

AICS FORMAT OCR - ITALY OBSTACLE RACE

Le gare ad ostacoli distanza “long” certificate AICS prevedono l'utilizzo del format ITALY OBSTACLES RACE

Le Italy Obstacles Race prevedono gare che debbano essere articolate su distanze comprese fra gli 8 e 12 km, da disputarsi su percorsi principalmente sterrati immersi nella natura degli splendidi paesaggi italiani, possibilmente anche con presenze di dislivello altimetrico.

Il numero di ostacoli “artificiali” presenti in gara deve essere compreso fra un minimo di 2 a un massimo di 3 ostacoli per ogni km gara (esempio: per una gara di 8 km dovranno essere previsti da un minimo di 16 a un massimo di 24 ostacoli artificiali). Gli ostacoli dovranno essere distribuiti il più possibile in maniera uniforme lungo tutto il percorso e non in bootcamp o concentrati a fine gara.

In gara dovranno essere presenti un numero minimo di ostacoli appartenenti alle seguenti 6 categorie:

1)	Ostacoli verticali di superamento: muri di ogni tipo, quarter pipe, high hurdles	3
2)	Ostacoli orizzontali in sospensione da terra: monkey bars, rope climb, multi rig, tirolese	4
3)	Ostacoli di attraversamento: pozze d'acqua, passaggi sotto il filo spinato	2
4)	Ostacoli di forza: trasporti e trascinamenti	3
5)	Ostacoli di equilibrio: travi, slack line, balance	2
6)	Ostacoli di precisione: giavellotto, lanci di oggetti, pistola laser	2

REGOLAMENTO ITALY OBSTACLES RACE

Alla partenza ogni **atleta competitivo** sarà dotato di 3 bracciali BONUS OSTACOLI e chip cronometraggio.

Il mancato superamento di ogni ostacolo comporta come penalità la perdita di un bracciale o una penalità di 20 burpees (in alternativa percorso da 50 mt da effettuare con la tecnica dei broad Jump)

Tentativi e penalità previste in base alla tipologia degli ostacoli:

Ostacoli verticali di salita: muri di ogni tipo, quarter pipe, high hurdles e simili	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento perdita di un bracciale
Ostacoli orizzontali in sospensione da terra: monkey bars, tirolese, olympus, multi rig e simili	2 tentativi. In caso di mancato superamento perdita di un bracciale
Ostacoli di attraversamento: pozze d'acqua, passaggi sotto il filo spinato e simili	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento perdita di un bracciale
Ostacoli di forza: trasporti, hercules e trascinamenti	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento perdita di un bracciale
Ostacoli di equilibrio: travi, balance, slack line e simili	2 tentativi. In caso di mancato superamento 20 burpees
Ostacoli con tiri di precisione: giavellotto, lanci di oggetti e simili	2 tentativi. In caso di mancato superamento 20 burpees.

Ove previsto il 2° tentativo e nei tentativi infiniti, in caso di atleti in fila, si riparte dietro di essi o in apposita corsia predisposta al 2° tentativo.

Le partenze degli atleti sono previste in batterie. Classifica finale in base al numero di bracciali portati a traguardo, a parità di numero di bracciali, ordine di classifica in base al responso cronometrico.

Coordinatore Nazionale AICS
Disciplina sportiva OCR
Gabriele Capasso

