



L'ASD Run For Joy Sardegna in collaborazione con il Comune di Villasimius e con l'Alma Timi Ama Resort , organizza per il giorno 11 Maggio la dodicesima edizione della Villasimius Almar Timi Ama Nature Race



La gara è affiliata Msp Italia ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI, e qualifica per gli Ocr World Championship, ed è la **FINALE DEL CAMPIONATO ITALIANO ITALIAN OBSTACLES-OCRA ITALIA**

La gara si svolge interamente all'interno dell' Area Marina protetta di Capo Carbonara, uno dei territori vergini più spettacolari della Sardegna.

### Programma evento:

L'evento si terrà l'11 Maggio, partenza e arrivo sono previsti all'interno dell'Almar Timi Ama resort a partire dalle ore 8.25.

La consegna pacchi gara e pettorali avverrà presso il villaggio gara che verrà allestito presso la struttura del Almar Timi Ama a Villasimius, dalle ore 15:30 alle ore 17:30 del 10/05 e dalle ore 08:00 alle ore 8:30 del 11/05

La quota comprende l'assicurazione, chip, maglia e zaino evento, più eventuali gadget.

La partenza dell'evento avverrà in più scaglioni, partiranno da un minimo di 4 a un massimo di 15 atleti per volta e partiranno ogni 3-5 minuti.

### Regolamento Hard Nature Race

I partecipanti alla Hard Nature Race devono avere compiuto il diciottesimo anno di età, oppure a partire dal quattordicesimo anno di età ma col consenso di un genitore (in quest'ultimo caso la liberatoria dovrà avere la firma di un genitore), ed essere in regola con la certificazione medica.

Tipo di certificato medico richiesto : certificato medico agonistico, non sono possibili deroghe su questo punto.

Alla gara possono partecipare persone di qualunque nazionalità, che siano tesserati o meno per federazioni sportive o Enti di Promozione Sportiva (EPS).

La categoria Hard sarà l'unica ad avere validità per quanto riguarda:

- Campionato Sardo OCR MSP italia
- Qualificazione OCR WORLD CHAMPIONSHIP
- Finale Italian Obstacles- Ocra Italia
- Nature Race Series

### PERCORSO & OSTACOLI



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**ALMAR**  
TIMI AMA - VILLASIMIUS  
FIVE STAR RESORT & SPA



Tutto il percorso sarà disseminato di ostacoli naturali e artificiali. Nel ribadire il pieno spirito ludico e sportivo della manifestazione, l'attraversamento degli ostacoli deve essere fatto dagli atleti in piena sicurezza e rispetto reciproco, al fine di non incorrere in infortuni. Gli atleti saranno inoltre agevolati dalle indicazioni e dall'aiuto da parte dei giudici posizionati nei pressi degli ostacoli.

Tutti gli ostacoli devono essere superati con successo, nella categoria Hard Race non è prevista la possibilità di aggirare gli ostacoli.

Ogni ostacolo potrà essere provato un numero infinito di volte, tenendo conto comunque del tempo massimo stabilito come durata del percorso. Dopo il primo tentativo, l'atleta dovrà spostarsi nelle corsie a sinistra per dare la precedenza ai concorrenti che proveranno a superare per la prima volta l'ostacolo.

A questa regola fanno eccezione gli **ostacoli in sospensione** che potranno essere provati due sole volte, in caso di ostacolo fallito anche al secondo tentativo gli atleti dovranno uscire dall'ostacolo farsi tagliare il braccialetto e proseguire la gara.

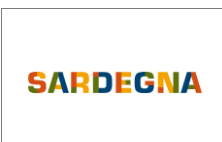
Ogni atleta sarà munito di 4 braccialetti . L'atleta deve indossarli tutti e quattro nel polso opposto a quello su cui si indossa l'orologio. Devono essere visibili e non ricoperti da alcun altro oggetto o indumento. I braccialetti sono personali, non possono essere ceduti poiché abbinati al numero di pettorale gara.

- Ad ogni ostacolo fallito, verrà tagliato un braccialetto, e si registrerà la sanzione.
- Il tempo limite per prendere punti è di 2 ore e 20 minuti fatto salvo per gli over 60 dove il tempo è illimitato

La Direzione di gara avrà la facoltà di prolungare o ridurre tale tempo massimo di percorrenza dando opportuna comunicazione agli atleti, anche durante la gara, tramite diffusione sonora o segnalazione ai giudici lungo il percorso in modo da avvisare gli atleti.



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



**ALMAR**  
TIMI AMA - VILLASIMIUS  
FIVE STAR RESORT & SPA



## - La classifica finale

La classifica sarà stimata come primo dato oggettivo contando i numeri dei bracciali. Dunque tutti gli atleti con 4 bracciali, poi tutti quelli con 3 bracciali poi tutti quelli con 2 bracciale e alla fine tutti quelli con un bracciale. E in fondo classifica tutti gli atleti con 0 bracciali.

## Regolamento Young Nature Race

La Young Nature Race è una gara competitiva di circa 1,2 km dedicata ai più giovani divisa in due categorie: 8-10 anni Young B , 10-14 anni Young A.

Le regole sono identiche alla Hard Nature race, ma gli ostacoli risultano proporzionati all'età dei più piccoli.

## Regolamento Easy Nature Race

I partecipanti alla Easy Nature Race devono avere compiuto il diciottesimo anno di età ed essere in regola con la certificazione medica agonistica o non agonistica , nel rispetto della normativa vigente.

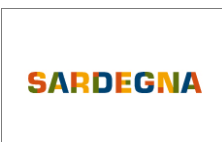
Alla Easy Nature Race possono prendere parte anche i minori di età, non inferiore ai 12 anni, per la cui partecipazione è necessario il consenso informato firmato dai genitori.

Alla gara possono partecipare persone di qualunque nazionalità che siano tesserati o meno per federazioni sportive o Enti di Promozione Sportiva (EPS).

La Easy è dedicata a chi vuole correre la gara senza particolari obblighi o attenzioni e per divertirsi il più possibile con gli amici, oppure affrontare per la prima volta una corsa a ostacoli.



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



**ALMAR**  
TIMI AMA - VILLASIMIUS  
FIVE STAR RESORT & SPA





E' il Campionato regionale ocr organizzato da Msp Sardegna Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

E' stato creato per cercare di far riconoscere l'attività ocr in enti o federazioni afferenti al Coni.

L'asd Run For Joy da sempre crede nella disciplina Ocr e nei suoi possibili sviluppi tramite i canali ufficiali.

Il regolamento lo trovate presso :



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**ALMAR**  
TIMI AMA - VILLASIMIUS  
FIVE STAR RESORT & SPA



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA





Gli Ocr World Championship sono la massima competizione internazionale per le corse a ostacoli.

Tutte le Nature Race concederanno le qualificazioni ai primi 10 uomini e alle prime 10 donne classificate al traguardo della Hard Race.

Tutte le info le trovate su :

<https://ocrworldchampionships.com/>



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**ALMAR**  
TIMI AMA - VILLASIMIUS  
FIVE STAR RESORT & SPA



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



**ALMAR**  
TIMI AMA - VILLASIMIUS  
FIVE STAR RESORT & SPA



REGIONE AUTONOMA DE SARDEGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA