle proprie funzioni (controllo corretto passaggi atleti, conteggio penalità o primo intervento).

ART. 7 bis

Sarà imperativo e farà parte integrante del regolamento della tappa il **divieto di prova degli ostacoli agli atleti iscritti alla gara competitiva**, inserendo opportuno articolo nel proprio regolamento. Detto divieto varrà sia il giorno della gara che i giorni precedenti, pena la squalifica immediata.

ART. 7 Ter DURATA GARE

Sarà compito di ogni organizzazione di tappa di indicare nel regolamento la durata massima di gara specificando che, per ogni necessità derivante da sicurezza, fenomeni meteorologici o ordine pubblico, **la Direzione di gara avrà la facoltà di prolungare o ridurre tale tempo massimo dandone opportuna comunicazione agli atleti, anche durante la gara, tramite diffusione sonora o segnalazione ai giudici e aiuto giudici lungo il percorso in modo da avvisare gli atleti.**

ART. 8 REGOLAMENTO TAPPE

Ogni singola tappa, oltre al regolamento atleti specifico del Campionato Italiano, Regionale o Interregionale, avrà un proprio regolamento di gara e un programma obbligatoriamente da rispettare. Ogni associazione organizzatrice sarà **unica responsabile del corretto e regolare svolgimento e buona riuscita della tappa**. La società organizzatrice provvederà a comunicare il proprio regolamento sui canali digitali (sito, facebook, twitter, email, etc), su apposita bacheca il giorno della manifestazione, **possibilmente** nel pacco gara inserendo un “foglio informativo” e via email da inviare obbligatoriamente agli atleti partecipanti. Sul foglio informativo dovranno comparire consigli e **modalità di superamento degli ostacoli, relative penalità, avvertimenti**.

ART. 9 VARIAZIONI CALENDARIO GARE

Le Commissioni Campionati FIOCR si riservano il diritto, in qualsiasi momento, di modificare il calendario delle gare, di sostituire o eliminare, previo preavviso di almeno 15 giorni, tappe del Campionato in accordo con la relativa ASD organizzatrice.

ART. 10 DIRITTI DI IMMAGINE

Le società organizzatrici delle tappe e gli atleti partecipanti alle competizioni autorizzano la stampa e la ASD FIOCR a utilizzare e pubblicare le immagini, le foto e i video realizzati durante le gare.

ART. 11 MANLEVA RESPONSABILITÀ

Gli atleti dovranno partecipare sotto la propria responsabilità, le organizzazioni declineranno ogni responsabilità in caso di morte, incidente, infortunio o defaillance fisica. In fase di iscrizione gli atleti saranno tenuti a firmare una dichiarazione di scarico di responsabilità nei confronti di ogni singola organizzazione, oppure ad apporre il consenso mediante il flag obbligatorio all'atto dell'iscrizione telematica.

Le società organizzatrici dovranno inserire nel documento di manleva una nota in cui i sottoscrittori autorizzeranno la società stessa a cedere l'elenco degli iscritti alla propria gara alla ASD FIOCR per la creazione e l'aggiornamento dell' "Albo atleti OCR Italiani" contenente i dati personali (nome, indirizzo, mail, rec. telefonici). Mediante questa sottoscrizione verrà accettato il regolamento FIOCR che potrà prevedere anche eventuali sanzioni disciplinari e provvedimenti 'post gara' quali squalifiche, penalizzazioni, ecc.. a causa di comportamenti antisportivi o disciplinari.

ART. 12 RECLAMI

All'atto dell'iscrizione gli atleti accetteranno i termini del regolamento del CIOCR 2020.

Eventuali reclami (vedi **ALLEGATO 2 - MODULO RECLAMO**) dovranno essere presentati inviando mail a classifiche@federazioneitalianaocr.it e in copia a campionato@federazioneitalianaocr.it entro **48 ore** dalla pubblicazione della classifica di ogni singola prova accompagnati da € 50,00 di cauzione (pagabili su conto corrente iban IT03O0200802850000104535302 o conto paypal federazioneitalianaocr@gmail.com). La quotaverrà restituita solo nel caso in cui il reclamo venga ritenuto ammissibile.

ART. 13 STANDARD QUALITATIVO GARE

Le società organizzatrici SONO OBBLIGATE E SI IMPEGNANO A RISPETTARE quanto segue:

- La manifestazione dovrà avere un proprio sito web con relativi profili social (Facebook, Instagram, Twitter)
- L'iscrizione dovrà poter avvenire anche online
- Utilizzo dei braccialetti, come da **ALLEGATO 2 - PENALITA'**
- Cronometraggio elettronico con chip obbligatorio per le batterie competitive e pubblicazione tempestiva della classifica
- Rifornimenti idrici adeguati: Minimo 2 rifornimenti idrici, almeno uno ogni 5 km (ad esempio acqua, acqua con sali, coca cola, thè)
- Rifornimento finale idrico e solido, meglio se pasta party
- Riconoscimento per tutti i partecipanti (t-shirt, polo finisher, medaglia, band)
- Speaker: La manifestazione dovrà essere in grado di garantire un servizio di speakeraggio con impianto fonico per divulgazione info, musica e intrattenimento durante la gara
- Ogni manifestazione dovrà assicurare un servizio di deposito borse sorvegliato
- Ogni manifestazione dovrà assicurare la tracciatura ottimale del percorso
- Ogni tappa dovrà assicurare un servizio informazioni agli atleti completo e chiaro sul sito ufficiale della manifestazione dal momento della sua messa online, il giorno della gara e con un briefing accurato pre-gara. In questi dovranno essere specificati professionalmente programma dettagliato, informazioni sugli articoli base del regolamento del CIOCR, modalità di superamento ostacoli, penalità, eventuali avvertimenti o consigli per superamento degli stessi e tempo di

- durata massima della gara.
- Ogni manifestazione è obbligata a comunicare via mail il regolamento gara e il percorso agli atleti nei giorni antecedenti la gara.
 - Ogni società organizzatrice dovrà disporre un adeguato servizio medico e di primo soccorso coordinato e approvato dal 118
 - Ogni ASD dovrà stipulare un'assicurazione r.c. per il proprio evento
 - Ogni società dovrà redigere e pubblicare entro 3 giorni dalla fine della gara :
 - classifica finale m/f
 - classifica team
 - classifica age group secondo le categorie previste per i campionati Europei OCR

ART. 14 GIUDICI

La ASD FIOCR si impegna a organizzare corsi di formazione per GIUDICI e di iscrivere gli stessi all'albo relativo. L'albo dei giudici FIOCR riconosciuti dal CIOCR è consultabile online sul sito della FIOCR. Ogni organizzatore si impegna ad avere nella propria corsa almeno 8 giudici iscritti all'albo FIOCR.

ART. 15 CONTROLLO ANTIDOPING

Tutti i concorrenti possono essere sottoposti a un controllo antidoping prima, durante o al termine della gara. In caso di rifiuto, il concorrente verrà sanzionato come se fosse positivo al doping (da specificare anche all'interno del regolamento di ogni singola manifestazione). Detti controlli potranno anche essere previsti e richiesti direttamente dalla ASD FIOCR senza preavviso. L'atleta che risultasse positivo al controllo verrà squalificato per i successivi 12 mesi.

ART. 17 CONDOTTA DEGLI ATLETI (da regolamento FISO)

- Condotta Generale
 - Le tattiche di gara sono parte delle interazioni tra atleti, ma a questi ultimi è richiesto di:
 - Essere esempio di sportività in ogni momento
 - Essere responsabili per la propria sicurezza e quella degli altri
 - Conoscere, capire e rispettare le regole
 - Obbedire alle istruzioni dei Giudici di Gara
 - Trattare tutte le altre persone con rispetto e cortesia
 - Non usare linguaggi offensivi
 - Informare la Direzione Gara immediatamente in caso decidano di ritirarsi da una competizione
 - Competere senza ricevere assistenza che non sia da parte del personale dell'evento. Sono previste eccezioni per casi di grave pericolo
 - Non abbandonare rifiuti lungo il percorso. I rifiuti devono essere gettati nelle apposite aree o portati con sé fino al traguardo e poi depositati negli adeguati contenitori
 - Non tentare di guadagnare sleale vantaggio in alcun modo
 - Lasciare strada agli altri atleti che durante i tratti di corsa si rivelino più veloci e chiedano strada



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

PENALTY LOOP

LINEE GUIDA

La nuova regola

La Federazione Italiana OCR insieme alle altre federazioni internazionali continua a lavorare per portare la nostra disciplina a essere riconosciuta come sport.

Uno dei tasselli mancanti era avere un tempo certo di arrivo per ogni atleta, anche se la regola base dei 3 braccialetti era molto funzionale aveva comunque due difetti, il primo erano le code agli ostacoli, il secondo molto più importante è che non era possibile avere una classifica stilata solo in base al tempo di arrivo come richiesto dal Coni.

Il **penalty loop** è stato inserito nel nuovo regolamento internazionale per allinearsi agli altri sport, facendo in modo che ogni atleta abbia un tempo unico e certo alla finish line. Si è visto che in altri circuiti nazionali ed internazionali è praticamente impossibile valutare la corretta esecuzione delle penalità da parte degli atleti subito dopo l'ostacolo.

Per questo motivo i giri di penalità vengono fatti scontare poco prima dell'arrivo in modo da essere più facilmente controllabili.

Il numero massimo di ostacoli che possono essere falliti dall'atleta al primo tentativo è due, in modo da dare valore e importanza alla tecnica per il superamento di questi ultimi che restano alla base della nostra disciplina.

Con l'introduzione del nuovo regolamento, alla partenza ogni partecipante dovrà comunque indossare i tre braccialetti.

Per gli ostacoli in sospensione sarà permesso un solo tentativo ed in caso di fallimento verrà rimosso un bracciale da parte del giudice di gara.

L'atleta che non riuscirà a superare al primo tentativo tre o più ostacoli in sospensione sarà considerato non competitivo, verrà comunque indicato in classifica con la dicitura N.C. (non classificato)

Poco prima dell'arrivo (consigliamo almeno 200m) verrà allestito il penalty loop, dovrà essere ben segnalato con apposita cartellonistica e presidiato da almeno 2 giudici posizionati uno alla partenza e uno all'arrivo del penalty loop.

Nel caso in cui partenza e arrivo coincidano il secondo giudice dovrà essere messo a presidio del loop dell'ostacolo nel punto più distante dalla partenza.

Al termine di ogni giro completato correttamente verrà consegnato all'atleta un nuovo

braccialetto (TYVEK) da incollare immediatamente per evitare scambi di braccialetti tra atleti. Se il partecipante arriverà presso il penalty con tre braccialetti potrà proseguire direttamente verso la finish line, se diversamente sarà in possesso di dueo un solo braccialetto dovrà compiere rispettivamente uno o due giri di penalità, prima di procedere verso la linea di arrivo.

Gli ostacoli a singolo tentativo dovranno essere dichiarati dagli organizzatori almenouna settimana prima tramite i canali social o e-mail a tutti i partecipanti, dovranno essere ricordati al briefing pre gara.

Consigliamo di segnalare ogni ostacolo di questo tipo tramite apposita segnaletica.

Il regolamento completo su <https://campionatoocr.it/regolamento2021/>

Determinare il tempo di percorrenza del P.L.

La durata del penalty loop deve essere valutata in base al tempo di percorrenza degli ostacoli in sospensione e alla loro difficoltà.

Deve risultare molto penalizzante per i partecipanti in modo da non indurre gli atleti a usarlo come strategia per evitare ostacoli a loro ostici.

Abbiamo valutato che per un atleta medio ogni giro di penalità deve avere un tempodi percorrenza di almeno 150" e comunque non inferiore ai 120".

Per "atleta medio" si intende una persona che, non affaticata dalla gara, sia grado di superare tutti gli ostacoli della competizione.

Per aiutare gli organizzatori a inserire il P.L. nei loro eventi abbiamo preparato degli esempi di penalità basandoci sia sui tempi di percorrenza di alcuni ostacoli che sulle esperienze pratiche avute in alcune gare.

Questi non vogliono assolutamente essere esaustive ma solo indicative, dato che gli ostacoli sono molto eterogenei da gara a gara.

Sono stati valutati i seguenti ostacoli facendoli provare da atleti esperti,medi e novizi,i tempi sono comprensivi di ingaggio

- pegboard di 3m
15' esperto, 35" medio, non fattibile per novizio

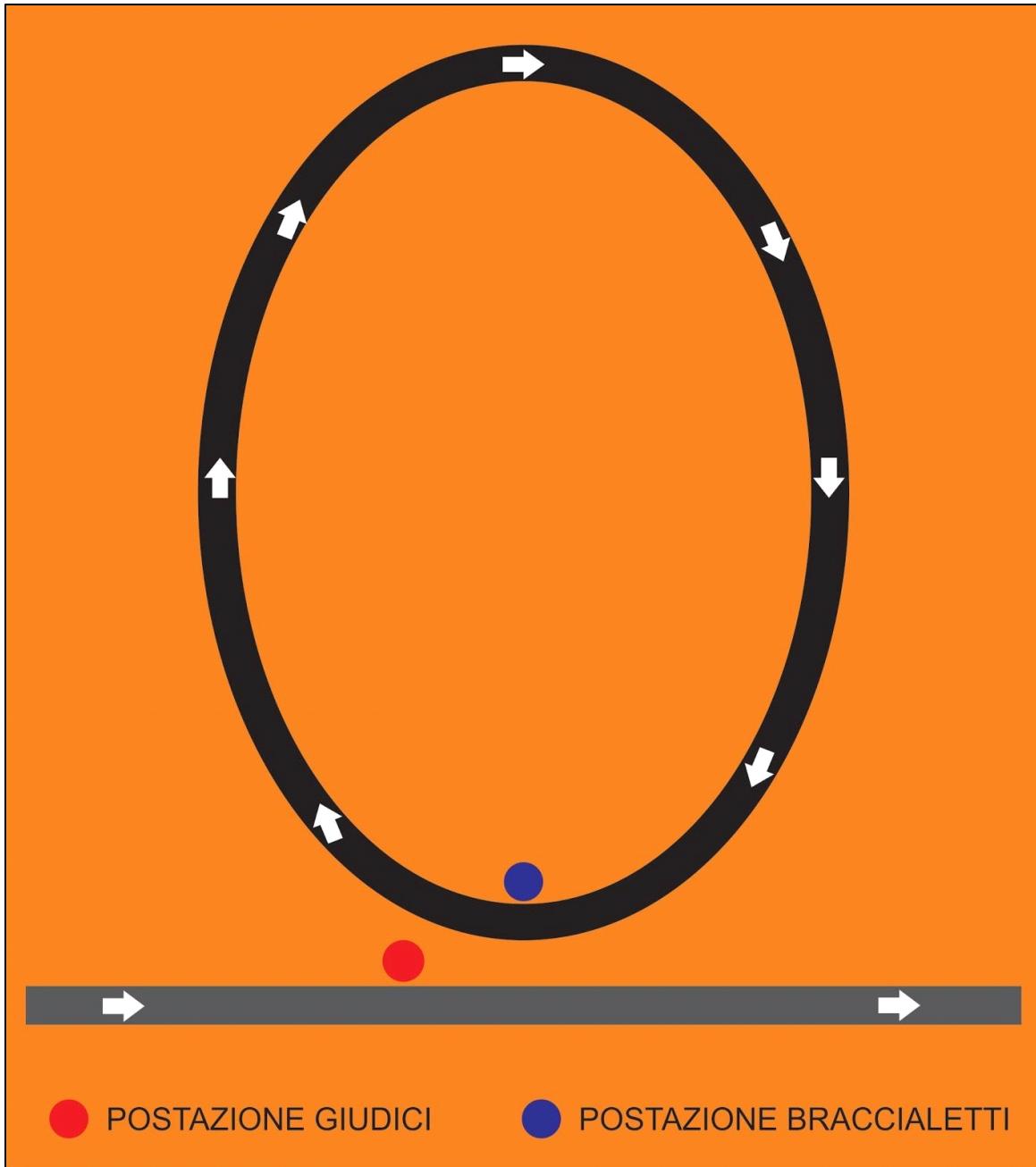
- 5 sfere in legno diametro 8cm
7" esperto, 20" medio, non fattibile per novizio

- multirig semplice 6m
7" esperto, 35" medio, 45" novizio

Trasporto

il trasporto dovrà svolgersi su un percorso completamente fettucciato a circuito e non in linea retta, in modo da facilitare il controllo da parte dei giudici

Gli oggetti da trasportare possono essere molteplici, secchi, tronchi, copertoni.
Assicuratevi sempre che siano in numero sufficiente per tutti gli atleti che potrebbero sopraggiungere insieme.



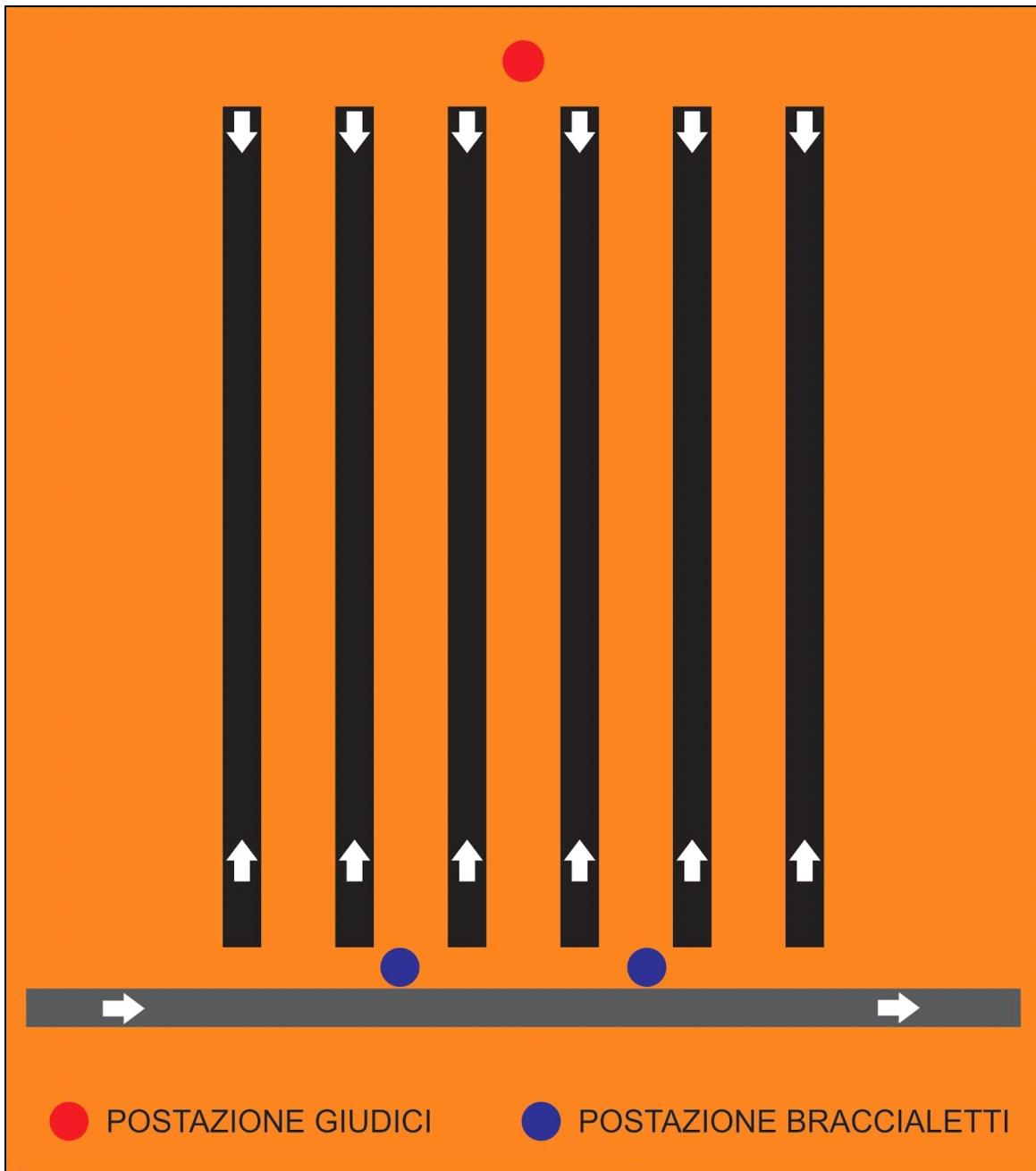
Peso consigliato 20kg Uomini - 15kg Donne - Non oltre i 30kg Lunghezza tracciato consigliata 500m

il penalty loop deve essere testato prima dell'inizio gara da un atleta medio per assicurarsi che il tempo di percorrenza sia di almeno 150"

Tire Flip - Ribaltamento Copertone

la prova consiste nel ribaltamento di un copertone per 40m complessivi (andata+ritorno). Le corsie dovranno essere ad almeno due metri di distanza l'una dall'altra. verranno segnate in terra delle linea in corrispondenza della partenza/arrivo e del "giro di boa". Gli atleti dovranno coprire la riga con una qualunque parte del copertone per ritenere la prova superata.

Assicuratevi sempre che i copertoni siano in numero sufficiente per tutti gli atleti che potrebbero sopraggiungere contemporaneamente.



Lunghezza tracciato consigliata 40m

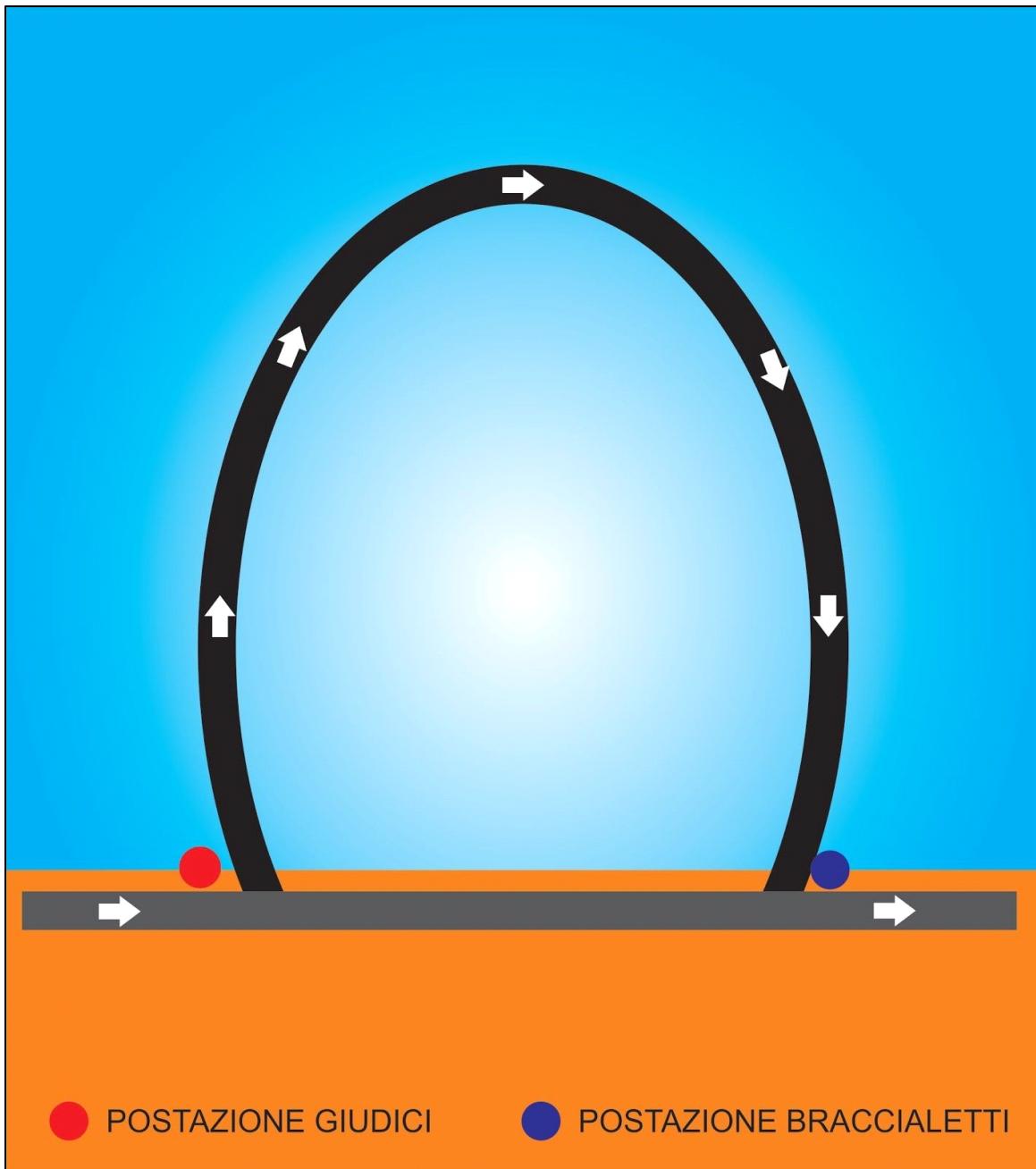
il penalty loop deve essere testato prima dell'inizio gara da un atleta medio per assicurarsi che il tempo di percorrenza

sia di almeno 150”

Nuoto - Camminata in acqua

il percorso dovrà avere due punti distinti di partenza e di arrivo, gli atleti che dovranno eseguire 2 giri saranno ulteriormente penalizzati dal piccolo tragitto dicorsa

il penalty loop dovrà essere ben segnalato con apposite boe, si consiglia unaprofondità di 150 cm c.a.



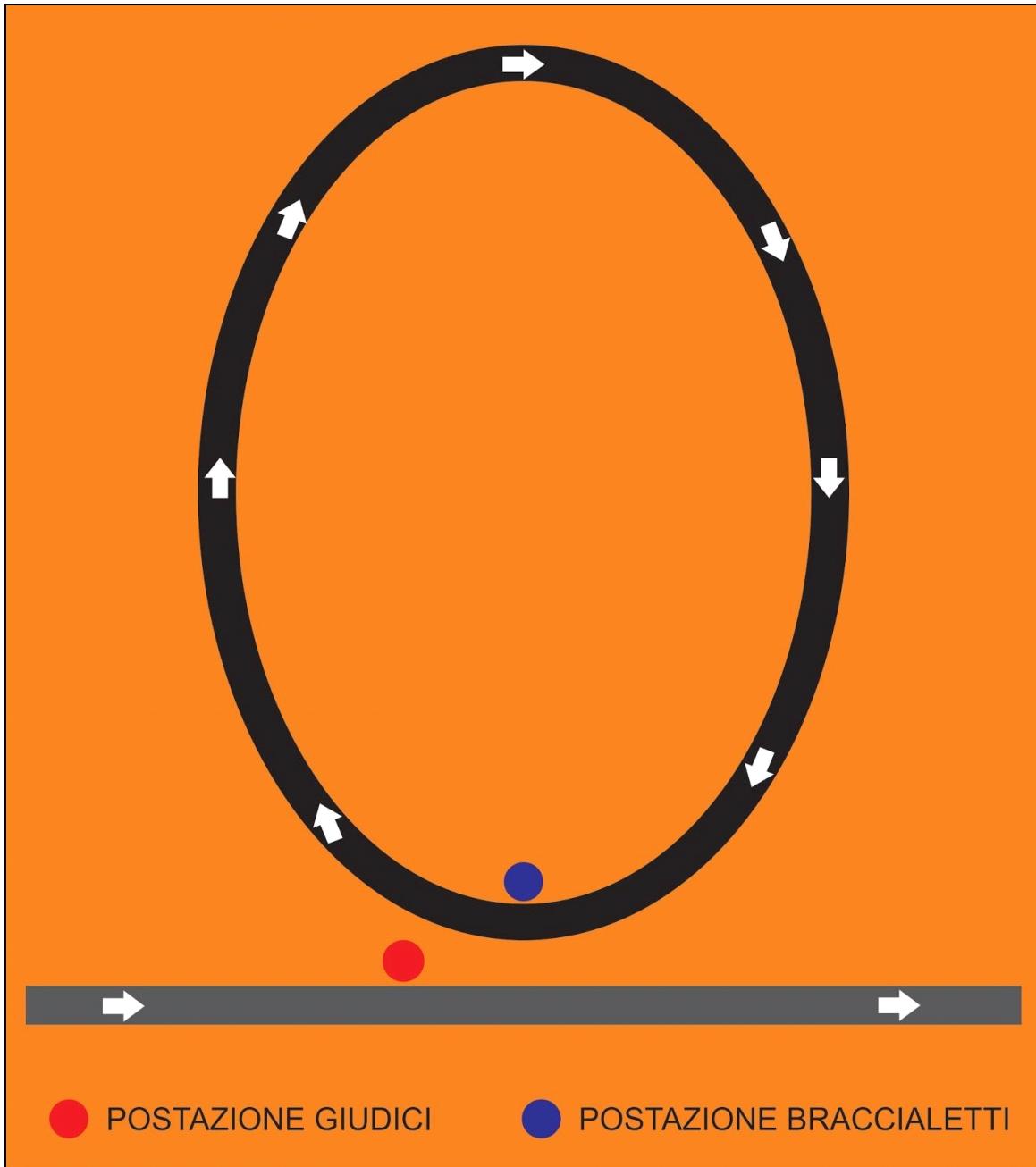
Lunghezza tracciato consigliata 250m

il penalty loop deve essere testato prima dell'inizio gara da un atleta medio per assicurarsi che il tempo di percorrenza sia di almeno 150”

Log Carry

la prova consiste nel trascinare un peso lungo il percorso segnalato. Il peso non può essere sollevato da terra. Gli atleti dovranno riportare il peso dentro un area delimitata per ritenere la prova superata e dovrà svolgersi su un percorso completamente fettucciato a circuito e non in linea retta, in modo da facilitare il controllo da parte dei giudici.

Assicuratevi sempre che siano in numero sufficiente per tutti gli atleti che potrebbero sopraggiungere contemporaneamente.



Peso consigliato 15kg Lunghezza tracciato consigliata 300m

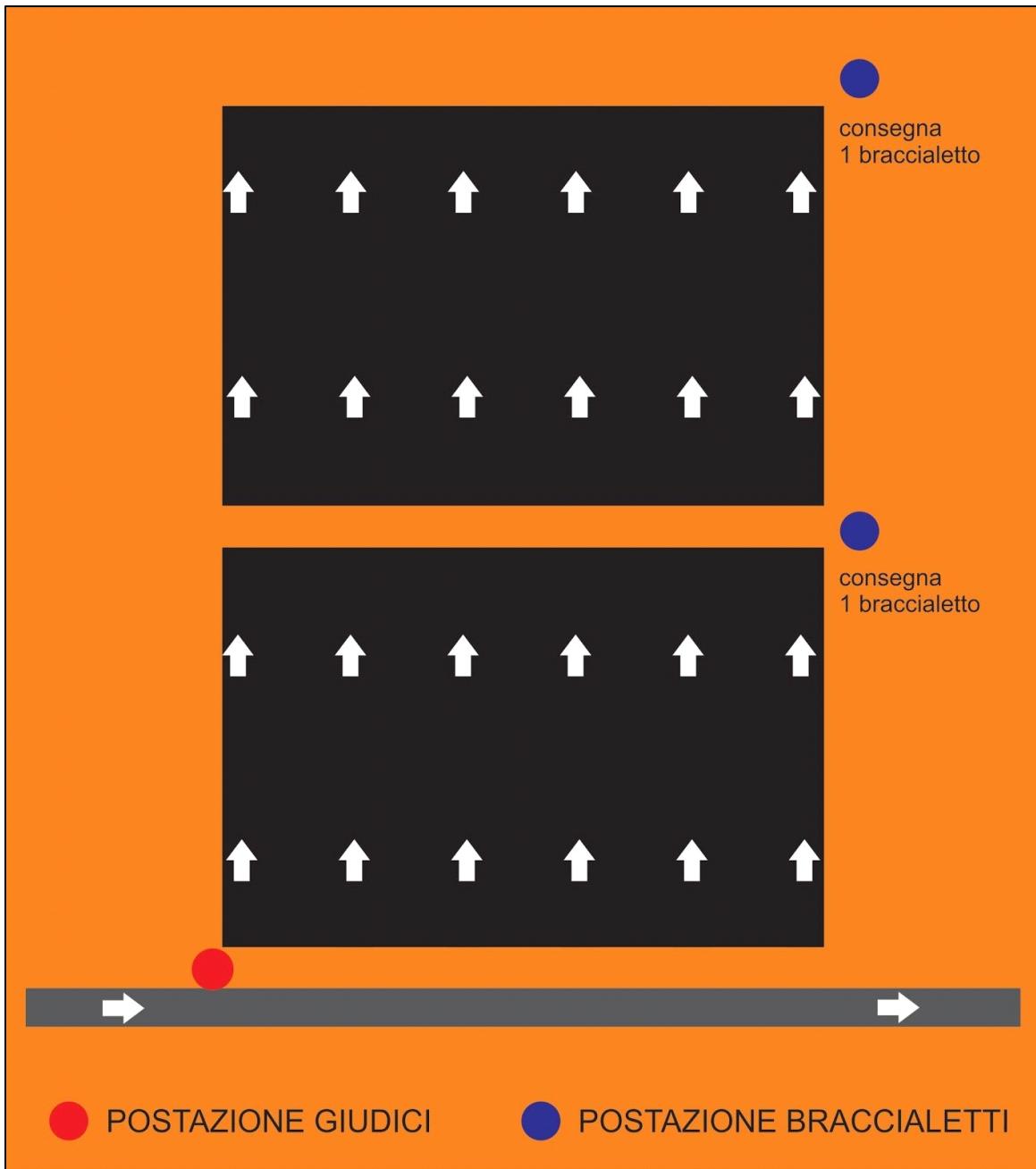
il penalty loop deve essere testato prima dell'inizio gara da un atleta medio per assicurarsi che il tempo di percorrenza sia di almeno 150”

Filo Spinato

la prova consiste nell'attraversare strisciando un filo spinato o similare.

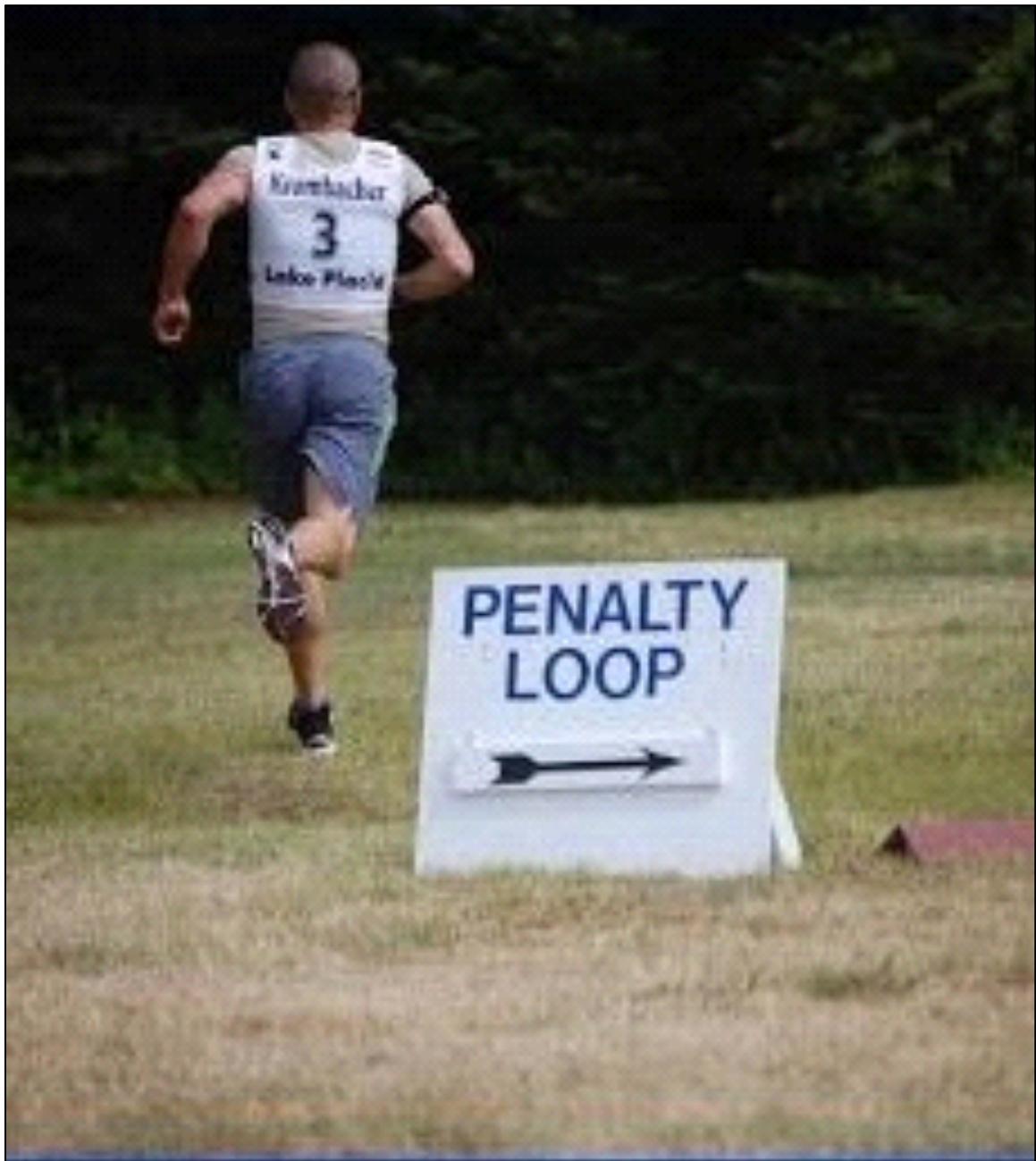
La corsia sarà unica e ci saranno due uscite, una a metà percorso per ricevere un braccialetto e una a alla fine per ricevere due braccialetti

Assicuratevi sempre che le corsie siano in numero sufficiente per tutti gli atleti che potrebbero sopraggiungere insieme.



Lunghezza tracciato consigliata 80m

il penalty loop deve essere testato prima dell'inizio gara da un atleta medio per assicurarsi che il tempo di percorrenza sia di almeno 150"



Distanza dall'arrivo

il penalty loop dovrà essere ubicato dopo l'ultimo ostacolo e ad almeno 200m dalla finish line

Segnalazione

L'organizzatore è tenuto a dichiarare nel briefing pre gara la tipologia di penalità e la modalità di superamento. Dovrà essere apposto un cartello 20m prima dell'area penalty con l'indicazione "penalty loop" e un giudice/volontario potrà avvisare a voce gli atleti che si avvicinano

Tipologia

La tipologia di penalità può essere modificata a discrezione dell'organizzatore previo approvazione scritta della Federazione Italiana OCR

Fiocr si riserva il diritto di modificare in parte o in tutto il suddetto regolamento senza preavviso, vi consigliamo di visionare sempre il regolamento aggiornato al link https://cutt.ly/PL_lineeguida