

REGOLAMENTO

SPEED RACE AGOGE PARK

GARA OCR SPRINT

1. FORMAT DELLA GARA

Gara OCR (Obstacle Course Race) format Sprint

Percorso di circa 400 metri

Presenza di 14 ostacoli

La gara è cronometrata da un giudice: vince chi completa il percorso nel minor tempo

2. TIPOLOGIA DI OSTACOLI

 Gli ostacoli includono:

muri, travi, equilibri

rig (monkey bar, anelli, corde)

rope climb

trasporti con carichi (max 20 kg)

3. REGOLE DI ESECUZIONE

Ogni ostacolo può essere tentato massimo 2 volte

In caso di fallimento:

si termina l'ostacolo (raggiungendo la campana)


si torna all'inizio per un nuovo tentativo

Il cronometro NON si ferma mai durante la gara

Se sopraggiunge un atleta lo si fa passare e in caso di fallimento cede nuovamente il passo all'atleta precedentemente dopodiché si alternano i tentativi.

4. PENALITÀ

Se l'ostacolo non viene completato:

 si applica uno dei seguenti PENALTY:

OSTACOLI IN SOSPENSIONE:

n° 10 ribaltamenti copertone

TUTTI GLI ALTRI OSTACOLI:

penalità di tempo come da regolamento

5. 🏃🏠 SVOLGIMENTO DELLA GARA

Partenze:

multiple 2 atleti alla volta

Intervallo indicativo: 5 minuti

L'ordine di partenza segue il ranking nazionale (Coppa Italia)

(potrebbero esserci delle modifiche per questioni organizzative)

Qualche giorno prima della gara saranno inviate a tutti i partecipanti le informazioni necessarie Start list e lista ostacoli.

6. 📊 CLASSIFICA

Tutti gli atleti PRO vengono classificati

La classifica è basata sul tempo totale di gara (con penalità)

7. 🏆 PREMIAZIONI

Premi:

🥇🥈🥉 primi 3 uomini assoluti

🥇🥈🥉 prime 3 donne assolute

Podio per i PRIMI 3 di categoria con 🏆 Premio per i PRIMI di categoria

8. ⚠️ REGOLE IMPORTANTI

Vietato:

fermare prese o ostacoli prima del tentativo

saltare volontariamente ostacoli

utilizzare supporti non consentiti

Gli ostacoli devono essere affrontati secondo le indicazioni del regolamento e dei giudici

In caso di maltempo può essere applicato il protocollo pioggia.

9. SICUREZZA

Il percorso è progettato per essere sicuro in ogni condizione

L'organizzazione può per motivi di sicurezza:

sospendere la gara

modificare ostacoli

10. PARTECIPAZIONE

La gara è aperta a tutti:

PRO con classifica e premiazioni

OPEN (facilitata) per chi vuole divertirsi e provarci

