

REGOLAMENTO SPRINT

FIOCR 2024



FIOCR SPRINT 2024	0
PRESENTAZIONE	2
ORGANIZZAZIONE TERRITORIALE	2
PERCORSO E OSTACOLI	3
CORSA, REGOLE E PENALITÀ	3
MODALITÀ DI PARTENZA	4
REQUISITI DI PARTECIPAZIONE	4
per organizzatore	4
per partecipante	5
CATEGORIE DI ETÀ	5
ISCRIZIONI	5
PREMIAZIONI, CLASSIFICHE E PUNTEGGI	5
ONERI E ONORI	7

PRESENTAZIONE

il Circuito SPRINT nasce con l'idea di fare avvicinare nuovi atleti alle ocr, provenienti da sport diversi, non necessariamente dagli sport di corsa; per partecipare ad una gara SPRINT infatti non serve essere runner, ma avere caratteristiche quali forza, coordinazione, destrezza e non ultimo conoscere gli ostacoli, materia che ci riguarda da vicino.

Altro obiettivo di questo progetto è dare visibilità alle affiliate e ai campi ocr affiliati FIOCR, portando di fatto più atleti all'interno dei campi stessi.

Le gare già esistenti non sono tenute a cambiare nome o immagine ma potranno semplicemente aderire al circuito.

ORGANIZZAZIONE TERRITORIALE

Per garantire la migliore organizzazione il circuito verrà suddiviso in circuiti, su base regionale / inter-regionale

In ogni circuito ci saranno minimo 2 e massimo 6 gare in ogni anno solare.

Nel caso in cui nella stessa regione ci fossero meno di 2 oppure più di 6 gare si potrà valutare un accorpamento con regioni vicine o una divisione all'interno della regione.

Ai circuiti regionali potranno accedere anche atleti non residenti nella regione stessa e concorrere al titolo regionale.

Ogni affiliata può aderire a un solo circuito dando prevalenza alla propria regione.

PERCORSO E OSTACOLI

Distanza: 400m (+/-50 metri)

14/20 OSTACOLI TOTALI:

TIPOLOGIA OSTACOLI	Presenza	Penalità
6 FONDAMENTALI DI TERRA	Tutti obbligatori	30"
5 FONDAMENTALI DI SOSPENSIONE	Tutti obbligatori	1'
2-5 NON FONDAMENTALI DI TERRA/SOSPENSIONE	Almeno 2 obbligatori (a scelta)	2'
1-4 SPECIALI	Almeno 1 obbligatorio (a scelta)	3'

6 FONDAMENTALI DI TERRA

TIPOLOGIA	SPECIFICHE	INGAGGIO
Passaggio sotto: rete	3x3m altezza 40/50cm	Non toccare struttura
Equilibrio mobile: slackline	lunghezza 2.5/3.5m	Atterro fuori dalla fine
Equilibrio fisso: trave singola/combinazione	Lunghezza 2.5/3.5m	Atterro fuori dalla fine
Muro basso	Altezza 1/1.5m	Superarlo in altezza, no struttura laterali.
Muro alto	Altezza 2/2.5m	Superarlo in altezza, no struttura laterali.
Trave irlandese	Altezza 1.5/2	Superarlo in altezza, no struttura laterale.

5 FONDAMENTALI DI SOSPENSIONE

Massimo 6metri.

Prima presa non obbligatoria.

Inizio con pedana 40x40 - Fine con campana.

TIPOLOGIA	SPECIFICHE	INGAGGIO
Rig Monkey	Lunghezza rig 6m - n. Barre 8/10 (distanti 60/75cm)	Solo arti superiori, no cordino/catene.
Rig Anelli	Lunghezza rig 6m - n. Anelli 8/10 (distanti 60/75cm)	Solo arti superiori, no cordino/catene.
Rig Corde (Tarzan Swing)	Lunghezza rig 6m - n. Corde 6/8 (distanti 100/75cm)	Arti superiori e inferiori, no cordino/catene.

TIPOLOGIA	SPECIFICHE	INGAGGIO
Rig basso (con appoggio per i piedi)	Lunghezza rig 6m - obbligo di un'isola per i piedi a metà rig.	Arti superiori e inferiori, no cordino/catene.
Rope climb	Altezza 3/4.5m	Suonare campanella

2-5 OSTACOLI NON FONDAMENTALI DI TERRA/SOSPENSIONE

Da 2 a 5 ostacoli singoli

Inizio con pedana 40x40 - Fine con campana.

TIPOLOGIA	INGAGGIO
Rig (6mt) sospensione prese varie (palline, altalene, nunchaku, corde...) e staccabili (gibbons, palline, uncini...)	Solo arti superiori. No cordino/catene. Non é possibile fermare i pezzi fissi delle prese staccabili con le mani.
Z-wall	Mani e piedi solo su tacchete/prese.
Candele (tubi verticali corti)	Solo arti superiori.
Tirolese (funi lunga orizzontale)	Arti superiori e inferiori.
Stairway (scaletta sali/scendi) mi	Solo arti superiori.
Weaver (tronchi di legno a salire: sopra/sotto)	Arti superiori e inferiori.
Shangai (tubi lunghi verticali)	Arti superiori e inferiori.
Peg Board fissa	Solo arti superiori.
Peg Board mobile	Solo arti superiori.
Peg Board verticale	Arti superiori e inferiori. No piedi su pioli.
Salmon ladder orizzontale	Solo arti superiori.
Salmon ladder verticale	Solo arti superiori.
Twister	Solo arti superiori.
Criceto	Solo arti superiori.
Snake	Solo arti superiori.
Quarter pipe	Arti superiori e inferiori.

1-4 OSTACOLI SPECIALI

Da 1 a 4 rig/combinazioni di ostacoli della lunghezza massima di 9 metri.

Prima presa non obbligatoria.

Inizio con pedana 40x40 - Fine con campana.

Tali ostacoli possono essere un rig unico di 9 metri o combinazioni di tutti gli ostacoli sopra elencati (fondamentali e non fondamentali).

Gli ostacoli speciali sono pensati per permettere agli organizzatori di coltivare creatività e fantasia (peculiarità che contraddistinguono lo sport OCR) e agli atleti di affrontare ostacoli sempre diversi e sfidanti.

Gli ostacoli speciali devono essere approvati dalla commissione Sprint quindi presentati in modo dettagliato (possibilmente con foto/video).

Tali ostacoli devono rispettare lo spirito "veloce" del format e mettere sempre in sicurezza i partecipanti.

NOTE:

- L'ordine degli ostacoli é totalmente a scelta dell'organizzatore.
- É possibile proporre ostacoli fondamentali massimo per una seconda volta e occuperanno un posto di un ostacolo "non fondamentale" (oltre i 2 obbligatori).
- É possibile richiedere l'inserimento di eventuali ostacoli fuori lista. La commissione valuterà l'approvazione.
- Eventuali finti tentativi non verranno considerati validi dal giudice che farà ripetere l'ostacolo.
- Il cronometro non si ferma mai, se sorraggiunge un atleta lo si fa passare e se fallisce ricede il passo, dopodiché si alternano con i tentativi.
- Ogni ostacolo delle gare Sprint prevede 3 tentativi.
- E' vietato fermare le prese prima di iniziare l'ostacolo, sia da parte del giudice che da parte dell'atleta
- Sono vietati trasporti, ostacoli di forza e lanci di qualsiasi tipo.

Il percorso dovrà essere in sicurezza in ogni condizione meteo e stimato un tempo di percorrenza medio che serva per calcolare le griglie di partenza e il numero complessivo di partecipanti in un dato tempo.

Una mappa del percorso con la descrizione degli ostacoli dovrà essere inviata via mail alla commissione Sprint almeno una settimana prima della gara

CORSA, REGOLE E PENALITÀ

Le tappe del circuito Sprint saranno a cronometro con partenze singole o multiple a discrezione dell'organizzatore.

L'ostacolo, si potrà eseguire con un massimo di tre (3) tentativi, se un concorrente non supera l'ostacolo dopo i tentativi, verrà applicata una penalità a tempo, ma potrà procedere oltre solo dopo i tre tentativi obbligatori.

Le penalità a tempo saranno variabili in base alla difficoltà e al tempo previsto per l'esecuzione dell'ostacolo, (vedi tabella con lista ostacoli e relative penalità)

Sarà una scelta dell'organizzatore se inserire o meno un limite di tempo (time cap), ad ogni buon conto il Time Cap non è consigliato per evitare di penalizzare gli atleti principianti.

MODALITÀ DI PARTENZA

Per non creare assembramenti verranno stilati, alla prima tappa, gli orari di partenza senza adozione di criteri particolari se non il distanziamento e il tempo di percorrenza stimato.

Dalla seconda tappa si consiglia di stilare l'ordine di partenza sulla base della classifica delle tappe precedenti: dal primo all'ultimo. Partiranno per primi gli atleti più performanti (consigliato, non obbligatorio).

L'ordine di partenza verrà stabilito dall'organizzatore e non potrà essere contestato in alcun modo.

Eventuali richieste per l'orario di partenza verranno prese in considerazione dagli organizzatori se effettuate con anticipo

Eventuali atleti iscritti in loco saranno fatti partire in coda a prescindere dalla valutazione di classifica.

L'intervallo di partenza potrà variare in base al numero di iscritti e alla lunghezza e durata prevista del percorso, a titolo di esempio un intervallo che varia da 3 a 5 minuti

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

per organizzatore

- La sede della gara Sprint deve essere indicata da una asd\ssd affiliata alla FIOCR
- la corsa Sprint può essere valida solo ed esclusivamente per il circuito Sprint
- Rispettare il numero minimo di ostacoli (Vedi "Percorso e Ostacoli") richiesti e gli standard di sicurezza stabiliti dalla federazione per il campionato Nazionale FIOCR (cfr. Documento Linee Guida Sicurezza)
- Ad ogni tappa dovranno essere presenti nel ruolo impiegati almeno due (2) giudici certificati FIOCR che potranno essere sempre gli stessi per tutte le tappe della regione.

La commissione SPRINT FIOCR, ha il compito di valutare i vari campi/ostacoli. Ha anche il compito eventualmente di rifiutare una candidatura se non adeguata e/o suggerire le modifiche necessarie alle candidature che non rispettino i requisiti richiesti.

per partecipante

Alla manifestazione possono partecipare tutti coloro che al giorno della gara abbiano compiuto 12 anni, (età al 31/12 dell'anno in corso) donne, uomini, di ogni nazionalità previa autorizzazione del genitore o di chi ne fa le veci. Si può partecipare una sola volta per ogni gara, ci si iscrive alla gara non alla batteria.

REQUISITO FONDAMENTALE è la presentazione del certificato medico sportivo per attività agonistica in corso di validità e una liberatoria per i minorenni.

CATEGORIE DI ETÀ

- 12/14 - 15/17 - 18/24 - 25/29 - 30/34- 35/39 - 40/44 - 45/49 - 50+

ISCRIZIONI

Il costo delle iscrizioni è libero e potrà variare per ogni gara, viene suggerito un valore dai 15€ ai 30€ a discrezione comunque del singolo organizzatore.

Sarà anche possibile prevedere l'offerta di un pacchetto gare scontato per incentivare gli atleti a partecipare ad un numero maggiore di competizioni.

Il suggerimento della commissione è di mantenere lo stesso prezzo tra campi dello stesso circuito.

PREMIAZIONI, CLASSIFICHE E PUNTEGGI

Sarà obbligatorio assegnare premi ai primi tre uomini e alle prime tre donne ASSOLUTE di ogni tappa e i premi saranno carico e a discrezione dell'organizzazione.

Non sarà obbligatorio assegnare premi di categoria nelle singole tappe, ma consigliato e a carico dell'organizzatore.

La classifica di circuito sarà data dalla somma dei punteggi di ogni singola tappa.

pos	pt		pos	pt
1	100		21	25
2	90		22	24
3	80		23	23
4	70		24	22
5	65		25	21
6	60		26-30	20
7	55		31-35	18
8	50		36-40	16
9	48		41-45	14
10	46		46-50	12
11	44		51-55	10
12	42		56-60	8
13	40		61-70	6
14	38		71-80	5
15	36		81-90	4
16	34		91-100	3

17	32		100-150	2
18	30		151 e oltre	1
19	28			
20	26			

Le classifiche finali saranno stilate effettuando la somma algebrica dei punteggi ottenuti in ogni gara considerando lo scarto del punteggio peggiore. In caso di parità sarà data precedenza a chi ha partecipato al maggior numero di gare; in caso di ulteriore parità a chi ha ottenuto più primi posti; in caso di ulteriore parità a chi ha ottenuto più secondi posti e così via, confrontando i piazzamenti migliori. In caso di ulteriore parità si procederà premiando l'atleta più anziano.

Per entrare in classifica è obbligatorio partecipare ad almeno 2 gare.

Verrà per ogni circuito comunque stilata la classifica anche per categorie di età e i podi di categoria verranno premiati al termine del circuito, i primi 3 assoluti verranno esclusi dalle premiazioni di categoria.

Qualifiche Campionato Italiano:

Per accedere al campionato Italiano sarà necessario partecipare a 3 tappe della Coppa Italia Sprint (non per forza della stessa regione). Verranno poi ammessi al Campionato Italiano i migliori 30 atleti uomini e 30 atlete donne assoluti e assolute + i primi 3 di ogni age group del Ranking Nazionale Coppa Italia Sprint al 30/9/2024.

La data e la Location della Finale verranno assegnata tramite Bando in accordo con il Consiglio Direttivo di FIOCR.

Classifica Team:

Alla fine di ogni circuito regionale oltre alla classifica individuale verrà stilata anche una classifica per Team. La classifica a squadre si ottiene sommando i migliori quattro (4) piazzamenti dei membri della squadra nella classifica assoluta di ogni sesso, di cui almeno uno (1) di ogni sesso. La squadra con la somma minore sarà la vincitrice e così di seguito per le successive posizioni. In caso di parità di punti tra due o più squadre, verrà considerata la quinta migliore posizione. In caso di ulteriore parità verrà considerata la sesta e così via fino ad individuare la migliore. L'assenza di ulteriori componenti da considerare porterà al peggior posizionamento della squadra in questione.

ONERI E ONORI

Verrà richiesto un contributo di partecipazione di 50€ ad ogni ASD

FIOCR fornirà alle ASD/SSD aderenti tramite la commissione dedicata

- Sistema informatico per le classifiche della singola tappa e del circuito collegato al sito di Federazione
- supporto tecnico e consigli pratici per l'organizzazione della gara
- pubblicità del circuito e delle gare singole sui social di FIOCR con cadenza mensile; verrà richiesto agli organizzatori di fornire il materiale pubblicitario (locandine, foto, testi, link, etc..)
- presenza (remota) di uno dei rappresentanti della commissione SPRINT al tavolo di lavoro e organizzativo di ogni regione
- punteggi ranking per la Coppa Italia Sprint 2024 (vedi regolamento Atleti 2023)

Premi forniti da FIOCR:

- targa o coppa o medaglia per i primi 3 assoluti di ogni circuito regionale m/f
- targa o coppa o medaglia per i primi 3 di ogni categoria di ogni circuito regionale (36 medaglie per ogni circuito)
- targa o coppa o medaglia per i primi 3 team

Banner o Bandiere

- Bandiere FIOCR (o Banner) per ogni circuito regionale, i vari campi potranno condividerli e usarli anche per corse di Campionato Regionale e Nazionale (conservazione, pulizia e recupero a carico del Circuito Regionale). Chi ha già ricevuto il materiale negli anni precedenti utilizzerà quello.

Ingressi per FIOCR

Ogni organizzatore si impegna a destinare 5 ingressi omaggio a FIOCR che ne disporrà in libertà

Report Gara

Il responsabile di ogni circuito regionale dovrà compilare il documento " Report Gara" e inviarlo dopo ogni gara alla commissione della Sprint .

Nella tappa organizzata dal responsabile regionale sarà un altro organizzatore a compilare il modulo.

TEMPISTICHE

Le gare potranno essere organizzate durante tutto l'anno. Verrà richiesto un accordo tra campi della stessa regione per evitare sovrapposizioni.

E' consigliato evitare di sovrapporsi con date di gare FIOCR Standard o Short, o Super Sprint (a meno che non organizzate nello stesso contensto) già presenti in calendario

Le candidature andranno inviate Via mail alla commissione Sprint (sprint@federazioneitalianaocr.it) entro il 18 Febbraio 2024.

FIOCR si riserva il diritto di modificare in parte o in tutto il presente documento, visionare sempre il documento aggiornato

La commissione FIOCR SPRINT