

REGOLAMENTO

L'Associazione Sportiva Dilettantistica "Strong Activity" - organizza la manifestazione sportiva denominata "Muristeni Nuragic Race", corsa competitiva e non competitiva su un percorso misto con la presenza di ostacoli .

L'evento sportivo comprende:

- **CORSA COMPETITIVA** 13 Km+ con ostacoli naturali ed artificiali – **Valida per il Campionato Regionale FIOCR**
- **CORSA NON COMPETITIVA** di 13 Km+ con ostacoli naturali ed artificiali

Tutte le corse di lunghezza compresa tra i 7 e i 10 km con la presenza di ostacoli naturali ed artificiali, su percorso naturale misto, sterrato, sabbia e asfalto ove previsto, sono **APERTE A TUTTI** , uomini e donne di età pari o superiore ai 18 anni, in possesso di regolare certificazione medica (vedi specifiche più avanti).

PERCORSO E OSTACOLI

Il percorso comprenderà degli ostacoli naturali ed artificiali. Il tracciato può includere anche l'attraversamento di fossati, boschi, terreni accidentati, con legni, tronchi o radici, fili o corde, macerie o rocce superficiali. Raccomandiamo, quindi, di adeguare la vostra andatura al terreno, alle condizioni di visibilità, alla tipologia di ostacolo da affrontare e all'affollamento del tratto di percorso. Avvicinandosi ad ogni ostacolo il partecipante deve prestare la massima attenzione ai cartelli informativi presenti ed alle indicazioni dei giudici presenti nell'ostacolo. Informazioni più dettagliate sul percorso e i relativi ostacoli saranno consultabili sul sito ufficiale della manifestazione. La mappa del percorso ufficiale sarà pubblicata sulla pagina facebook <https://www.facebook.com/strong.activity/>

CORSA, REGOLE E SQUALIFICHE

La corsa è aperta alla partecipazione competitiva e non competitiva, sia in forma individuale che in squadra (min. 4 persone). La presenza degli ostacoli lungo il percorso, è a discrezione dell'organizzazione. L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare il percorso o di chiudere singoli ostacoli in qualsiasi momento per motivi di sicurezza.

CORSA COMPETITIVA

I partecipanti della corsa competitiva partono suddivisi in batterie e sono dotati di un dispositivo chip per il rilevamento del tempo. Gli ostacoli devono essere **OBBLIGATORIAMENTE** superati e non aggirati. Se un ostacolo non viene superato, o non viene superato correttamente, la prova non può essere considerata superata. Gli ostacoli devono essere superati senza ricevere nessun aiuto da altri partecipanti, terze parti o oggetti. Ad ogni atleta competitivo verranno forniti tre braccialetti (detti anche bands). I braccialetti devono essere indossati tutti, sono personali e non possono essere ceduti. Ogni ostacolo può essere tentato massimo 3 volte, a seconda della difficoltà dello stesso (a discrezione dell'organizzazione). Il numero di tentativi disponibili per il superamento dell'ostacolo verrà comunicato dai giudici o identificati mediante un cartello specifico. Ad ogni ostacolo fallito (non superato regolarmente), al partecipante verrà rimosso.

La band tagliata verrà trattenuta dal giudice come prova per un eventuale controllo finale.

La classifica finale sarà stilata sulla base del tempo e sul numero di braccialetti in possesso. Maggiore sarà il numero di braccialetti conservati migliore sarà la tua posizione in classifica.

Viene stabilito un tempo limite max per l'effettuazione della corsa, tale limite verrà comunicato prima della partenza da parte del direttore di gara. Oltre tale tempo limite, non si verrà conteggiati in classifica. Sarà cura e responsabilità di ogni partecipante competitivo verificare che all'arrivo il giudice di gara registri correttamente il numero di braccialetti con cui si conclude la corsa. Lungo il percorso di gara saranno presenti dei check-in in cui al passaggio dell'atleta verranno consegnati dei braccialetti (verifica). Tali braccialetti saranno utili per verificare che l'atleta ha concluso la gara percorrendo correttamente l'intero tracciato. L'atleta che al suo arrivo al traguardo non dovesse avere tutti i braccialetti check-in verrà squalificato.

Gli atleti non dovranno abbandonare lungo il percorso nulla di quello che avranno portato con sé incluso carbogel, alimenti o altro. L'abbandono di rifiuti e altri oggetti lungo il percorso potrà essere motivo di penalità e squalifica.

Gli atleti che tentano un ostacolo per la seconda volta non dovranno ostacolare gli atleti al primo tentativo. La corsia di sinistra, ove presente, è riservata agli atleti al primo tentativo. Nel caso di mancato superamento al primo tentativo il concorrente dovrà riprovare posizionandosi sulle corsie, ove presenti a destra. Gli atleti più veloci potranno chiedere strada e spazio per passare gridando "strada" o "permesso". Il percorso non può essere tagliato e gli atleti che trarranno eventuale beneficio da un taglio del percorso saranno squalificati.

Regole, valide per tutti gli atleti competitivi senza eccezioni:

- Utilizzare subito le linee di primo tentativo e di secondo se queste ultime sono libere
- Nel caso di secondo tentativo utilizzare solo le linee di secondo tentativo
- Se presente coda, rimettersi in fondo alla fila e aspettare il proprio turno
- Vietato toccare i supporti della struttura
- In caso di resa andare dal giudice, farsi tagliare il braccialetto

CORSA NON COMPETITIVA

Tutti i partecipanti alla corsa non competitiva sono ugualmente dotati di chip di rilevamento cronometrico e devono valutare l'ostacolo e la propria capacità di superarlo prima di procedere al tentativo di affrontare l'ostacolo stesso. Il personale dell'Organizzazione sorveglierà il percorso e gli ostacoli, in modo da verificare che la corsa prosegua in maniera fluida e nel rispetto delle regole. In caso di comportamento non regolamentare gli addetti segnaleranno il fatto all'Organizzazione e il partecipante pur concludendo la prova, potrà essere squalificato. Ogni partecipante è tenuto e incentivato a comportarsi in maniera leale e sportiva, ad esempio aiutando altri partecipanti a superare gli ostacoli.

REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE

Alla manifestazione possono partecipare tutti coloro che al giorno della gara abbiano compiuto 18 anni, donne e uomini, e siano in possesso di regolare certificato medico.

CERTIFICATO MEDICO

Per la partecipazione alla corsa competitiva è richiesto un certificato medico sportivo per l'attività competitiva B1 (atletica leggera - agonistico), in corso di validità alla data della corsa ovvero redatto non oltre 12 mesi prima. Per gli atleti italiani è obbligatorio consegnare una copia del certificato medico o secondo le modalità telematiche riportate sul sito. Non sarà consentita la partecipazione a chi presenterà soltanto una tessera di Federazione sportiva, RUNCARD o di altro ente di promozione sportiva, non accompagnata dal certificato medico. L'organizzazione si riserva il diritto di non accettare un certificato medico che risulti illeggibile o non chiaro con conseguente impossibilità alla partecipazione alla gara.

LIBERATORIE

All'atto dell'iscrizione, sul sito www.facebook.com/strong.activity, tutti coloro che desiderano partecipare all'evento sportivo "Muristeni Nuragic Race" sottoscriveranno la presa visione e accettazione del presente regolamento e delle dichiarazioni di esonero di responsabilità, informativa privacy e consenso all'utilizzo delle immagini.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

I contributi di iscrizione sono stati pensati con il criterio del "chi prima arriva meglio alloggia".... secondo gli scaglioni seguenti:

GARA COMPETITIVA

- Dal 4 Agosto al 24 Agosto  30 €
 - **NB: Per i primi 10 iscritti ci sarà in regalo una birra il giorno dell'evento!!**
- Dal 25 Agosto al 24 Settembre  35 €
- Dal 25 Settembre al 19 Ottobre  40 €
- Dal 20 Ottobre al 31 Ottobre  45 €

GARA NON COMPETITIVA

- Dal 4 Agosto al 24 Agosto  25 €
- Dal 25 Agosto al 24 Settembre  30 €
- Dal 25 Settembre al 19 Ottobre  35 €
- Dal 20 Ottobre al 31 Ottobre  40 €

Sul sito www.facebook.com/strong.activity sono riportate tutte le varie modalità d'iscrizione con i rispettivi vantaggi. Il contributo di iscrizione comprende:

- servizio timing con dispositivo chip

- maglia ufficiale (taglia soggetta a disponibilità)
- servizio di deposito borse;
- servizio spogliatoi e docce;
- ristori o punti acqua sul percorso;
- pacco gara;

Le iscrizioni devono avvenire online sul sito

<https://www.avaibooksports.com/inscripcion/muristeninuragic-race/7571>

o tramite l'evento creato su facebook <https://www.facebook.com/events/270821960196495>. Per il pagamento sono previsti vari metodi di pagamento tra i più sicuri. L'Organizzazione si riserva di chiudere o riaprire le iscrizioni alle corse in qualsiasi momento ritenga opportuno e comunque dando tempestiva comunicazione di ogni eventuale modifica. L'iscrizione non sarà annullata, né rimborsata, per nessun motivo.

SOSTENIBILITA'AMBIENTALE

L'Organizzazione e i suoi partner rispettano la sostenibilità ambientale in tutti gli aspetti della loro attività. Per questo, tutti i partecipanti e persone coinvolte nell'evento sono tenuti a tutelare l'ambiente. Il rispetto delle norme legali relative al settore ambientale è condizione essenziale per poter prendere parte alla manifestazione. Questo concerne soprattutto la gestione dei rifiuti, la conservazione del suolo, la salvaguardia dell'acqua ed il controllo dell'inquinamento. Saranno predisposti contenitori specifici per la raccolta differenziata e tutti i partecipanti sono fin da ora invitati a partecipare attivamente alla raccolta differenziata.

RITIRO PACCO GARA

Il pacco gara dovrà essere ritirato presso il parco Santa Lucia il giorno della gara, ed eventuali modalità ulteriori di ritiro verranno comunicate sui social e nel sito ufficiale. Il pacco gara potrà essere ritirato anche da terze persone, con delega scritta e fotocopia di un documento del delegante di riconoscimento in corso di validità. Il pacco gara è strettamente personale, non può essere manomesso e non è cedibile ad alcuno.

CRONOMETRAGGIO E TEMPO LIMITE

Tutti i partecipanti alla corsa saranno dotati di un chip per la rilevazione del proprio tempo di gara; sulla base del tempo rilevato, sarà redatta una classifica. La misurazione dei tempi e l'elaborazione degli ordini di arrivo saranno effettuati con sistema elettronico e la mancata restituzione del chip transponder comporterà un addebito per il partecipante. Si raccomanda quindi, ad ogni partecipante sia competitivo che non competitivo, di assicurare bene il proprio dispositivo chip. Il tempo limite è fissato per ogni corsa e comunicato al momento della partenza. Oltre questo tempo, l'Organizzazione non garantirà la completa sicurezza del percorso di gara e non verrà proseguito il cronometraggio. Ogni partecipante che non riuscisse a rispettare questa limitazione verrà registrato come "NON Completato" all'interno della lista dei risultati. In ogni caso la corsa può essere completata da tutti i partecipanti che attraverseranno la Zona di Arrivo.

DEPOSITO BORSE, SPOGLIATOI E DOCCE

Gli spogliatoi, il deposito borse e le docce sono a disposizione dei partecipanti vicino all'area di arrivo/partenza. Il servizio docce potrà essere soggetto a tempi di attesa in funzione del numero di partecipanti, in tal caso raccomandiamo un adeguato e civile comportamento durante l'attesa. L'Organizzazione non si assume alcuna responsabilità per quanto riguarda gli oggetti personali depositati o dimenticati in tali ambienti o per furti o danneggiamenti.

MODALITA' DI PARTENZA

I partecipanti sono tenuti a presentarsi in prossimità dell'area di partenza almeno 15 minuti prima dello start e soprattutto in vista della eventuale suddivisione in batterie, è richiesto il rispetto dell'orario di partenza. La valutazione del numero delle batterie sarà decisa dall' Organizzazione sulla base del numero dei partecipanti, degli ostacoli e della sicurezza di corsa. L'organizzazione prevede anche la partenza della corsa non competitiva a batterie per evitare eccessive code agli ostacoli. Inoltre l'Organizzazione si riserva il diritto di modificare la procedura e gli orari di partenza per migliorare la fluidità della corsa. In tal caso i cambiamenti saranno comunicati in tempo utile.

RESPONSABILITÀ PARTECIPANTE

Ogni partecipante, competitivo e non competitivo, è invitato vivamente a mantenersi informato sul regolamento, sulle modalità di superamento degli ostacoli, sui dettagli della manifestazione che saranno comunicati sul sito internet ufficiale e sui social. Ogni partecipante assume all'atto dell'iscrizione la titolarità e la custodia del proprio pacco gara, acquisendo il diritto ad usufruire di tutti i servizi menzionati nel presente regolamento e/o successivamente comunicati. 624. a) Chiunque, senza regolare iscrizione, partecipasse senza averne titolo, oltre ad essere ritenuto responsabile di danni a persone o cose, incluso se stesso, incorrerà in sanzioni sportive di competenza degli organi federali e potrà essere passibile delle sanzioni penali previste per il reato di "furto" (art. 624. c.p.). 625. b) Chiunque, senza regolare iscrizione, partecipasse con un pettorale contraffatto o comunque non conforme all'assegnazione, oltre ad essere responsabile come sopra indicato, incorrerà nelle sanzioni sportive e, inoltre, potrà essere passibile delle sanzioni penali previste per il reato di "furto" (art. 624. c.p.), ovvero, alternativamente, per il reato di truffa (art. 640 c.p.). Nei casi a) e b) i partecipanti potranno essere passibili delle sanzioni previste per il reato di "inosservanza dei provvedimenti delle Autorità" (art. 650 c.p.). Le fattispecie suddette saranno riscontrabili esclusivamente previa verifica di documentazioni fotografiche e/o video.

PREMIAZIONI E ATTESTATI DI PARTECIPAZIONE

Verranno assegnati premi ai primi tre uomini e alle prime tre donne e al primo team della corsa competitiva. Inoltre anche per la corsa non competitiva ci saranno premi a discrezione dell'organizzazione. La cerimonia di premiazione avrà luogo indicativamente due ore dopo la chiusura della corsa competitiva presso la zona d'arrivo. I risultati finali e l'ordine d'arrivo alfabetico verranno pubblicati dopo la fine della gara sul sito ufficiale.

SERVIZIO MEDICO

L'Organizzazione appronterà un adeguato servizio di assistenza sul percorso e nel punto di partenza e arrivo. Ambulanze, strutture di primo soccorso e servizi paramedici, disposti nei punti nevralgici del percorso, forniranno il servizio medico appropriato a tutti i partecipanti. I medici ed il personale paramedico sono autorizzati a proibire la continuazione della gara ai partecipanti infortunati o troppo affaticati, al fine di garantire la propria sicurezza.

AVVERTENZE FINALI

La manifestazione verrà effettuata con qualsiasi condizione di tempo atmosferico, fatta salva la facoltà dell'Organizzazione di sospendere la gara per questioni legate alla sicurezza dei partecipanti o di ordine pubblico. L'Organizzazione si riserva il diritto di annullare la manifestazione e di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche a servizi, luoghi ed orari saranno opportunamente comunicate ai partecipanti iscritti e saranno riportate sui canali social.