



Regolamento

Hard Race:

REGOLAMENTO

I partecipanti alla *Hard Nature Race* devono avere compiuto il diciottesimo anno di età oppure a partire dal sedicesimo anno di età ma col consenso di un genitore, ed essere in regola con la certificazione medica, tipo di certificato medico richiesto : certificato medico agonistico.

Alla gara possono partecipare tutte le 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 il campionato Italiano MUD RUN e l'unica che concederà il pass al campionato europeo Ocr 2018 .

PERCORSO

La *Hard Nature Race* prenderà avvio dalla piazza centrale del comune di Villasimius. Quest'anno il percorso vi porterà a scoprire il magnifico territorio di Punta Molentis e le spiagge limitrofe vi immergerete in un mare cristallino prima di tuffarvi in un mare di fango altrettanto spettacolare!
Partenza ore 9:30 Piazza Gramsci Villasimius

OSTACOLI

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 collaborazione reciproca, al fine di non incorrere in infortuni. Gli atleti saranno inoltre agevolati dalle indicazioni e aiuto da parte delle guide posizionate nei pressi degli ostacoli.

Si tenga conto che qualora la sicurezza di un ostacolo venisse meno per fattori naturali la manifestazione potrebbe isolarlo e non renderlo accessibile, per motivi di sicurezza.

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 tentato 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 provano a superare per la prima volta l'ostacolo.

Novità regolamento 2017 FIOCR valide per la Nature Race:

Ogni atleta sarà munito di 3 **braccialetti** . L'atleta deve indossarli al polso tutti e tre. I braccialetti sono personali, non possono essere ceduti poiché abbinati a un numero

- Ad ogni ostacolo fallito, taglierà **un braccialetto**, e registrerà la sanzione.
- Il **tempo limite** è di due ore e 30 minuti.
Oltre questo tempo non sarà garantita la sicurezza nel percorso, la presenza di personale sanitario, punti ristoro, ecc..
- La **classifica finale** sarà stilata sulla base del tempo di arrivo e del numero di braccialetti conservati. Maggiore sarà il numero di braccialetti conservati migliore sarà la tua posizione in classifica.
- Ossia verranno classificati prima quelli con tutti e tre i braccialetti, poi quelli con due, e a finire quelli con uno.
Quelli con zero braccialetti potranno terminare la gara verranno messi in una classifica a parte ma che non ha valore ai fini della classifica ufficiale.

Classifica a Team e Individuali

La classifica a squadre dei team con sommatoria di tempi sarà composta come da regolamento FIOCR solo dai primi 4 , in più è vincolante che il gruppo di 4 sia misto, dunque con almeno un elemento di sesso maschile o almeno un elemento di sesso femminile.

i Gruppi dunque devono essere composti da un numero minimo di 4 senza limite di numero massimo.

Da quest'anno ci sarà una speciale classifica per categorie come previsto dal regolamento internazionale OCR

- Categorie maschili: 16-19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-59, 60 up.
- Categorie Femminili : 16-19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-59, 60 up

I primi classificati assoluti maschile e femminile e i vincitori delle categorie di età saranno automaticamente qualificati per i Campionati Europei Ocr 2018.

Easy race:

Regolamento.

I partecipanti alla *Easy Nature Race* devono avere compiuto il diciottesimo anno di età ed essere in regola con la certificazione medica nel rispetto della normativa vigente(da inviare via Mail). Alla *Easy Nature Race* possono prender parte anche i minori d'età, non inferiore ai 14 anni, per la cui partecipazione è necessario il consenso informato dei genitori.

Alla gara possono partecipare tutte le persone di qualunque nazionalità che siano tesserati o meno per federazioni sportive o Enti di Promozione Sportiva(EPS), essendo la gara non classificabile in nessuna federazione sportiva.

Quest' anno il percorso sarà unico tra Hard e Easy, nella Easy non avrete alcun obbligo di affrontare gli ostacoli e non vi verrà inflitta alcuna penalità, e potrete aiutarvi reciprocamente nel superamento dell'ostacolo,e non sarà stilata alcuna classifica tra i partecipanti, i partecipanti faranno cumulo per il gruppo più numeroso , ma non parteciperanno ad alcun altra classifica di gruppo.

