

AICS - FORMAT OCR ITALY ARENA

Le gare ad ostacoli distanza “short” certificate AICS prevedono l'utilizzo del format **OCR ITALY ARENA**.

Le **OCR ITALY ARENA** devono articolarsi su distanze comprese fra i 2 e 3 km, da disputarsi in BOOTCAMP o ARENE certificate in cui sia possibile utilizzare un circuito ad ostacoli a prevalenza sterrato da poter percorrere per 3 volte.

Il numero di ostacoli “artificiali” presenti in gara deve essere compreso fra un minimo di 15 a un massimo di 24 ostacoli da suddividersi nei 3 giri previsti per il completamento della gara. Gli ostacoli dovranno essere contraddistinti dai 3 colori della bandiera italiana in modo da poter individuare in gara gli ostacoli Verdi da affrontare nel 1° giro, ostacoli Bianchi da affrontare nel 2° giro e ostacoli Rossi da affrontare nel 3° e ultimo giro.

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	1
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 OCR ITALY ARENA

Sulla linea di partenza del 1° giro e ad ogni passaggio successivo, ogni **atleta competitivo** dovrà essere dotato di un bracciale colorato che indicherà il gruppo di ostacoli da dover affrontare.

Alla partenza gli atleti saranno dotati di un bracciale verde, al successivo passaggio sul traguardo, all'inizio del 2° giro, gli atleti verranno dotati del bracciale bianco e al passaggio del traguardo ed inizio del 3° e ultimo giro l'atleta sarà dotato dell'ultimo bracciale di colore rosso.

Il mancato superamento di ogni ostacolo, certificato da un giudice, comporta come penalità l'esecuzione di 20 burpees.

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 penalità 20 burpees
Ostacoli orizzontali in sospensione da terra: monkey bars, tirolese, olympus, multi rig e simili	2 tentativi. In caso di mancato superamento penalità 20 burpees
Ostacoli di attraversamento: pozze d'acqua, passaggi sotto il filo spinato e simili	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento penalità 20 burpees
Ostacoli di forza: trasporti, hercules e trascinamenti	Tentativi infiniti. In caso di rinuncia o mancato superamento penalità 20 burpees
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 rispettando la fila o in apposita corsia predisposta al 2° tentativo.

Le partenze degli atleti sono previste in batterie. Classifica finale viene redatta in base al responso cronometrico.

Coordinatore Nazionale AICS
Disciplina sportiva OCR
Gabriele Capasso

