



**Federazione
Italiana O.C.R.**

PENALTY LOOP

LINEE GUIDA

La nuova regola

La Federazione Italiana OCR insieme alle altre federazioni internazionali continua a lavorare per portare la nostra disciplina a essere riconosciuta come sport.

Uno dei tasselli mancanti era avere un tempo certo di arrivo per ogni atleta, anche se la regola base dei 3 braccialetti era molto funzionale aveva comunque due difetti, il primo erano le code agli ostacoli, il secondo molto più importante è che non era possibile avere una classifica stilata solo in base al tempo di arrivo come richiesto dal Coni.

Il **penalty loop** è stato inserito nel nuovo regolamento internazionale per allinearsi agli altri sport, facendo in modo che ogni atleta abbia un tempo unico e certo alla finish line.

Si è visto che in altri circuiti nazionali ed internazionali è praticamente impossibile valutare la corretta esecuzione delle penalità da parte degli atleti subito dopo l'ostacolo.

Per questo motivo i giri di penalità vengono fatti scontare poco prima dell'arrivo in modo da essere più facilmente controllabili.

Il numero massimo di ostacoli che possono essere falliti dall'atleta al primo tentativo è due, in modo da dare valore e importanza alla tecnica per il superamento di questi ultimi che restano alla base della nostra disciplina.

Con l'introduzione del nuovo regolamento, alla partenza ogni partecipante dovrà comunque indossare i tre braccialetti.

Per gli ostacoli in sospensione sarà permesso un solo tentativo ed in caso di fallimento verrà rimosso un bracciale da parte del giudice di gara.

L'atleta che non riuscirà a superare al primo tentativo tre o più ostacoli in sospensione sarà considerato non competitivo, verrà comunque indicato in classifica con la dicitura N.C. (non classificato)

Poco prima dell'arrivo (consigliamo almeno 200m) verrà allestito il penalty loop, dovrà essere ben segnalato con apposita cartellonistica e presidiato da almeno 2 giudici posizionati uno alla partenza e uno all'arrivo del penalty loop.

Nel caso in cui partenza e arrivo coincidano il secondo giudice dovrà essere messo a presidio del loop dell'ostacolo nel punto più distante dalla partenza.

Al termine di ogni giro completato correttamente verrà consegnato all'atleta un nuovo braccialetto (TYVEK) da incollare immediatamente per evitare scambi di braccialetti tra atleti. Se il partecipante arriverà presso il penalty con tre braccialetti potrà proseguire direttamente verso la finish line, se diversamente sarà in possesso di due o un solo braccialetto dovrà compiere rispettivamente uno o due giri di penalità, prima di procedere verso la linea di arrivo.

Gli ostacoli a singolo tentativo dovranno essere dichiarati dagli organizzatori almeno una settimana prima tramite i canali social o e-mail a tutti i partecipanti, dovranno essere ricordati al briefing pre gara.

Consigliamo di segnalare ogni ostacolo di questo tipo tramite apposita segnaletica.

Il regolamento completo su <https://campionatoocr.it/regolamento2021/>

Determinare il tempo di percorrenza del P.L.

La durata del penalty loop deve essere valutata in base al tempo di percorrenza degli ostacoli in sospensione e alla loro difficoltà.

Deve risultare molto penalizzante per i partecipanti in modo da non indurre gli atleti a usarlo come strategia per evitare ostacoli a loro ostici.

Abbiamo valutato che per un atleta medio ogni giro di penalità deve avere un tempo di percorrenza di almeno 150" e comunque non inferiore ai 120".

Per "atleta medio" si intende una persona che, non affaticata dalla gara, sia grado di superare tutti gli ostacoli della competizione.

Per aiutare gli organizzatori a inserire il P.L. nei loro eventi abbiamo preparato degli esempi di penalità basandoci sia sui tempi di percorrenza di alcuni ostacoli che sulle esperienze pratiche avute in alcune gare.

Questi non vogliono assolutamente essere esaustive ma solo indicative, dato che gli ostacoli sono molto eterogenei da gara a gara.

Sono stati valutati i seguenti ostacoli facendoli provare da atleti esperti, medi e novizi, i tempi sono comprensivi di ingaggio

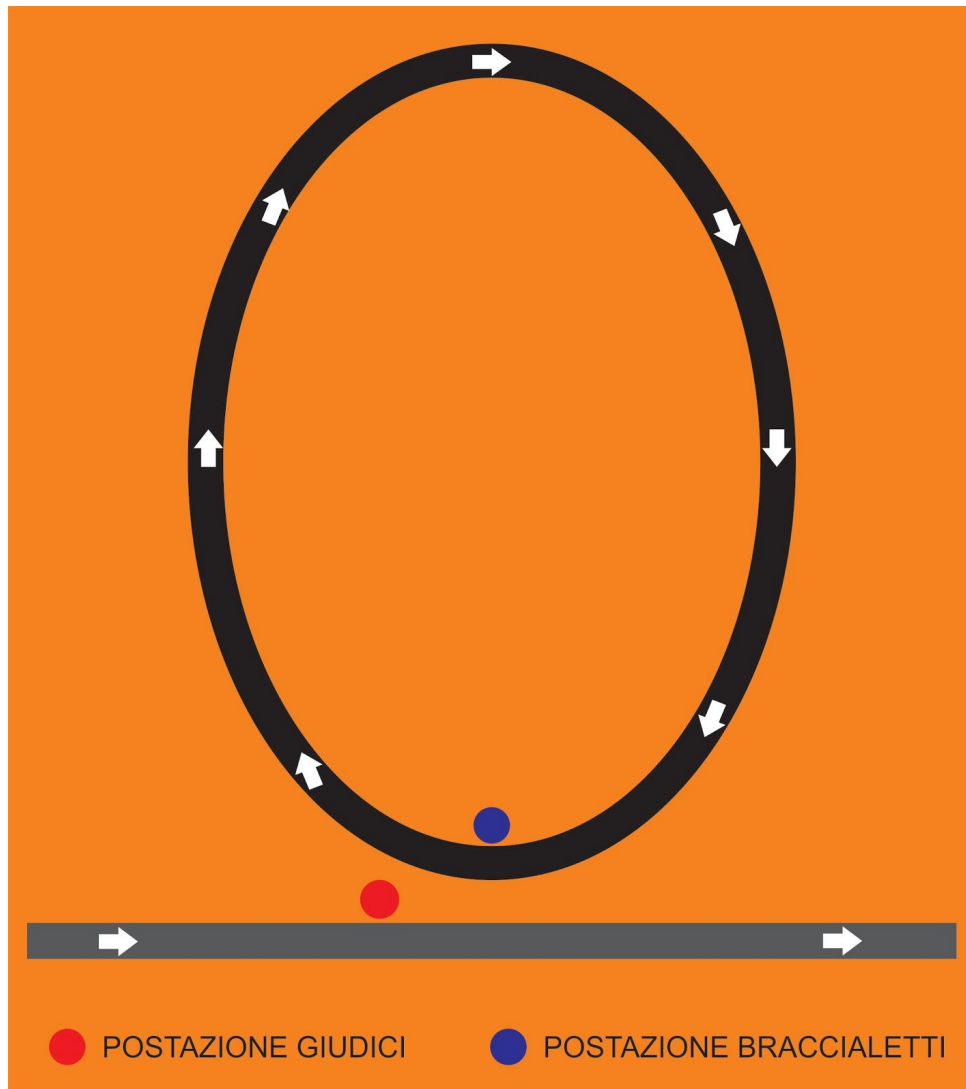
- pegboard di 3m
15' esperto, 35" medio, non fattibile per novizio
- 5 sfere in legno diametro 8cm
7" esperto, 20" medio, non fattibile per novizio
- multirig semplice 6m
7" esperto, 35" medio, 45" novizio

Esempi di Penalty Loop

Trasporto

il trasporto dovrà svolgersi su un percorso completamente fettucciato a circuito e non in linea retta, in modo da facilitare il controllo da parte dei giudici

Gli oggetti da trasportare possono essere molteplici, secchi, tronchi, copertoni. Assicuratevi sempre che siano in numero sufficiente per tutti gli atleti che potrebbero sopraggiungere insieme.



Peso consigliato 20kg Uomini - 15kg Donne - Non oltre i 30kg

Lunghezza tracciato consigliata 500m

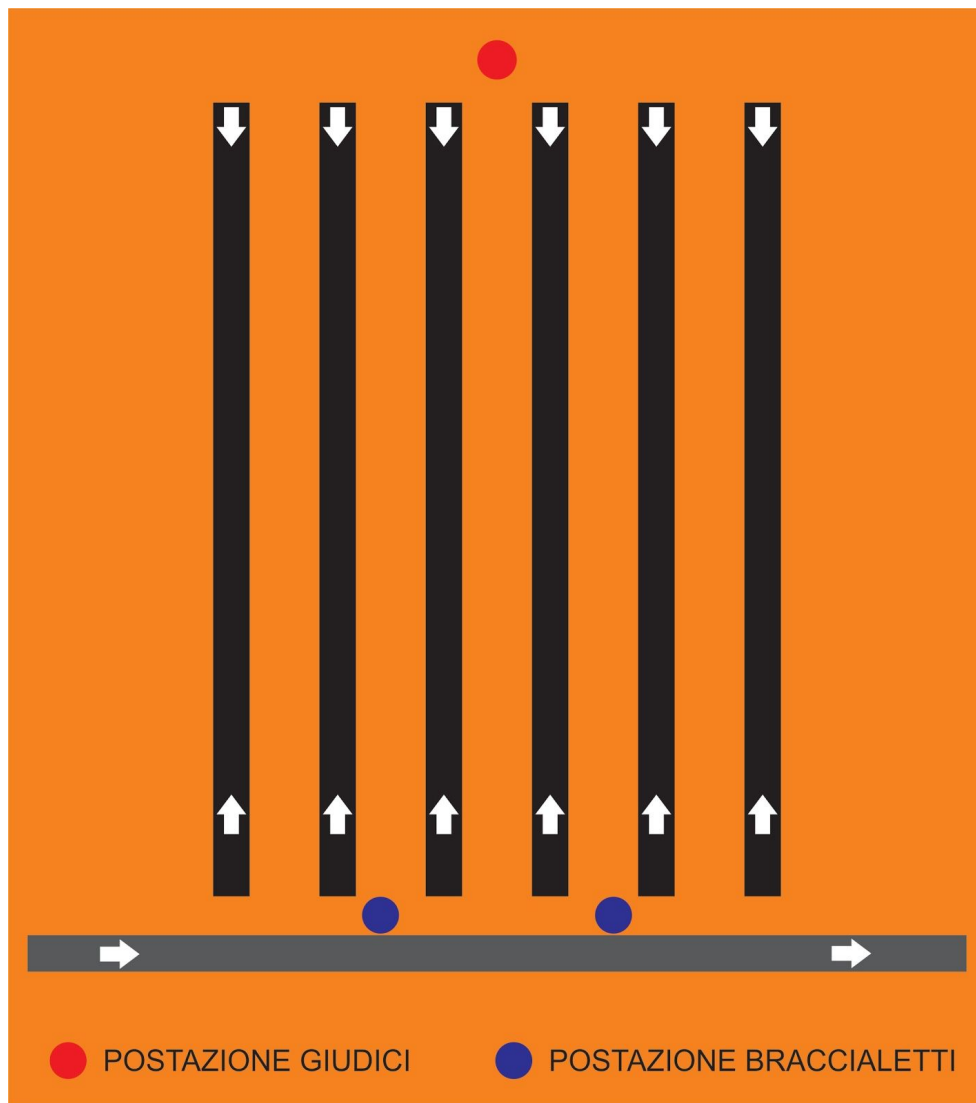
il penalty loop deve essere testato prima dell'inizio gara da un atleta medio per assicurarsi che il tempo di percorrenza sia di almeno 150"

Esempi di Penalty Loop

Tire Flip - Ribaltamento Copertone

la prova consiste nel ribaltamento di un copertone per 40m complessivi (andata+ritorno). Le corsie dovranno essere ad almeno due metri di distanza l'una dall'altra. verranno segnate in terra delle linee in corrispondenza della partenza/arrivo e del "giro di boa". Gli atleti dovranno coprire la riga con una qualunque parte del copertone per ritenere la prova superata.

Assicuratevi sempre che i copertoni siano in numero sufficiente per tutti gli atleti che potrebbero sopraggiungere contemporaneamente.



Lunghezza tracciato consigliata 40m

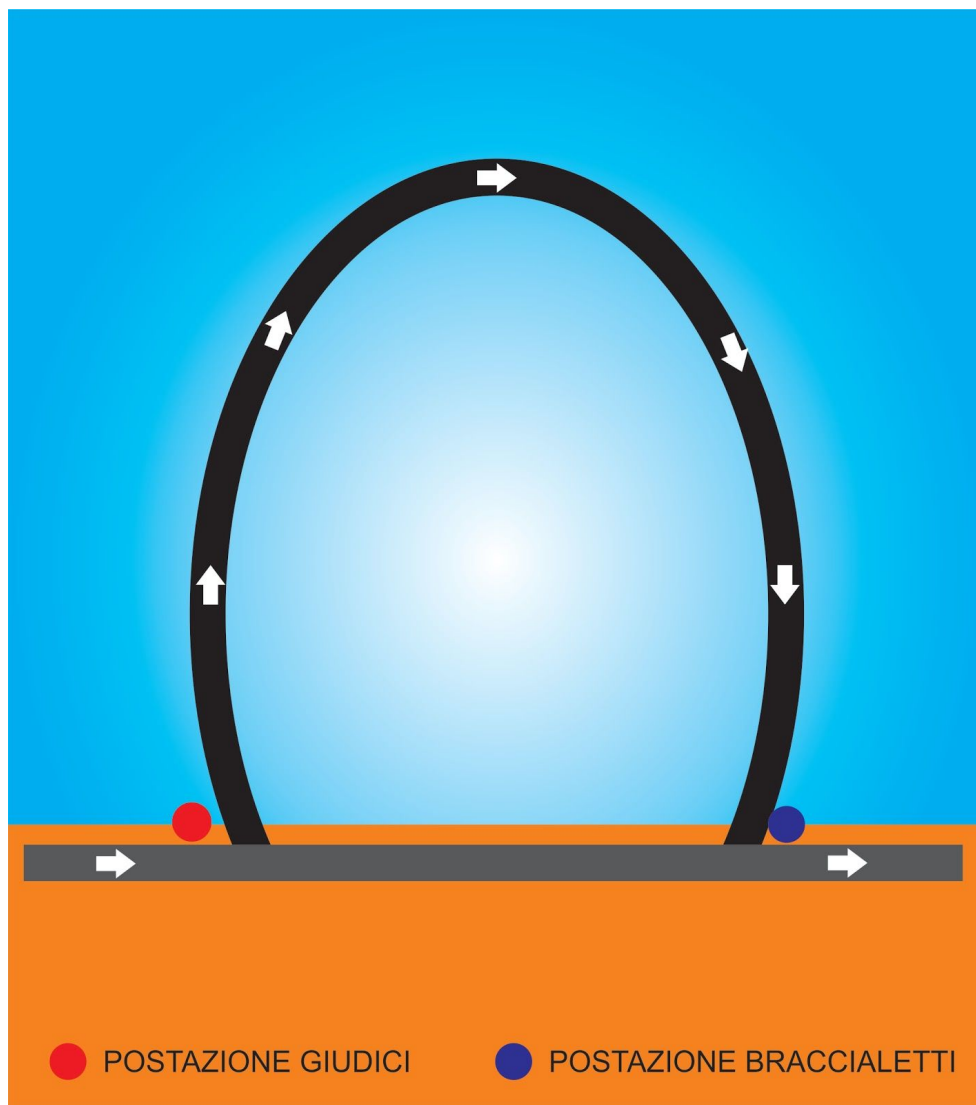
il penalty loop deve essere testato prima dell'inizio gara da un atleta medio per assicurarsi che il tempo di percorrenza sia di almeno 150"

Esempi di Penalty Loop

Nuoto - Camminata in acqua

il percorso dovrà avere due punti distinti di partenza e di arrivo, gli atleti che dovranno eseguire 2 giri saranno ulteriormente penalizzati dal piccolo tragitto di corsa

il penalty loop dovrà essere ben segnalato con apposite boe, si consiglia una profondità di 150 cm c.a.



Lunghezza tracciato consigliata 250m

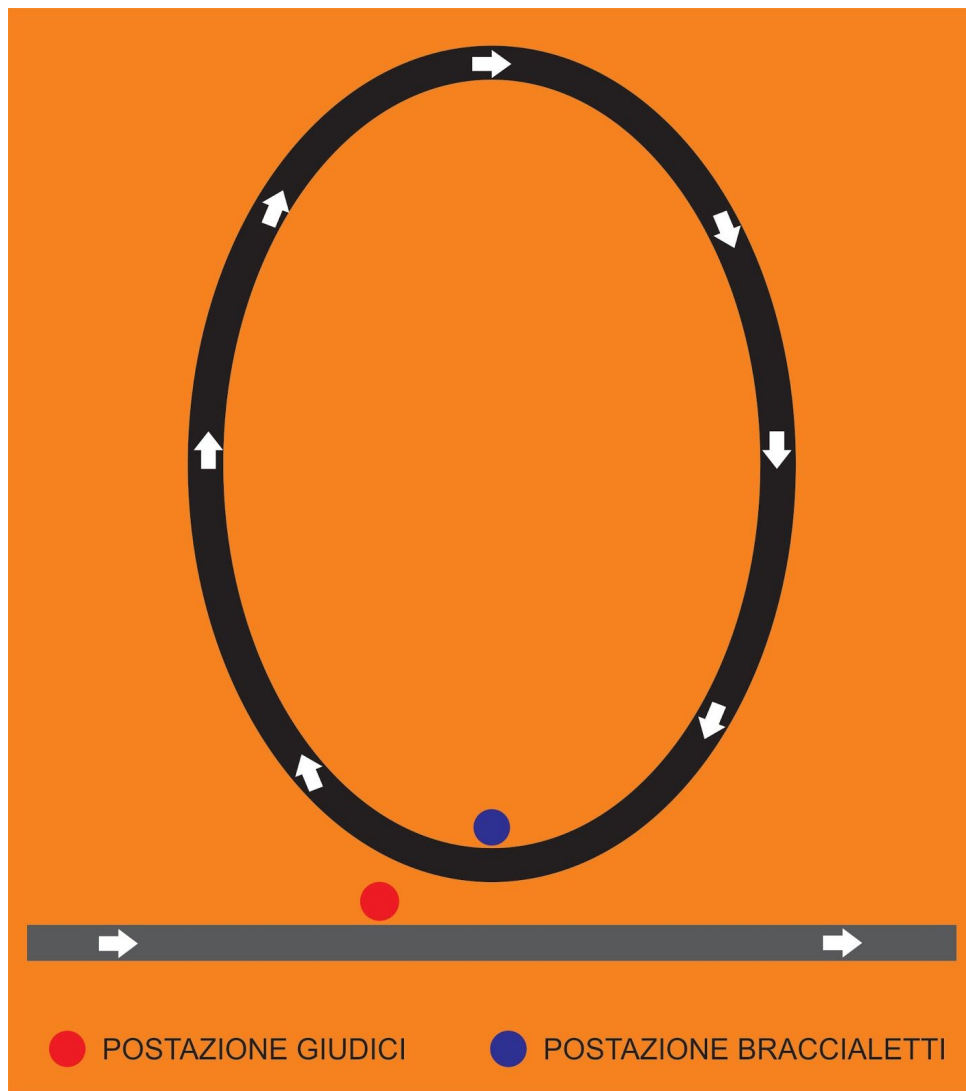
il penalty loop deve essere testato prima dell'inizio gara da un atleta medio per assicurarsi che il tempo di percorrenza sia di almeno 150"

Esempi di Penalty Loop

Log Carry

la prova consiste nel trascinare un peso lungo il percorso segnalato. Il peso non può essere sollevato da terra. Gli atleti dovranno riportare il peso dentro un'area delimitata per ritenere la prova superata e dovrà svolgersi su un percorso completamente fettucciato a circuito e non in linea retta, in modo da facilitare il controllo da parte dei giudici.

Assicuratevi sempre che siano in numero sufficiente per tutti gli atleti che potrebbero sopraggiungere contemporaneamente.



Peso consigliato 15kg
Lunghezza tracciato consigliata 300m

il penalty loop deve essere testato prima dell'inizio gara da un atleta medio per assicurarsi che il tempo di percorrenza sia di almeno 150"

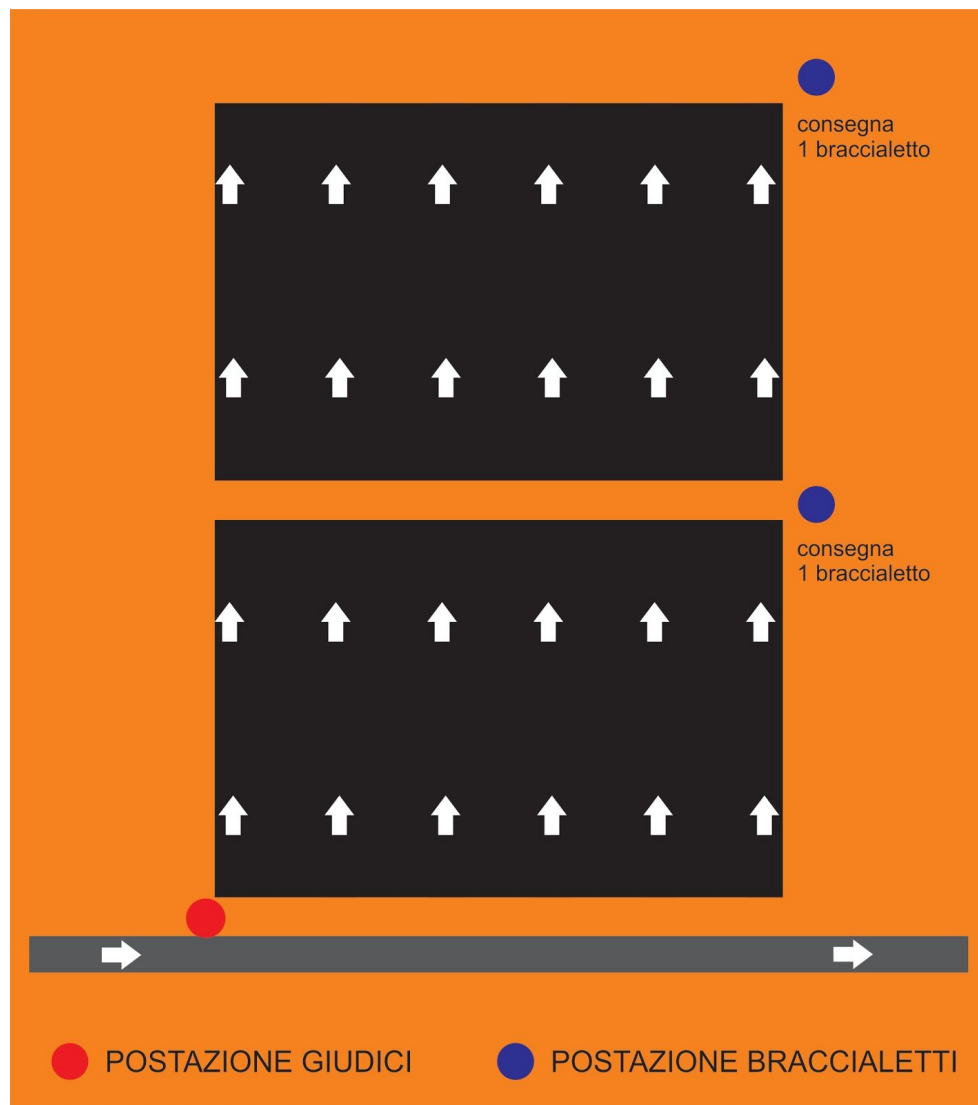
Esempi di Penalty Loop

Filo Spinato

la prova consiste nell'attraversare strisciando un filo spinato o similare.

La corsia sarà unica e ci saranno due uscite, una a metà percorso per ricevere un braccialetto e una a alla fine per ricevere due braccialetti

Assicuratevi sempre che le corsie siano in numero sufficiente per tutti gli atleti che potrebbero sopraggiungere insieme.



Lunghezza tracciato consigliata 80m

il penalty loop deve essere testato prima dell'inizio gara da un atleta medio per assicurarsi che il tempo di percorrenza sia di almeno 150"

Disposizioni Finali



Distanza dall'arrivo

il penalty loop dovrà essere ubicato dopo l'ultimo ostacolo e ad almeno 200m dalla finish line

Segnalazione

L'organizzatore è tenuto a dichiarare nel briefing pre gara la tipologia di penalità e la modalità di superamento. Dovrà essere apposto un cartello 20m prima dell'area penalty con l'indicazione "penalty loop" e un giudice/volontario potrà avvisare a voce gli atleti che si avvicinano

Tipologia

La tipologia di penalità può essere modificata a discrezione dell'organizzatore previo approvazione scritta della Federazione Italiana OCR

Fiocr si riserva il diritto di modificare in parte o in tutto il suddetto regolamento senza preavviso, vi consigliamo di visionare sempre il regolamento aggiornato al link https://cutt.ly/PL_lineeguida