



COPPA OCR SICILIA FINALE 2025

Informa Palestra SSD - Nicolosi (CT)

Divertimento, Sportività ed Educazione sono le **3 regole principali.**

Altre REGOLE:

Le campane si toccano SOLO con LE MANI. Se un atleta arriva all'ostacolo e non ci sono corsie libere vuol dire che ha recuperato molto tempo su chi lo precede, perciò colui che ancora non ha ingaggiato l'ostacolo o colui che sarà avvisato dal giudice, dovrà lasciare la corsia a chi eventualmente (ed improbabilmente) dovesse sopraggiungere.

La decisione del Giudice può essere contestata solo presso il Direttore di Gara quando anche l'ultimo atleta avrà terminato (e sempre ricordando le 3 regole principali all'inizio del presente documento).

Sono consentiti infiniti tentativi ad ogni ostacolo **TRANNE AGLI OSTACOLI DI SOSPENSIONE** per i quali **SONO CONCESSI DUE TENTATIVI.**

- **Non è consentito l'uso delle strutture/corde/ganci/occhielli/catene di sostegno delle prese delle rig di sospensione.**
- **Le PRESE VERTICALI (es. rigatone, pannocchia, cono...) vanno usate nella parte verticale MAI NELLA PARTE SUPERIORE.**
- **Le PRESE SFERICHE/ORIZZONTALI (es. palline, pizza, caffè, uncini..) possono essere avvolte con la mano dall'alto, lasciando tra le dita, senza trarne benefici, le strutture di sostegno (corde,catene, ganci...)**

In caso di resa agli ostacoli con infiniti tentativi, o di insuccesso al secondo tentativo negli ostacoli in sospensione, gli **ATLETI DELLA GARA COMPETITIVA DOVRANNO CONSEGNARE AL GIUDICE UNO DEI 4 BRACCIALI PERSONALI E NUMERATI DI CUI SARANNO DOTATI** prima della partenza **(E CHE DOVRANNO ESSERE INDOSSATI AL POLSO LIBERO DA OGNI ALTRO OGGETTO** (polsiere, fasce, gioielli), dopodiché potranno proseguire oltre. **Non sono consentiti aiuti esterni** (vds. Regolamento

accettato in fase di iscrizione e scaricabile dal sito dedicato all'evento), è **consentito** l'uso della magnesite e/o dei guanti.

GLI ATLETI DELLA CATEGORIA NON COMPETITIVA NON SARANNO DOTATI DI BRACCIALI, POTRANNO PROVARE TUTTI GLI OSTACOLI INFINITE VOLTE NEL LIMITE DI TEMPO* CONCESSO, DANDO LA PRECEDENZA A CHI DOVESSE SOPRAGGIUNGERE, POTRANNO AIUTARSI TRA LORO, NON AVRANNO CLASSIFICA, TUTTI COLORO CHE TAGLIERANNO LA LINEA DEL TRAGUARDO RICEVERANNO LA MEDAGLIA FINISHER.

***LIMITE DI TEMPO OPEN 60 MINUTI (salvo diversa comunicazione al briefing pre-gara)**

OSTACOLI GARA ~5 KM & 24 Ostacoli

01- TRASPORTO: Trasporto di oggetto (secchio/sandbag/sfera/tanica/tronco) in un percorso a circuito. Il trasporto può avvenire con tecnica a piacere senza strumenti ausiliari (es. corde elastiche) purché l'oggetto non venga mai rotolato/trascinato/abbandonato (l'atleta può poggiarlo a terra e sostare ma non può completare il giro senza riportarlo alla partenza). L'oggetto va riposto dove è stato preso con delicatezza, il Giudice, in caso contrario (lasciato in modo irruento o in posizione errata) può far ripetere il giro.

OSTACOLO OBBLIGATORIO PENA SQUALIFICA.

02- ROPE CLIMB: Salire la corda con tecnica libera. Ostacolo superato quando si tocca la campana con la mano. Ostacolo ingaggiato quando entrambi i piedi staccano dal suolo. **SOSPENSIONE (2 TENTATIVI)**

03- MONKEY: L'ostacolo di sospensione si ritiene iniziato appena entrambi i piedi sono staccati da terra.

Va superato con il solo uso degli arti superiori senza l'ausilio della struttura di sostegno. Si ritiene superato quando l'atleta dopo aver attraversato le sbarre **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI.**

SOSPENSIONE (2 TENTATIVI)

04- SPARTAN RIG: L'ostacolo di sospensione è composto da varie prese e dalla campana. Si ingaggia partendo dalla base (pedana/rialzo/tappetino gommato) a terra. Viene ritenuto ingaggiato appena entrambi i piedi sono sospesi. Va superato con il solo uso degli arti superiori senza l'ausilio delle strutture di sostegno.

Si ritiene superato quando l'atleta **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI.** **SOSPENSIONE (2 TENTATIVI)**

- 05- TIGERPIPE:** Quarterpipe (parete curva da scavalcare). Ogni volta che si avvicina la rincorsa dal punto indicato a terra, viene considerato un tentativo, quindi in caso di fallimento l'atleta dovrà attendere nuovamente il suo turno prima di riprovare.
- 06- EQUILIBRIO:** Ostacolo di equilibrio che si supera attraversando un'area delimitata da un punto di inizio ad un punto di fine corsa, senza mai poggiare a terra mani/piedi. **Ostacolo ingaggiato quando tutti e due i piedi staccano da terra. Ostacolo superato quando si oltrepassa la linea di fine area.**
- 07- TIRO AL BERSAGLIO:** Ostacolo di abilità che consiste nel tirare un oggetto colpendo un bersaglio posto al di là del punto di lancio. L'ostacolo si intende superato soltanto se l'oggetto colpirà il bersaglio **della propria linea di tiro.**
- 08- TRASPORTO:** Trasporto di oggetto (secchio/sandbag/sfera/tanica/tronco) in un percorso a circuito. Il trasporto può avvenire con tecnica a piacere senza strumenti ausiliari (es. corde elastiche) purché l'oggetto non venga mai rotolato/trascinato/abbandonato (l'atleta può poggiarlo a terra e sostare ma non può completare il giro senza riportarlo alla partenza). L'oggetto va riposto dove è stato preso con delicatezza, il Giudice, in caso contrario (lasciato in modo irruento o in posizione errata) può far ripetere il giro.
OSTACOLO OBBLIGATORIO PENA SQUALIFICA.
- 09- STAIRWAY:** Ostacolo da superare usando solo mani e braccia, salendo fino a toccare la campana per poi riscendere dallo stesso lato. Ostacolo superato quando si tocca la campana con la mano.
L'ostacolo si **INIZIA DAL PUNTO DELIMITATO** e si intende ingaggiato **nel momento in cui entrambi i piedi staccano da terra.**
SOSPENSIONE (2 TENTATIVI)
- 10- RIG-OLESE:** Ostacolo di sospensione composto da una monkey bar in salita (si utilizzano solo arti superiori) e da corde orizzontali da superare con l'uso di mani e piedi (tirolese) **partendo obbligatoriamente con i piedi dietro al segno iniziale.** Si ritiene ingaggiato appena entrambi i piedi sono staccati da terra e superato quando si **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI.**
SOSPENSIONE (2 TENTATIVI)

- 11- BigWALL:** Parete da 2,8 metri da scavalcare senza ausilio della struttura di sostegno. Le donne sono autorizzate ad utilizzare lo scalino posto in basso a destra (dando eventualmente la precedenza a chi dovesse sopraggiungere ed alternandosi nei tentativi così come disposto dai Giudici preposti). Ostacolo ritenuto ingaggiato quando l'atleta inizia la rincorsa dal punto indicato a terra.
- 12- MULTIRIG:** L'ostacolo di sospensione è composto da varie prese e dalla campana. Si ingaggia partendo dalla base (pedana/rialzo/tappetino gommato) a terra. Viene ritenuto ingaggiato appena entrambi i piedi sono sospesi. Va superato con il solo uso degli arti superiori e degli strumenti indispensabili (UNCINI/ANELLI) che si troveranno all'inizio dell'ostacolo. Non è possibile aiutarsi con le strutture di sostegno. Si ritiene superato quando l'atleta **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI. SOSPENSIONE (2 TENTATIVI)**
- 13- APE HANGER:** L'ostacolo di sospensione è iniziato appena entrambi i piedi sono sospesi. Va superato con il solo uso degli arti superiori senza l'ausilio della struttura di sostegno. Si ritiene superato quando l'atleta dopo aver attraversato le sbarre **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI. SOSPENSIONE (2 TENTATIVI)**
- 14- WALL:** Parete da 2,10 metri da scavalcare senza ausilio della struttura di sostegno.
- 15- STALATTITI:** Ostacolo di sospensione da superare **partendo obbligatoriamente dal segno/pedana a terra** (non è obbligatorio passare da tutte le parti intermedie). Va superato con il solo uso delle mani e **non può essere utilizzata la struttura di sostegno dei candelotti**. Si ritiene ingaggiato appena entrambi i piedi sono staccati da terra. Si ritiene superato appena l'atleta **TOCCA** l'ultimo candelotto. **SOSPENSIONE (2 TENTATIVI)**
- 16- TRASPORTO:** Trasporto di oggetto (secchio/sandbag/sfera/tanica/tronco) in un percorso a circuito. Il trasporto può avvenire con tecnica a piacere senza strumenti ausiliari (es. corde elastiche) purché l'oggetto non venga mai rotolato/trascinato/abbandonato (l'atleta può poggiarlo a terra e sostare ma non può completare il giro senza riportarlo alla partenza). L'oggetto va riposto dove è stato preso con delicatezza, il Giudice, in caso contrario (lasciato in modo irruento o in posizione errata) può far ripetere il giro. **OSTACOLO OBBLIGATORIO PENA SQUALIFICA.**
- 17- EQUILIBRIO:** Ostacolo di equilibrio che si supera attraversando un'area delimitata da un punto di inizio ad un punto di fine corsa, senza mai poggiare a terra mani/piedi. **Ostacolo ingaggiato quando tutti e due i piedi staccano da terra. Ostacolo superato quando si oltrepassa la linea di fine area.**

- 18- EQUILIBRIO:** Ostacolo di equilibrio che si supera attraversando un'area delimitata da un punto di inizio ad un punto di fine corsa, senza mai poggiare a terra mani/piedi. **Ostacolo ingaggiato quando tutti e due i piedi staccano da terra. Ostacolo superato quando si oltrepassa la linea di fine area.**
- 19- KRATOS**
(Irish Beam): Passare sopra ai tronchi con tecnica a piacere senza utilizzare la struttura di sostegno del tronco stesso. L'ostacolo si intende ingaggiato appena entrambi i piedi staccano da terra e risulterà superato una volta che gli atleti saranno riusciti a passare sopra. In caso di fallimento l'atleta potrà riprovare (facendo eventualmente passare avanti atleti sopraggiunti e mettendosi in fila nella parte destra della struttura).
- 20- TRASPORTO:** Trasporto di copertone in un percorso a circuito (a metà del quale incontrerete l'ostacolo successivo). Il trasporto può avvenire con tecnica a piacere senza strumenti ausiliari (es. corde elastiche) purché l'oggetto non venga mai rotolato/trascinato/abbandonato (l'atleta può poggiarlo a terra e sostare ma non può completare il giro senza riportarlo alla partenza). L'oggetto va riposto dove è stato preso con delicatezza, il Giudice, in caso contrario (lasciato in modo irruento o in posizione errata) può far ripetere il giro. **OSTACOLO OBBLIGATORIO PENA SQUALIFICA.**
- 21- LUNAPARK:** Ostacolo di abilità che consiste nel tirare un copertone (**preso all'inizio del trasporto precedente**) centrando un tubo posto al di là del punto di lancio. L'ostacolo si intende superato soltanto se il copertone rimarrà fermo nel proprio bersaglio (copertone che rimbalza fuori viene ritenuto ostacolo fallito, il copertone che rimane in parte "agganciato" al palo viene considerato valido). Una volta superato l'ostacolo bisognerà riprendere il copertone e ripartire per completare l'ostacolo precedente.
- 22- WALL:** Parete da 2,10 metri da scavalcare senza ausilio della struttura di sostegno.
- 23- OLYMPUS:** Questo ostacolo si supera senza mai toccare terra o la parte superiore della struttura, utilizzando prese, catene e/o fori (**da toccare solo con gli arti superiori**) per raggiungere la parte opposta a quella di ingaggio. L'ostacolo si ritiene ingaggiato quando si stacca con entrambi i piedi da dietro la linea di partenza. Si ritiene superato scendendo al di là della linea posta a terra alla fine della struttura. . In caso di fallimento l'atleta potrà riprovare (facendo eventualmente passare avanti atleti sopraggiunti e mettendosi in fila).

24- 3 Tigri

contro 3 RIG: MULTIRIG FINALE. L'ostacolo di sospensione è composto dall'unione di 3 fasi. Lowrig con varie prese. Si ingaggia partendo dalla base di inizio (pedana/rialzo/tappetino gommato). Viene ritenuto ingaggiato appena entrambi i piedi sono sospesi. Va superato con l'uso degli arti superiori senza l'ausilio delle strutture di sostegno. **Solo le corde possono essere utilizzate anche con i piedi.** Si procede con maniglie in salita (solo uso di arti superiori, non si può usare la struttura delle maniglie) fino ad una corda posta prima della rete. Si oltrepassa quindi la rete **da sotto e senza aggrapparsi ad essa** con mani/piedi (toccarla con il corpo senza trarne vantaggio è consentito) aggrappandosi alla corda posta oltre la rete e procedendo **fino al tubo finale che può essere utilizzato con mani e piedi.**

Si ritiene superato quando l'atleta **TOCCA LA CAMPANA CON LE MANI.** **SOSPENSIONE (2 TENTATIVI)**

GLI ATLETI COMPETITIVI TAGLIATO IL TRAGUARDO (CON CRONOMETRO FERMO) SARANNO RESPONSABILI DI MOSTRARE IL NUMERO DI PETTORALE E I BRACCIALI RIMASTI AL POLSO, DOPODICHE' RITIRERANNO LA MEDAGLIA FINISHER PRIMA DI DIRIGERSI VERSO L'USCITA DALL'AREA DI GARA.

Ogni atleta è responsabile della custodia dei propri bracciali fino al termine della gara. Non è giustificabile affermare di aver perso il bracciale. Nel caso in cui un giudice dovesse per errore tagliare due o più bracciali allo stesso ostacolo sarà il giudice stesso ad avvisare la Direzione Gara e a consegnare il bracciale all'arrivo e l'atleta potrà procedere come se lo avesse ancora al polso. La posizione dell'atleta sarà aggiornata appena il controllo verrà completato.

Della categoria **COMPETITIVA** saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne in qualità di vincitori **ASSOLUTI**.

Esclusi i vincitori assoluti saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne delle diverse categorie di età (**15/17, 18/24, 25/29, 30/34, 35/39, 40/44, 45/49, 50/54, 55/59, 60+**)

N.B. Tipologia, numero e ordine degli ostacoli può essere soggetto a modifiche che saranno tempestivamente comunicate fino al briefing pre-gara.

NEL CASO IN CUI LA DIREZIONE GARA RITENESSE OPPORTUNO APPLICARE IL "PROTOCOLLO PIOGGIA" le prime prese di ogni ostacolo dovranno essere ingaggiate **OBBLIGATORIAMENTE** e potrebbero essere chiusi ostacoli ritenuti pericolosi.