



Protocollo FIPM  
Documento in uscita  
00000350-2026  
06/02/2026  
ORGAR



Spett.le  
ASA FIPM

e p.c. Comitato Regionale Lazio FIPM  
Delegato Regionale FIPM

**OGGETTO: REGOLAMENTO TECNICO CIRCUITO OD/OCR/NINJA**

Con la presente, si comunica che il Consiglio Federale con delibera n. 16 del 29 gennaio 2026 ha approvato il nuovo 'Regolamento Tecnico Circuito OD/OCR/Ninja'.

Si rende noto altresì che il documento è stato pubblicato sul sito federale [www.fipm.it](http://www.fipm.it) nella sezione STATUTO E REGOLAMENTI.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO GENERALE  
Dott. Salvatore Sanzo

Federazione Italiana  
Pentathlon Moderno  
00189 ROMA  
Via Vitorchiano 113/115  
Tel. 06.91516800  
C.F. 97015820588  
P.I. 04257001000



## FEDERAZIONE ITALIANA PENTATHLON MODERNO



## REGOLAMENTO TECNICO CIRCUITO OD/OCR/NINJA

Approvato dal Consiglio Federale n. 1 del 29 gennaio 2026

## **1. ASPETTI GENERALI**

a) Nel pieno rispetto dei regolamenti UIPM, la FIPM, con la collaborazione dell'OCRA, al fine di promuovere e regolamentare la disciplina dell'Ocr in Italia, definisce il regolamento delle gare di Od\Ocr E Ninja, determinandolo in base alle rispettive specificità.

### **b) CIRCUITO NAZIONALE FIPM-OCRA**

La Ocra, con il patrocinio della FIPM organizza un circuito nazionale di gare, di OD/OCR e Ninja, che culminerà con i campionati italiani di OD (9-10 maggio a Montelibretti), sia di categoria che assoluti, e con una finale nazionale per tutte le altre distanze e discipline.

Accedono al campionato italiano di OD e alla finale nazionale della Short, tutti gli atleti che hanno partecipato ad una prova del circuito e/o che siano poi tesserati alla FIPM. Accedono alla finale della 400m e della Ninja tutti gli atleti tesserati alla Fipm.

Relativamente all'accesso alla finale Standard si rimanda ad apposito capitolo.

### **c) RAPPRESENTATIVE NAZIONALI**

La FIPM prevede di formare una squadra nazionale che partecipi ai Campionati Europei e Mondiali o ad altre gare internazionali, nonché la possibilità di organizzare stage di allenamento per gli atleti selezionati.

Solo le gare del Circuito Nazionale FIPM-OCRA, con massima importanza data alle finali, saranno valide per la selezione degli atleti.

Gli atleti convocati dovranno essere in possesso di regolare tesseramento alla FIPM per l'anno agonistico in corso e avere la certificazione medico agonistica in corso di validità.

### **d) TESSERAMENTO E CERTIFICAZIONE MEDICA**

Per la partecipazione alle tappe del Circuito Nazionale FIPM/OCRA, tutti gli atleti dovranno essere tesserati per la Federazione Italiana Pentathlon Moderno o per gli enti di promozione sportiva.

Per la partecipazione ai campionati italiani di OD e per la finale delle altre distanze\discipline gli atleti dovranno essere tesserati tassativamente alla FIPM, tramite società affiliate, la cui lista è disponibile sul sito [www.Fipm.it](http://www.Fipm.it) alla voce “elenco asa affiliate”.

Per il tesseramento alla FIPM sarà necessario essere in possesso di un certificato medico agonistico in corso di validità riportante la specifica “Pentathlon Moderno”.

## **2. CATEGORIE OD**

### **a) CATEGORIE PROMOZIONALI E AGONISTICHE**

<b>Categorie Promozionali</b>	
<b>UNDER 9 (MINICUCCIOLI) Da 2018 a 2021</b>	<b>UNDER 11 (CUCCIOLI) 2017 –2016</b>

<b>Categorie Agonistiche</b>						
<b>UNDER 13 (ESO B) 2015- 2014</b>	<b>UNDER 15 (ESO A) 2013 – 2012</b>	<b>UNDER 17 (RAGAZZI) 2011 – 2010</b>	<b>UNDER 19 (ALLIEVI) 2009 – 2008</b>	<b>JUNIOR 2007 – 2006 - 2005</b>	<b>SENIOR 2004 ed oltre</b>	<b>MASTER 1986 ed oltre</b>

### **3. SPECIALITA' OD/OCR**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| Specialità      | distanza e n° ostacoli                  |
| a) Sprint (OD): | 70m - 8 ostacoli \100m – 10\12 ostacoli |
| b) 400m:        | 400m - 10 ostacoli                      |
| c) Short:       | 3km - 20 ostacoli                       |
| d) Standard     | 8\12km – 25\35 ostacoli artificiali     |

### **4. DISPOSIZIONI GENERALI SPRINT (OD) E 400M**

#### **Regolamento partenza**

Prima della gara, gli atleti vengono chiamati da una persona addetta (Giudice, Speaker, Organizzatore) e invitati a prendere posizione vicino alla piattaforma di partenza (o linea di partenza, a seconda della distanza) a seconda dell'evento.

Se un atleta non risponde al richiamo dello speaker all'orario assegnato per l'inizio dell'evento, il giudice alla partenza effettuerà due ulteriori chiamate a intervalli di un minuto. Un atleta che non si presenti alla terza chiamata sarà eliminato.

Al richiamo dello Starter, gli atleti devono salire sulla starting platform (o stare dietro la linea di partenza) e restarci finché non venga dato il via.

Su comando "Ai vostri posti o in inglese Take your marks" gli atleti assumono la posizione di partenza: entrambi devono essere fermi. Quando sono pronti, lo Starter dà il segnale con uno dei seguenti mezzi: Pistola di partenza, Fischetto, Buzzer, Comando vocale (esplicitato dall'organizzazione)

Gli atleti partono dalla piattaforma di partenza o zona di entrata, nella posizione di partenza in piedi (su due appoggi) tipica dell'atletica leggera nelle specialità senza blocchi di partenza.

In caso di falsa partenza lo starter dovrà emettere il prima possibile un doppio segnale sonoro per avvisare gli atleti della partenza falsa per intimare loro lo stop e per richiamarli sulla linea di partenza.

In caso di partenza anticipata di uno dei contendenti, il giudice potrà comminare diversi tipi di penalità:

- Ripetizione della partenza con penalizzazione di 5 secondi all'atleta che ha commesso l'errore, con squalifica in caso la falsa partenza si ripeta nel secondo start.
- Semplice ammonizione in caso vi sia solo un piccolo movimento anticipatorio, o uno sbilanciamento del corpo involontario.

#### **Le Piattaforme di decollo o atterraggio**

Le piattaforme non devono essere superfici improvvise o temporanee: vanno costruite con materiali adeguati, resistenti e stabili, per sostenere gli atleti in movimento, durante i salti, le cadute, e carichi dinamici.

La superficie di appoggio (su cui si posano i piedi) deve essere antiscivolo e sicura, per evitare infortuni o scivolate.

Zone di arrivo / atterraggio (“landing platform” o “exit platform”) al termine degli ostacoli, devono avere tappetini o materassi di sicurezza attorno per minimizzare impatti o cadute.

### **Posizione e direttive ostacoli**

Gli ostacoli dovranno essere identici tra i diversi contendenti.

Gli ostacoli in sospensione dovranno essere delimitati da una zona di entrata sopraelevata dal terreno (Start Platform o Entry Platform) e una chiara zona di uscita delimitata o da piattaforme di atterraggio (Landing Platform o Exit Platform) o da un campanello o linea nel terreno.

### **Regolamento ostacoli**

Per ogni ostacolo è previsto un limite massimo di due tentativi (Salvo nelle categorie giovanili e promozionali, sotto i 15 anni, dove l’organizzatore dell’evento ha la facoltà di estenderne il limite). Dopo un primo tentativo non riuscito, l’atleta deve continuare fino alla fine dell’ostacolo, circondare la struttura verticale dell’ostacolo e ritornare all’inizio usando il lato esterno adiacente alla struttura.

Nel caso di ostacoli “di equilibrio” (es. scalini, balance-type), l’atleta deve prima raggiungere la fine dell’ostacolo e solo dopo tornare all’inizio tramite il lato esterno.

Se l’ostacolo ha elementi sospesi o dinamici che si muovono (es. ruote, traverse), e questi elementi sono ancora in movimento dopo il tentativo fallito, il giudice deve fermarli prima che l’atleta inizi il secondo tentativo.

### **Partenza sbagliata**

Se l’atleta parte da un ostacolo (o tenta un ostacolo) e “stepping backwards” (vale a dire: fa un passo indietro) sulla “entry platform” (piattaforma di partenza) o sulla “start line” (linea di partenza), questo è considerato fallimento.

### **Atterraggio scorretto**

L’ostacolo richiede che l’atleta percorra lo spazio tra “take-off platform” e “landing platform” e atterri (o finisca) in maniera conforme (superando la linea o suono della campana). Se, ad esempio, l’atleta non atterra correttamente, non atterra sulla landing platform, o non supera la distanza richiesta, è considerato ostacolo fallito.

### **Regolamento ostacoli in sospensione:**

Se un atleta scivola, sfiora o striscia contro i materassi o le strutture verticali (*vertical trusses*) senza trarne alcun vantaggio, come ottenere slancio o recuperare l’equilibrio, ciò non sarà considerato un errore.

Se al contrario si trae vantaggio o si ostacola un avversario questo sarà causa di mancato superamento dell’ostacolo.

### **Comportamento in gara:**

Comportamento scorretto o antisportivo: alcune azioni vengono sanzionate come mancato superamento dell’ostacolo: ad esempio ostruire un altro atleta, il fallo è noto come “*Jostling*” (spingere, urtare, ostacolare fisicamente un altro atleta in modo scorretto durante la corsa o vicino a un ostacolo), correre su una corsia non assegnata, toccare attrezzi vietati, non attenersi alle istruzioni degli ufficiali.

Porta a squalifica invece mancare di rispetto a un giudice o un organizzatore, o un avversario con frasi ingiuriose o comportamenti violenti che violino i principi del fair play.

### **Violazioni e penalità**

- 1) Violazione delle norme relative all’abbigliamento e/o all’equipaggiamento.
- 2) Modifica delle dimensioni dei numeri di gara.

- 3) Falsa partenza.
- 4) Abbandono deliberato lungo il percorso di qualsiasi indumento, attrezzatura o rifiuto.  
Tutte queste infrazioni comportano una penalità aggiuntiva di 5 secondi sul tempo gara della Sprint (OD) e di 10" sul tempo gara della 400m.

#### **Violazioni Gravi del regolamento:**

- 1) Mancare di rispetto a un giudice, un avversario o un organizzatore in maniera offensiva e lesiva per l'onore.
- 2) Condotta violenta verso un avversario, un giudice o un organizzatore.
- 3) Tagliare il percorso.
- 4) Danneggiare volontariamente un avversario o la struttura dell'ostacolo.
- 5) Danneggiare volontariamente la segnaletica del percorso.

Tutti questi comportamenti portano all'esclusione immediata dell'atleta dalla competizione.

#### **Regolamento abbigliamento:**

- 1) Gli atleti devono gareggiare con scarpe da atletica senza chiodi, con suola in gomma.
- 2) Guanti, polsini, protezioni per i calli, manicotti compressivi e articoli simili non sono consentiti nelle gare dei 100 m e dei 400 m.
- 3) L'uso di nastro adesivo su polsi o mani è vietato, ad eccezione di motivi medici, nelle gare dei 100 m e dei 400 m.
- 4) Orologi, collane, anelli, orecchini, bracciali, piercing e abbigliamento svolazzante o qualsiasi altro oggetto che possa impigliarsi in un ostacolo sono vietati. Anche cappelli o berretti non sono consentiti nelle gare dei 100 m
- 5) Fasce per capelli, diademi e tiare non sono consentiti nelle gare dei 100.
- 6) Occhiali da sole o da vista sono consentiti solo se fissati con appositi lacci di sicurezza nelle gare dei 100m e dei 400m.
- 7) Il gesso (magnesio) e sostanze simili, in qualsiasi forma (liquida, in polvere, ecc.), sono vietati. Gli atleti devono assicurarsi che le mani siano perfettamente pulite prima della competizione.
- 8) Fotocamere, telefoni, radio, registratori o qualsiasi tipo di sistema di comunicazione sono vietati.

#### **Regolamento Timing:**

Il Tempo della gara può essere registrato:

- Tramite Cronometraggio Manuale
- Tramite Cronometraggio Automatico (es. fotocellule, o uso di Transponder, o sistema dotato di fotofinish).
- Tramite Cronometraggio Semiautomatico.

Indipendentemente dal fatto che venga usato o meno il sistema di cronometraggio automatico, devono esserci sempre almeno due cronometristi.

#### **Sprint (Od):**

La gara Sprint si svolge su due distanze diverse:

70 metri tipica del Pentathlon Moderno con 8 ostacoli, e la 100 metri con 10 ostacoli tipica delle Obstacle Race.

È una gara che può prevedere fasi eliminatorie su più turni a seconda del numero dei partecipanti. Il numero di partecipanti nella stessa batteria eliminatoria e nella finale può variare da 2 a 4 a seconda delle corsie presenti negli ostacoli; ogni partecipante dovrà avere la propria linea di partecipazione senza incrocio con altri avversari.

La scorrevolezza della gara è uno dei principi cardine di queste specialità.

#### **Percorsi:**

Seguendo le linee guide tracciate da UIPM nel 2025, le tipologie di percorso ammesse per una Sprint sono due:

- 1) Percorso lineare con partenza e arrivo in un percorso rettilineo dove tutti gli atleti partono parallelamente sulla stessa linea e hanno un'identica linea d'arrivo.
- 2) Percorso a U o ferro di cavallo, il percorso a U prevede una parte curvilinea del percorso, con una curva, in questo caso molto importante sarà il calcolo del decalage, per far sì che tutti gli atleti percorrano la stessa distanza. Dunque gli atleti non potranno partire sulla stessa linea.

#### **Finish Line o Arrivo:**

Nelle gare sprint l'arrivo corrisponde con il superamento dell'ultimo ostacolo FINISH WALL noto comunemente come “Quarter-Pipe”. Al vertice del Pipe si trovano generalmente dei Buzz o Campanelle (che possono essere o meno collegate a un cronometraggio elettronico). L'ostacolo dovrà essere di una dimensione di una larghezza minima di 1,70 metri per ogni atleta in gara contemporaneamente, in caso di gara a due corrisponde a un minimo di 3,40 metri per garantire a entrambi gli atleti una salita in sicurezza.

#### **Giudice Finale:**

- Responsabile della registrazione dell'ordine di arrivo degli atleti in caso di guasto del sistema di cronometraggio elettronico o se viene utilizzato il cronometraggio manuale.
- Responsabile del mantenimento dell'ordine nella parte superiore del Finish Wall, evitando che gli atleti invadano la corsia dell'avversario.
- Si occupa dell'apertura e della chiusura del cancello situato nella parte superiore del muro e garantisce che gli atleti siano in condizioni sicure per scendere dalla struttura del Finish Wall.

Tipi di ostacoli presenti nelle Sprint:

**Offset Steps:** gradini sfalsati su cui salire/scendere minimo tre gradini.

**Monkey Bars:** ostacolo in sospensione costituito da diverse traverse sospese/barre da attraversare con le mani.

**Muro di minimo 1,5 m max 2 metri:** parete da superare scalando o saltando.

**Trave di equilibrio (Balance Beam):** percorso su trave per testare equilibrio e precisione, lunghezza minima due metri

**Wheels:** ruote o elementi rotanti/oscillanti da attraversare, da apprendersi con le mani.

**Big Wheel:** ruota rotante/oscillante cui apprendersi per atterrare sulla successiva piattaforma di atterraggio

**Tilting Ladders:** Scale inclinate che si muovono o oscillano; richiedono equilibrio dinamico e buona coordinazione.

**Island Steps:** passi” su “isole” rialzate: un percorso saltellando su appoggi rialzati.

**Rings:** anelli sospesi da attraversare appendendosi con le mani; classico ostacolo di forza /grip.

**Low Crawl:** strisciare sotto una copertura o delle barriere testa/torso vicino al suolo.

**Climbing Holds:** presa/arrampicata su parete con appigli, come muro da scalare usando le mani, oppure sospese come da regolamento UIPM.

**Tarzan Swing:** oscillare o saltare da una corda o struttura sospesa (tipo “swing”).

**Finish Wall: Come** descritto in precedenza.

**Swinging Globes:** palle sospese con asta rigida

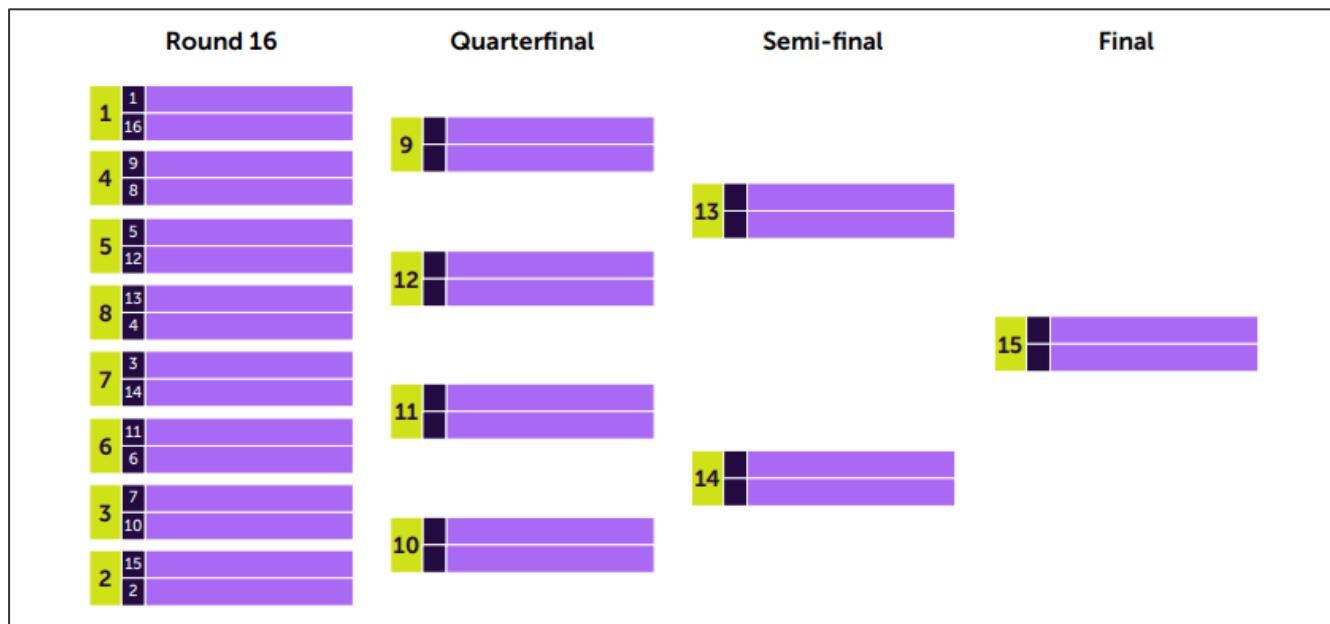
**Flyng Hoops:** vd regolamento Uipm

**Ascension Bars:** Monkey Bars in salita

**Giant Steps:** gradini inclinati alternati

Ogni organizzatore ha la facoltà di aggiungere altre tipologie di ostacoli previo accordo con i responsabili di settore.

## Turni di eliminazione modello UIPM2025 (Modello di riferimento non obbligatorio)



L'organizzazione potrà far svolgere 1 o 2 prove di qualificazione a tempo del percorso a tutti gli atleti per poi prevedere un tabellone a eliminazione diretta con i migliori 16 atleti o con i migliori 8 atleti, con i migliori 4 atleti o direttamente con le finali per le singole posizioni.

## CAMPIONATO ITALIANI DI OD (CATEGORIA E ASSOLUTI)

**Competizione organizzata dalla Federazione Italiana Pentathlon Moderno nel Centro Federale di Montelibretti (Rm) il 9-10 maggio**

### Modalità di svolgimento

Si prevede un primo giorno di competizioni in cui si svolgono i Campionati Italiani di Categoria (U13 – U15 – U17 – U19 – Junior – Senior – Master) ed una seconda giornata in cui si svolge il Campionato Italiano Assoluto.

### Campionati Italiani di Categoria

Nei campionati italiani di categoria (da U15 a Master) si gareggia sul percorso previsto dal regolamento UIPM per la categoria U19.

La categoria U13 gareggia sul percorso di agility previsto dal regolamento tecnico nazionale FIPM. Per ogni categoria, ogni atleta effettuerà due percorsi di qualificazione (è facoltà dell'atleta rinunciare al secondo percorso), al termine dei quali verrà stilata una classifica, prendendo in considerazione la migliore prestazione per ogni atleta, in base alla quale i migliori 2 atleti disputeranno la finale per il 1° e 2° posto, i seguenti due atleti disputeranno la finale per il 3°-4° posto, i seguenti due atleti disputeranno la finale per il 5°-6° posto e tutti gli altri atleti saranno classificati sulla base del miglior tempo ottenuto nei percorsi di qualificazione.

### Campionato Italiano Assoluto

Al Campionato Italiano Assoluto sono ammessi a partecipare i 18 atleti, che hanno riportato i 18 migliori tempi nei campionati italiani delle categorie U15, U17, U19, Junior, Senior e Master. (sono presi in considerazione solo i tempi dei due percorsi di qualificazione).

La gara si svolgerà sul percorso previsto dal regolamento UIPM per la categoria Senior, con sorteggio degli ostacoli previsto dal regolamento Uipm..

Ogni atleta effettuerà un percorso di qualificazione al termine del quale verrà stilata una classifica in

basse alla quale i migliori 2 atleti disputeranno la finale per il 1° e 2° posto, i seguenti due atleti disputeranno la finale per il 3°-4° posto, i seguenti due atleti disputeranno la finale per il 5°-6° posto e tutti gli altri atleti saranno classificati sulla base del tempo ottenuto nel percorso di qualificazione.

## 400 metri

Questa distanza è pensata per combinare velocità pura e abilità tecnica sugli ostacoli.

Si svolge generalmente sulla pista di atletica e svolge il normale percorso dei 400 metri di atletica dunque rispetto alla 100 metri non ha un percorso lineare ma è un tipo di percorso circolare.

La gara prevede il superamento di 12 Ostacoli tutti ugualmente identici per gli atleti.

Gli ostacoli sono 6 ostacoli in sospensione e sei ostacoli ostacoli di agilità o valicamento/arrampicata. Gli organizzatori hanno la facoltà di predisporre un percorso fuori dalla pista di atletica, garantendo comunque a tutti gli atleti un'identica distanza di gara.

## Regolamento Partenza

Prima della gara, gli atleti vengono chiamati da una persona addetta (Giudice, Speaker, organizzatore) e invitati a prendere posizione nella propria corsia, (a differenza della sprint gli atleti non saranno tutti sulla stessa linea).

Ci sono due possibilità:

- a) Si utilizza il decalage dei 400 metri della pista di atletica: ogni atleta userà sempre la corsia assegnata nella parte di corsa, ogni corsia ha un differenziale aggiuntivo di circa 7 metri tra una corsia e l'altra
- b) Si utilizza la tangente degli 800 metri di atletica dove gli atleti partono affiancati con la possibilità senza ostacolarsi di tagliare tutti verso la prima corsia, la precedenza sull'ostacolo più interno la tiene l'atleta che si trova davanti in quel determinato momento, gli altri dovranno affrontare gli ostacoli posizionati sulle altre corsie a secondo dell'ordine di gara.

## Regolamento Arrivo

L'ultimo ostacolo sarà posto a circa 50 metri prima del traguardo, che è rappresentato dalla normale linea di arrivo dei 400 metri in atletica leggera.

In caso di turni di qualificazione ove sia previsto il ripescaggio, in caso di parità di tempo con atleti di diverse batterie può essere previsto un turno di spareggio, ma rispettando almeno la distanza di almeno 45 minuti tra i diversi turni.

## Tipi di ostacoli presenti nelle 400m

**Net:** Rete da arrampicata , richiede agilità per attraversarla senza perdere tempo.

**Balance Beam:** Trave di equilibrio su cui l'atleta deve correre o camminare mantenendo stabilità e controllo del corpo.

**Wall:** Muro da scalare. L'atleta deve superare la parete con la forza delle braccia e delle gambe.

**Monkey Bars:** Una serie di sbarre orizzontali sospese da attraversare appendendosi e spostandosi con le mani.

**Steps + Big Wheel:** Sequenza combinata di gradini (*Steps*) seguiti da una grande ruota (*Big Wheel*) da affrontare con tecnica e potenza.

**Tilting Ladders:** Scale inclinate che si muovono o oscillano; richiedono equilibrio dinamico e buona coordinazione.

**Climbing Holds:** Preselle da arrampicata su un pannello verticale che l'atleta deve utilizzare per arrampicarsi.

**Over Walls:** Serie di pareti da superare una dopo l'altra; possono essere di altezze diverse o con caratteristiche specifiche.

**Rings:** Anelli sospesi da attraversare, generalmente richiedendo presa, forza delle spalle e controllo del corpo.

**Giant Steps:** Ostacolo composto da grandi “pedane” o blocchi da saltare, che mettono alla prova la potenza degli arti inferiori e l’equilibrio.

**Wheels:** Ruote (o serie di ruote) che possono ruotare o essere usate come superficie instabile da attraversare; richiedono adattamento rapido e forza di presa.

### Turni di qualificazione UIPM2025 (Modello di riferimento)

Semi-final A	Semi-final B
1 <sup>st</sup>	2 <sup>nd</sup>
4 <sup>th</sup>	3 <sup>rd</sup>
5 <sup>th</sup>	6 <sup>th</sup>
8 <sup>th</sup>	7 <sup>th</sup>

Prima delle semifinali in caso siano presenti più di 8 atleti, sarà necessario svolgere un turno di selezione a tempo, dove tutti gli atleti eseguiranno una prova e da questa verranno selezionati i migliori otto tempi

## 5. DISPOSIZIONI GENERALI SHORT E STANDARD

La **Short** è la prima delle gare di resistenza, si può classificare come una middle distance rispetto alle gare più lunghe di resistenza della Standard Race.

La gara è standardizzata di 3 km in terreni misti, generalmente sterrati; il percorso può essere interamente in ambiente naturale senza per forza avere tratti in uno stadio, oppure avere solo piccoli tratti dentro uno stadio ma svolgersi per la maggior parte in un ambiente esterno.

Con un totale di 20 ostacoli da sorpassare. I tratti di corsa senza un ostacolo non potranno essere maggiori di 500 metri.

La **Standard Race** è la gara più lunga tra quelle regolamentate.

E una gara dove la resistenza accompagna l’abilità a superare gli ostacoli.

Le Standard Race codificate hanno lunghezza che varia tra gli 8 e i 12 km e un numero ostacoli artificiali che può variare tra un minimo di 25 a un numero massimo di 35.

8- 10 km = 25 → 30 ostacoli

10- 12 km = 28 → 35 ostacoli

### La partenza

Tutti gli atleti partecipanti alla gara verranno divisi in diverse batterie di partenza, generalmente abbinando gli atleti per livello, o per categorie di età.

Le batterie saranno composte da un massimo di 12 atleti per ostacoli con almeno 3 o 4 vie di percorrenza degli ostacoli; il numero può essere esteso ad un massimo di 15 in caso di 6 corsie di percorrenza per ostacolo.

**Gli atleti saranno dotati di quattro braccialetti in tyvek numerati con la cifra corrispondente al numero di pettorale di gara.**

Prima della gara, gli atleti vengono chiamati da un addetto (Giudice, Speaker, organizzatore) e invitati a prendere posizione nella zona di partenza, generalmente delimitata.

Se un atleta non risponde al richiamo dello speaker all’orario assegnato per l’inizio dell’evento, il giudice alla partenza effettuerà due ulteriori chiamate a intervalli di un minuto. Un atleta che non si presenta alla terza chiamata sarà eliminato.

Nei bracciali in Tyvek apparirà lo stesso numero che all’atleta è segnato sul pettorale gara.

**Il segnale di partenza** per ogni batteria viene anticipato da un countdown partendo dai 10 secondi.

Raggiunta la fine del conto alla rovescia lo Starter dà il segnale con:

- Pistola di partenza, Fischietto, Buzzer, comando vocale (esplicitato dall'organizzazione) o comando sonoro (esplicitato dall'organizzazione)

### **Regolamento partenza**

In caso di falsa partenza lo starter dovrà emettere il prima possibile un doppio segnale sonoro per avvisare gli atleti della partenza falsa per intimare loro lo stop e per richiamarli sulla linea di partenza

In caso di partenza anticipata di uno dei contendenti, il giudice potrà comminare diversi tipi di penalità:

Ripetizione della partenza con penalizzazione di 10 secondi verso l'atleta che ha commesso l'errore, con squalifica in caso la falsa partenza si ripeta nel secondo start.

Semplice ammonizione in caso vi sia solo un piccolo movimento anticipatorio, o uno sbilanciamento del corpo involontario.

### **Posizione e direttive ostacoli**

Gli ostacoli dovranno essere identici tra i diversi contendenti.

Gli ostacoli in sospensione dovranno essere delimitati da una stessa zona di entrata (Start Platform o Entry Platform) e una chiara zona di uscita delimitata o da piattaforme di atterraggio (Landing Platform o Exit Platform) o da un campanello.

La percorrenza dell'ostacolo si considera iniziata una volta preso il primo appiglio.

Gli ostacoli da un punto di vista regolamentare si dividono in tre grandi gruppi:

**a) Ostacoli Naturali:** sono ostacoli che fanno generalmente parte del percorso esempio (attraversare un corso d'acqua, o un passaggio in mare) sono ostacoli obbligatori in quanto parte del percorso. Non entrano nel conteggio minimo degli ostacoli per una gara, che è riservato agli ostacoli artificiali.

**b) Ostacoli Artificiali in sospensione:** ostacoli che devono essere superati senza contatto con il suolo (Multi rig, Low Rig, Monkey Bar, ecc...) questi ostacoli prevedono un massimo di due tentativi, in caso di doppio errore, l'ostacolo viene considerato fallito e all'atleta verrà tagliato un braccialetto.

**c) Ostacoli Artificiali multi tentativo:** sono tutti gli ostacoli che non rientrano nel gruppo B (Ostacoli da trasporto, Ostacoli di arrampicata o di valicamento, Ostacoli di agilità, etc.). L'atleta potrà svolgere un numero di tentativi infiniti, in caso non riesca a sorpassare l'ostacolo e si arrenda, l'atleta dovrà farsi tagliare un braccialetto.

### **Regolamento Ostacoli Naturali**

Gli ostacoli naturali che sono parte del percorso e dunque un tragitto obbligato per gli atleti, devono essere posti in sicurezza:

- Percorsi in tratti di acqua in mare o piccoli torrenti dovranno essere presidiati da personale specializzato, e si prevede che in caso di pericolo vengano prontamente chiusi.
- Discese scoscese o passaggi insidiosi devono essere messi in sicurezza, esempio delle corde che favoriscono la discesa.
- Per i percorsi innevati (le gare Winter sono presenti nel panorama Ocr da tanti anni) è essenziale che lungo il percorso ci sia personale specializzato per il pronto soccorso in questi territori.

### **Regolamento Ostacoli Artificiali in sospensione**

Le gare devono garantire un minimo di tre corsie di percorrenza che devono essere così composte:

3 vie: 2 corsie per gli atleti al primo tentativo e 1 corsia per gli atleti al secondo tentativo.

4 o più vie: almeno 2 corsie saranno dedicate a chi si trova al secondo tentativo.

N.B.: se non vi saranno atleti che dovranno ripetere il tentativo il giudice responsabile dell'ostacolo potrà decidere autonomamente di far utilizzare agli atleti al primo tentativo le corsie dedicate alla

ripetizione, questo si consiglia soprattutto in caso più di due atleti si presentassero allo stesso ostacolo nello stesso momento.

Dopo un primo tentativo non riuscito, l'atleta deve continuare fino alla fine dell'ostacolo, circondare la struttura verticale dell'ostacolo e ritornare all'inizio usando il lato esterno adiacente alla struttura. Se un atleta scivola, sfiora o striscia contro i materassi o le strutture verticali (*vertical trusses*) senza trarne alcun vantaggio, come ottenere slancio o recuperare l'equilibrio, ciò non sarà considerato un fallimento. Se, al contrario, si trae vantaggio o si ostacola un avversario questo sarà causa del mancato superamento dell'ostacolo.

### **Regolamento Ostacoli Artificiali multi tentativo**

Possiamo dividerli in 5 macrogruppi per tipologia:

**Ostacoli da Valicamento:** muri, travi da scavalcare, muri inversi, muri inclinati, muri con appigli, muri obliqui.

**Ostacoli di Forza:** tutti i tipi di trasporti (Atlas, Tronchi, Gomme, Palle mediche, Sacchi o SandBag etc.), tutti i tipi di traino (Slitta, Gomme, etc.), Ribaltamenti (Gomme di Tir o Trattore)

**Ostacoli di Equilibrio e agilità:** slack Line, Balance, Olympus, Z Wall, Ninja, etc.

**Ostacoli di Lancio e Precisione:** giavellotto, Palle mediche, Tronchi, Martelli, etc.

**Ostacoli Tecnici di abilità:** passo del leopardo sotto una rete o un filo spinato, Tire Agility, Vertical Rope, etc.

Tipologia	Percentuale sul Totale
Ostacoli in Sospensione	20- 30%
Ostacoli da Valicamento	15- 20%
Ostacoli di Forza	15-20%
Ostacoli di agilità ed equilibrio	15-25%
Ostacoli di lancio e precisione	10- 20%
Ostacoli Tecnici di abilità	10-20 %

### **Violazioni e penalità**

- 1) Violazione delle norme relative all'abbigliamento e/o all'equipaggiamento.
  - 2) Modifica delle dimensioni dei numeri di gara.
  - 3) Falsa partenza.
  - 4) Abbandono deliberato lungo il percorso di qualsiasi indumento, attrezzatura o rifiuto.
- Tutte queste infrazioni comportano una penalità aggiuntiva di 10 secondi sul tempo gara.**

### **Regolamento abbigliamento:**

Gli atleti devono gareggiare con scarpe da atletica senza chiodi, con suola in gomma.

### **Violazioni Gravi del regolamento:**

- Mancare di rispetto a un giudice o avversario o organizzatore in maniera offensiva e lesiva per l'onore
- Condotta violenta verso un avversario, giudice o organizzatore
- Tagliare il percorso

-Danneggiare volontariamente un avversario o la struttura dell'ostacolo.

-Danneggiare volontariamente la segnaletica del percorso

Tutti questi comportamenti portano all'esclusione immediata dell'atleta dalla classifica, e altre penalità qualora la giustizia sportiva ritenga di intervenire per regolamenti interni alla FIPM.

### **Regolamento Arrivo 3k e Standard Course**

L'atleta giunge all'arrivo, dove dopo la linea del traguardo trova due giudici di arrivo.

Dopo l'arrivo viene creato un canale a imbuto obbligatorio (transenne, nastro, ecc..).

L'atleta dovrà mostrare al primo giudice il polso dove erano stati chiusi prima di partire i 4 bracciali in Tyvek obbligatori.

Il primo giudice leggerà ad alta voce il numero gara dell'atleta e il numero di bracciali rimasti.

Il secondo giudice generalmente seduto su una sedia e con un tavolino apposito, annoterà in dei fogli regolamentari la posizione di arrivo, il numero dell'atleta e il numero di bracciali rimasti sul polso dell'atleta.

Il foglio verrà poi consegnato a un terzo giudice addetto al cronometraggio che potrà comporre le classifiche.

Per creare la classifica si tiene conto di due discriminanti:

- a) **Il numero di bracciali:** verranno segnati prima tutti gli atleti con 4 bracciali poi tutti quelli con 3, poi tutti quelli con 2, poi tutti quelli con 1; gli atleti con nessun bracciale non risulteranno in classifica.
- b) **Il tempo:** a parità di bracciali il tempo è la seconda discriminante per formare la classifica.

### **Regolamento bracciali in Partenza e in arrivo**

Partenza: Gli atleti dovranno esibire davanti al giudice di partenza tutti e quattro i bracciali prima di entrare nella zona di partenza. Gli atleti non potranno indossare nessun indumento sopra i 4 bracciali (Maglia, Orologio, Fascetta, etc.).

L'atleta non potrà indossare alcun altro bracciale di alcun tipo anche sul braccio dove non sono apposti i braccialetti.

I bracciali dovranno essere sempre nella disponibilità visiva di un giudice.

Durante la gara: l'atleta non potrà negare di mostrare i bracciali o i polsi ai giudici di gara che potranno richiederne la verifica in qualsiasi momento.

Arrivo: l'atleta dovrà mostrare i polsi al giudice di arrivo, in caso sfugga volontariamente al controllo verrà segnato con zero bracciali.

### **Taglio bracciale per errore del giudice**

In caso un giudice si renda conto di avere sbagliato comminando la sanzione del taglio di un bracciale, deve segnalare alla direzione gara l'errore; può rendere anche il bracciale all'atleta in caso gli venga richiesto, ma fa fede sempre la segnalazione del giudice.

### **Errore conteggio bracciali all'arrivo**

In caso un atleta rilevi nella classifica finale un errore, nell'assegnazione del numero di bracciali, l'atleta dovrà contattare l'organizzazione e segnalare l'errore; meglio se all'atto del ricorso si mostri una foto all'arrivo con i bracciali al polso. L'organizzazione potrà svolgere un riconrollo sui bracciali tagliati e decidere se approvare o respingere il ricorso.

### **Smarrimento bracciali in Tyvek**

In caso un atleta smarrisca i braccialetti prima della partenza può chiedere all'organizzazione che gliene vengano assegnati altri.

L'organizzazione in caso ne possegga di riserva può consegnare nuovamente i bracciali; l'operazione dovrà essere appuntata per un controllo sui bracciali portati all'arrivo dallo stesso atleta.

In caso un atleta porti al traguardo bracciali con diversi codici verrà squalificato e non apparirà nella classifica finale della gara.

## Scambio Bracciali

Gli atleti non potranno in alcun modo scambiarsi né il numero gara né i bracciali in Tyvek, pena la squalifica di entrambi gli atleti.

## Bracciale Check

L'organizzazione potrà prevedere alla consegna di un bracciale di controllo lungo il percorso, in un punto che riterrà particolarmente vulnerabile con rischio di taglio percorso da parte dell'atleta.

Il check si effettua mediante bracciali in silicone o in gomma riconoscibili.

Gli atleti dovrebbero indossare il bracciale check indifferentemente sul polso destro o sinistro.

## Qualificazione alla Finale Standard Race

Le qualificazioni Standard in completa collaborazione con il circuito Ocra - Italian Obstacle seguiranno le regole organizzative che OCRA ITALIA ha adottato dal 2024.

[WWW.ITALIANOBSTACLE.IT](http://WWW.ITALIANOBSTACLE.IT)

### QUALIFICAZIONI

COME QUALIFICARSI  
ALLA FINALE 2026?  
POTRAI QUALIFICARTI  
IN OGNI GARA  
ADERENTE AL CIRCUITO  
ITALIAN OBSTACLE



[WWW.ITALIANOBSTACLE.IT](http://WWW.ITALIANOBSTACLE.IT)

### ACCESSO DIRETTO

DIRETTAMENTE IN FINALE  
I PRIMI 3 ASSOLUTI  
UOMINI E DONNE  
DI OGNI GARA  
ADERENTE AL CIRCUITO  
ITALIAN OBSTACLE



[WWW.ITALIANOBSTACLE.IT](http://WWW.ITALIANOBSTACLE.IT)

### ACCESSO DIRETTO

 ISCRIZIONE GRATUITA  
ALLA FINALE  
 60% DI SCONTO  
SULL'ISCRIZIONE  
ALLA FINALE  
 50% DI SCONTO  
SULL'ISCRIZIONE  
ALLA FINALE

[WWW.ITALIANOBSTACLE.IT](http://WWW.ITALIANOBSTACLE.IT)

### AGE GROUP

ALLA FINALE NAZIONALE  
ACCEDONO GLI AGE GROUP  
CHE HANNO TOTALIZZATO  
ALMENO 10 PUNTI  
IN UNA O PIÙ GARE  
ADERENTI AL CIRCUITO  
ITALIAN OBSTACLE



WWW.ITALIANOBSTACLE.IT

## PUNTEGGI AGE GROUP

### PUNTEGGI ASSEGNAZI AD OGNI AGE GROUP UOMINI E DONNE

1° CLASSIFICATO/A	10 PUNTI
<u>50% DI SCONTO SULL'ISCRIZIONE ALLA FINALE</u>	
2° CLASSIFICATO/A	9 PUNTI
3° CLASSIFICATO/A	8 PUNTI
4° CLASSIFICATO/A	7 PUNTI
5° CLASSIFICATO/A	6 PUNTI
6° CLASSIFICATO/A	5 PUNTI
7° CLASSIFICATO/A	4 PUNTI
8° CLASSIFICATO/A	3 PUNTI
9° CLASSIFICATO/A	2 PUNTI
10° CLASSIFICATO/A	1 PUNTO

## 6. DISPOSIZIONI GENERALI NINJA

### 1. Introduzione alla Disciplina Ninja

La disciplina Ninja nasce dall'unione tra agilità, forza, coordinazione e abilità tecnica su ostacoli sospesi e dinamici.

È uno sport moderno, in continua evoluzione, che richiama principi di arrampicata, parkour e ginnastica, integrandoli in un format ad Ostacoli competitivo unico.

L'obiettivo della **Disciplina Ninja** è completare ostacoli e percorsi con *precisione, rapidità e controllo*, mantenendo sempre la massima *sicurezza*.

**La disciplina si basa su quattro valori fondamentali:**

- **Tecnica:** ogni ostacolo richiede abilità specifiche.
- **Sicurezza:** è parte integrante del percorso di ogni atleta.
- **Inclusione:** bambini, adulti e atleti di ogni livello possono partecipare.
- **Trasparenza:** regolamenti chiari e uniformi, per affrontare gare, per palestre/campi di allenamento.

### 2. Categorie di Gara

Le categorie Ninja sono suddivise per garantire competizione equa e sicura.

#### 2.1. Suddivisione per età

CATEGORIA	ETA'
KIDS	6 – 8 ANNI
MATURE KIDS	9 – 10 ANNI
PRE-TEENS	11 – 12 ANNI
TEENS	13 – 14 ANNI
YOUNG ADULTS	15 – 17 ANNI
ADULTS	18 – 39 ANNI
MASTERS	40+ ANNI
ELITES	13+ ANNI

#### 2.2. Suddivisione per Livello

LIVELLO	DESCRIZIONE
ROOKIES (15+)	Atleti Esordienti
COMPETITIVE (15+)	Atleti Medio Livello
ELITE (15+)	Atleti Alto Livello

#### 2.3. Suddivisione per genere

GENERE
Maschile
Femminile
Miste (Kids)

### 3. Format di Gara Ninja

#### 3.1. Ninja Italia riconosce 5 formati ufficiali per le competizioni

*Di seguito sono riportati i nomi di ciascun formato e una breve descrizione:*

a. **FLOW COURSE\***: Gli atleti dovranno superare tutti gli ostacoli di un percorso ninja ("STAGE") senza cadere o toccare nulla "fuori dai limiti". La classifica si baserà su chi avrà completato il maggior numero di ostacoli consecutivi nel minor tempo possibile.

b. **SKILLS\*\***: Le gare Skills isolano gli ostacoli dai percorsi ninja e permettono agli atleti di mettere in mostra le proprie abilità specifiche su diversi tipi di ostacoli. Ogni stazione presenta una serie di ostacoli o un'abilità. La prestazione dell'atleta in ogni singola Skills va a costituire la Classifica Finale.

c. **FULL COURSE**: In questo format, ogni ostacolo conta. Gli atleti dovranno superare tutti gli ostacoli di un percorso ninja entro un tempo limite. La classifica si baserà su chi avrà completato gli ostacoli più difficili.

d. **CHALLENGE COURSE**: agli atleti vengono date diverse opportunità di completare gli ostacoli su un percorso, ma possono passare all'ostacolo successivo solo completando tutti gli ostacoli precedenti.

e. **HEAD TO HEAD**: gli atleti gareggeranno l'uno contro l'altro su più serie di ostacoli. Gli atleti con la migliore prestazione affronteranno lo sfidante successivo.

**Le organizzazioni devono determinare il/i formato/i della competizione al momento della programmazione della stessa e comunicarlo preventivamente agli Atleti.**

#### 4. Briefing - Spiegazione delle Regole

Prima dell'Inizio di ogni competizione Ninja è Obbligatorio effettuare Briefing alla presenza di Tutti gli Atleti in Gara.

Nelle Competizioni Ninja NON è possibile conoscere il Percorso di Gara o parte di esso prima del Briefing che dovrà svolgersi direttamente il giorno della Gara, prima dell'inizio della stessa.

- a. Gli ostacoli devono essere dimostrati "praticamente" agli atleti durante il Briefing.
- b. Tutti gli atleti sono tenuti a conoscere il regolamento della gara e a verificare eventuali domande prima di gareggiare
- c. Se un atleta, un genitore o un allenatore tocca qualsiasi parte del percorso prima della competizione, l'arbitro può decidere di squalificare l'atleta/gli atleti di quel genitore o allenatore se ritengono di aver ottenuto un vantaggio ingiusto toccando qualsiasi parte del percorso.
- d. Gli allenatori possono richiedere un controllo dell'altezza durante la dimostrazione pratica del regolamento.

#### 5. Partenza e interruzione della corsa di un atleta

##### 5.1. Segnale di partenza

a. Tutti gli Organizzatori di Eventi devono utilizzare un segnale acustico o visivo di partenza per indicare all'Atleta quando è il momento di partire.

b. I segnali acustici o visivi di partenza devono essere i medesimi durante tutte le fasi di Gara.

##### 5.2. False partenze all'inizio di una corsa

a. Se un atleta parte prima che l'arbitro effettui il conteggio, l'arbitro fermerà immediatamente l'atleta, che tornerà sulla linea di partenza pronto a partire nuovamente.

b. Se l'atleta effettua nuovamente una falsa partenza, gli verrà data un'altra opportunità di ripartire.

c. **Se l'atleta effettua una falsa partenza al terzo tentativo, verrà squalificato.**

##### 5.3. Fine del Percorso

Nelle Gare Ninja soltanto la Fine del Percorso è decretata da un "buzzer". Durante il percorso, in ogni ostacolo, saranno presenti "Piattaforme di Partenza" e "Piattaforme di arrivo"

**L'attivazione del Buzzer decreterà:** Lo "STOP del TEMPO" dell'Atleta in Gara contrassegnando il COMPLETAMENTO "FINISH" del Percorso.

Procedura prevista per Ostacolo Finale:
<ol style="list-style-type: none"><li>1) L'Atleta supera l'ostacolo finale</li><li>2) L'Atleta atterra in Piattaforma di arrivo</li><li>3) L'Atleta Ferma il tempo di Gara toccando il Buzzer.</li></ol>



**È responsabilità dell'atleta "attivare" il Buzzer.**

I buzzer possono essere utilizzati solo alla fine di un percorso per segnalare la fine della corsa dell'atleta (o per le gare Skills).

Se il Buzzer è posizionato su un ostacolo sospeso: Il tempo dell'atleta si fermerà quando l'atleta tocca il Buzzer con QUALSIASI parte del corpo consentita per quello specifico Ostacolo.

**5.4. Tempo Limite:** Se il Tempo Limite termina durante la Corsa dell'Atleta, l'Arbitro interromperà la corsa e saranno presi in considerazione il Numero di Ostacoli completati correttamente e tempo (dell'arrivo dell'ultimo ostacolo affrontato correttamente) dell'Atleta fino a quel momento.

## 6. Ostacoli

### 6.1. Tipologie di ostacoli

Le Gare Ninja prevedono le seguenti **5 Tipologie** di Ostacoli:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE	ESEMPI DI OSTACOLI
<b>MOVING with OBSTACLES</b>	L'atleta deve portare l'ostacolo o parte di esso lungo il percorso.	<i>Pegboard, Gibbons, Ninja Cane, Salmon Ladder</i>
<b>CAMPUSING MOVEMENTS</b>	L'atleta affronterà questi ostacoli in sospensione con la parte superiore del Corpo. Sono Ostacoli generalmente fissi (possono avere piccole rotazioni / inclinazioni) in cui l'Atleta deve muoversi lungo il percorso.	<i>Wheels, Cliffhanger, Ladder, Monkey Bars, X Drop</i>
<b>CLIMBING (movimenti con 4 arti)</b>	Tutti gli Ostacoli in cui gli Atleti usano i 4 arti per superarli. Ostacoli che coinvolgono quindi tutto il corpo.	<i>Walls, Tirolese, floating doors, rope climb.</i>
<b>GENERATING SWING</b>	Questi ostacoli richiedono di appendersi e di dondolarsi per generare slancio e raggiungere l'ostacolo successivo. Tradizionalmente, questi ostacoli sono sospesi su corde o catene.	<i>Gym Rings, Trapezi appesi, Prese varie sospese.</i>
<b>FOOT DEXTERITY</b>	Questa tipologia comprende la maggior parte degli ostacoli in cui le gambe sono la parte principale del corpo utilizzata dall'atleta per superare l'ostacolo. Gli ostacoli che richiedono destrezza del piede richiedono all'atleta una buona percezione del movimento proveniente dalla parte inferiore del corpo. Questi movimenti includono tipicamente corsa, salto e capacità di equilibrio.	<i>Equilibri vari, Ninja Steps, Half Pipe / Warped Wall.</i>

### CONDIZIONI OSTACOLI – GARA NINJA

1. L' Obiettivo della Disciplina Ninja è quello di offrire ad ogni Atleta un'esperienza unica di Crescita e di sana competizione "contro" un percorso progettato ad hoc.
2. Per questo motivo Ogni Atleta dovrà trovare in Gara le medesime condizioni del Percorso (atmosferiche/climatiche/settaggio e pulizia ostacoli).
3. È responsabilità dell'Organizzatore Gara di porre ogni Atleta in queste condizioni ideali.
4. Qui si conferma l'importanza di avere:

- Staff preparato e certificato nelle fasi di Allestimento (Ostacoli messi in sicurezza e con progressiva difficoltà) e Svolgimento Gara (gestione e "reset del percorso")
- Avere una struttura in un Luogo climaticamente mite ed Evitare di organizzare eventi in Periodi dell'anno "ad alto rischio" pioggia / temperature eccessivamente calde/fredde.

Il Tutto per offrire agli Atleti/Coach/Spettatori un'Esperienza **Unica, Sicura e Professionale**

## 6.2. Piattaforme per Ostacoli

### 1. Tutti gli ostacoli devono avere una piattaforma di partenza e di arrivo (atterraggio) ben segnalata.

a. Le piattaforme devono essere superfici orizzontali **rialzate e stabili** su cui gli atleti possano stare in piedi.

i. *Linee o segni di nastro a terra non sono Piattaforme accettabili nelle competizioni Ninja.*

ii. *Le piattaforme inclinate sono accettabili purché l'atleta possa stare sulla superficie con facilità.*

b. Gli atleti devono iniziare gli ostacoli nel percorso dalla piattaforma di partenza designata.

i. *Se un atleta tenta un ostacolo da qualsiasi punto diverso dalla piattaforma di partenza designata, il risultato dell'Atleta in gara sarà il fallimento automatico di quell'ostacolo.*

c. Gli atleti devono mantenere sempre una distanza di arresto adeguata ed un corretto controllo per le piattaforme di arrivo (atterraggio), soprattutto se si trovano in prossimità di muri o barriere.

d. Se la piattaforma di arrivo (atterraggio) è la piattaforma di partenza dell'ostacolo successivo, gli atleti non possono lasciare la piattaforma di arrivo (atterraggio). Devono rimanere sulla piattaforma di arrivo (atterraggio) per iniziare l'ostacolo successivo.

### 2. Le piattaforme di partenza e arrivo non possono essere specificate come "solo mani o solo piedi".

a. *Le piattaforme di partenza e arrivo sono pensate per essere sicure per qualsiasi parte del corpo.*

### 3. Se un atleta tenta deliberatamente o intenzionalmente di spostare una piattaforma di partenza o di arrivo per ottenere un vantaggio su un ostacolo/serie di ostacoli, l'arbitro può squalificare l'atleta.

a. *L'arbitro determinerà se il movimento della piattaforma di partenza o di arrivo è stato intenzionale e se il movimento deve comportare un fallimento.*

## 6.3. Completamento di un ostacolo

### Tre condizioni fondamentali per superare un ostacolo ( "REGOLA 3 STEPS OBSTACLE" ):

a. Qualsiasi ostacolo è considerato completato una volta che **tutti e tre questi passaggi** sono stati soddisfatti (*in questo ordine o simultaneamente*):

1. L'atleta deve sganciarsi (svincolarsi) dall'ostacolo.

2. Il corpo dell'atleta deve superare completamente il piano frontale della piattaforma di arrivo (atterraggio).

3. L'atleta deve toccare fisicamente la piattaforma di arrivo (atterraggio)

a. Se l'Atleta cade all'indietro dopo aver superato il piano frontale, la decisione sarà a discrezione dell'arbitro.

b. Se l'atleta durante il superamento Ostacolo oltrepassa la piattaforma di arrivo (atterraggio) e non entra in contatto con tale piattaforma, l'atleta non ha superato l'ostacolo.

c. Se un atleta tocca qualsiasi punto "fuori dai limiti" (pag.8) prima che tutte e tre le condizioni di superamento descritte sopra siano soddisfatte, l'ostacolo **Non sarà superato**.

d. Se la piattaforma di arrivo (atterraggio) **NON è la piattaforma di partenza** per l'ostacolo successivo, **un atleta è libero di avanzare** a sua discrezione dopo aver completato tutti e 3 i passaggi.

e. Se la piattaforma di arrivo (atterraggio) **È la piattaforma di partenza** dell'ostacolo successivo, **gli atleti non possono uscire** dalla piattaforma dopo l'atterraggio. Devono rimanere sulla piattaforma di arrivo (atterraggio) per iniziare l'ostacolo successivo.

f. Se la piattaforma è sia la piattaforma di arrivo che quella di partenza e l'atleta abbandona la piattaforma, l'arbitro lo segnerà come non aver superato l'ostacolo o a serie di ostacoli a cui è destinata la piattaforma di partenza corrente.

#### 6.4. Tutti gli ostacoli non possono avere regole aggiuntive che determinino come l'ostacolo venga completato al di fuori di quanto segue:

- a. L'Organizzatore può prevedere solo l'uso delle mani, solo dei piedi o l'uso di entrambi su ciascun ostacolo.
- b. L'Organizzatore può prevedere l'uso delle mani su una parte dell'ostacolo e l'uso dei piedi su un'altra parte dell'ostacolo.
- c. L'Organizzatore non può obbligare un atleta a usare un solo arto specifico durante un ostacolo.

**Non è possibile per nessuna Competizione Ninja obbligare o forzare l'atleta a “partire da una determinata presa”, oppure effettuare l'ostacolo con una tecnica precisa obbligatoria.**

### 7. Fuori dai limiti (Out of Bounds)

- a. Tutto ciò che non è specificamente consentito dall'Organizzatore come parte di un ostacolo è considerato **“fuori dai limiti”**.
- b. I seguenti supporti per ostacoli sono considerati “fuori dai limiti” (a meno che non siano specificamente consentiti dalla struttura Organizzatrice):
  - i. Moschettoni
  - ii. Bulloni a occhiello
  - iii. Catene
  - iv. Cinghie
  - v. Cordini
  - vi. Strutture di supporto Ostacoli
  - vii. Tappetini/cuscini/Materassi di sicurezza

Se un atleta è considerato “fuori dai limiti”, significa che è entrato a contatto con parti non permesse nel percorso. Quindi in quel momento terminerà la sua gara alla stessa condizione di “fallimento ostacolo”.

#### 7.1. Regola del contatto accidentale

- a. Il contatto accidentale è consentito, ma non può aiutare l'atleta a completare l'ostacolo.
- b. È responsabilità dell'arbitro determinare se il contatto accidentale ha aiutato a completare l'ostacolo.

Se il Contatto (volontario o accidentale) ha aiutato a completare l'ostacolo, oppure ha aiutato comunque a facilitare la riuscita di qualsiasi passaggio dell'ostacolo, l'Arbitro determinerà il Fallimento dell'ostacolo stesso.

## 8. Rookies & Kids

### 8.1. Regolamenti:

Per La Categoria **ROOKIES (esordienti) & KIDS**, Ninja Italia ha elaborato un regolamento “dedicato” in modo da poter avvicinare nuovi Atleti alla Disciplina adottando una modalità di gara più inclusiva.

#### **REGOLE PRINCIPALI:**

- Ogni Atleta (KIDS e ROOKIES) Avrà **2 Tentativi** per Ogni Ostacolo all'interno del percorso.
- A prescindere dal completamento o fallimento, Ogni Atleta affronterà tutti gli Ostacoli presenti nel percorso, rimanendo in gara Entro il Tempo Limite a disposizione.

### 8.2. Fallimento Ostacolo

- In Caso di Fallimento di un Ostacolo, l'arbitro segnerà “1 ERRORE” nell'apposito modulo.

- A seguito del Fallimento del 1° tentativo, l'Atleta procederà con il 2° Tentativo del medesimo Ostacolo.

#### **Al 2° Tentativo del medesimo ostacolo:**

- Se l'Atleta fallirà nuovamente l'ostacolo, l'Arbitro segnerà un altro errore commesso.
- Se l'Atleta invece supererà correttamente l'ostacolo, l'arbitro manterrà soltanto il primo errore del primo tentativo (*che ha già segnato nel modulo*).

In Entrambi i casi, l'Atleta avanza nel percorso per affrontare tutti gli Ostacoli Successivi entro il Tempo Limite che ha a disposizione.

#### **8.3. Tempo Limite**

- **Se un Atleta terminerà il Tempo limite a disposizione, l'Arbitro segnerà come "errati" entrambi i tentativi di ogni ostacolo che l'Atleta non è riuscito a risolvere entro il tempo assegnato.**

*Esempio: 10 Ostacoli in Gara. L'atleta termina il suo tempo limite alla fine del sesto ostacolo. A questo punto l'Arbitro segnerà errati i 2 tentativi previsti per ogni ostacolo rimanente:*

4 ostacoli rimanenti x 2 tentativi previsti = 8 Errori in più da segnare nel Modulo Atleta

**A fine percorso, la Classifica sarà stabilita in base al Numero di Errori Commessi** (Atleti con meno errori commessi saranno più in alto in classifica).

**A Parità di numero errori commessi sarà preso in considerazione il Tempo TOTALE di Gara** (Atleta con il tempo inferiore otterrà posizione in classifica più Alta).

## **9. TEAMS**

#### **9.1. Regolamenti:**

##### **REGOLE PRINCIPALI:**

Per La Categoria **TEAMS**, Ninja Italia ha elaborato un regolamento dedicato, in Stile "**Ralay**" (= Staffetta). La Gara Teams è molto avvincente e permette ai membri della squadra (da 2 a 4) di poter scegliere in maniera libera il proprio / i propri Ostacoli da affrontare nel Percorso. Il "Cambio" tra un Atleta ed il successivo avviene nelle postazioni di Atterraggio/Partenza degli ostacoli selezionati dai membri del Team.Ogni Atleta ha 1 solo Tentativo per superare ciascun Ostacolo presente in Gara.

#### **9.2. Fallimento Ostacolo**

- In Caso di Fallimento di un Ostacolo da parte di un Atleta, l'intero TEAM terminerà la sua Gara.
- Per la Classifica Finale saranno quindi valutati il Numero di Ostacoli Completati correttamente, ed il Tempo TOTALE registrato dagli Arbitri.

#### **9.3. Tempo Limite**

- Se un TEAM terminerà il Tempo limite a disposizione, la prova sarà terminata e saranno quindi valutati il Numero di Ostacoli Completati correttamente, ed il Tempo TOTALE registrato dagli Arbitri.

## **10. "Redemption time"**

#### **10.1. "Tempo di Riscatto"**

Il "tempo di riscatto" nelle Gare Ninja è un breve tempo durante la giornata di Gara in cui gli atleti possono riprovare gli ostacoli con cui hanno avuto difficoltà o semplicemente divertirsi sul percorso della competizione stessa. È un'opportunità informale per i ninja di esercitarsi, migliorare ostacoli specifici o testare strategie più aggressive non tentate durante la gara ufficiale. Questo periodo viene

spesso utilizzato dagli atleti per provare di nuovo o lavorare su abilità che desiderano migliorare per le competizioni future.

#### **10.2. Dettagli:**

**\*Scopo:** Esercitarsi, migliorare le abilità e divertirsi con gli ostacoli dopo la fine della gara ufficiale.

**\*Quando si verifica:** Subito dopo una gara ninja.

**\*Cosa succede:** Gli atleti possono scegliere qualsiasi ostacolo sul percorso da riprovare, sia per riscattarsi su uno che hanno fallito, sia per testare un approccio più difficile.

#### **10.3. Il Tempo di Riscatto specificamente collegato all'evento o alla competizione Ninja non può essere organizzato prima dell'evento per una categoria d'età che non ha ancora gareggiato.**

### **11. Gestione degli incidenti**

#### **11.1. Questa sezione si applica a tutti i formati di qualificazione.**

#### **11.2. Interruzioni per infortunio**

- a. Nel caso in cui un atleta si infortuni durante la competizione Ninja e debba quindi abbandonare la competizione, la sua gara sarà terminata.
- b. All'atleta non sarà data la possibilità di ripetere la corsa o comunque di rientrare in pista dopo aver lasciato il campo gara causa infortunio.
- c. Tutti gli infortuni (inclusi gli infortuni causati dal percorso) devono essere segnalati dal Coordinatore dell'Evento tramite il Modulo di Segnalazione Incidenti.

#### **11.3. Rottura di ostacoli o malfunzionamenti del percorso**

**a. Nel caso in cui un ostacolo si rompa o non funzioni correttamente e abbia un impatto diretto sull'atleta, all'atleta sarà consentita una ripetizione della corsa dall'inizio del percorso (RE-RUN).**

##### **Esempi di malfunzionamenti:**

1. *Percorso non ripristinato/resettato correttamente*
2. *Spettatori sulla traiettoria di un atleta*
3. *Ostacolo rotto o non funzionante correttamente*
4. *Malfunzionamento del cronometro*
5. *Interferenze uditive*

**b. Se un ostacolo si rompe o non funziona correttamente, l'arbitro deve interrompere immediatamente la corsa dell'atleta sul percorso.**

**i. Nel caso in cui un malfunzionamento, una rottura o un ripristino di un ostacolo non interagisca direttamente con l'atleta, all'atleta NON verrà assegnata una ripartenza (Re-Run).**

**1. Esempio: l'atleta si trova sull'ostacolo numero uno e chi si occupa del ripristino (reset percorso) non è riuscito a ripristinare l'ostacolo venti. Prima che l'atleta si accorga che l'ostacolo non è stato ripristinato, l'ostacolo viene riposizionato nella posizione corretta. Se l'atleta non ha mai interagito con l'ostacolo o si è accorto che c'era un problema più avanti nel percorso, non gli verrà assegnata una ripetizione.**

##### **c. In Caso di RE-RUN:**

- La ripetizione della prova (Re-Run) avrà luogo più avanti nell'ordine di gara per garantire un giusto riposo all'Atleta.

- L'atleta determinerà quando avrà riposato adeguatamente entro un periodo di tempo ragionevole, definito dall'organizzazione.

**d. In caso di ripetizione della gara, la migliore delle due manche sarà la manche ufficiale per l'atleta.**

## **7. DISPOSIZIONI FINALI**

### **Misure Antidoping:**

Le gare devono rispettare le linee guida tracciate dal CIO e dal Coni, si fa riferimento a quanto dettato in materia di prevenzione al doping a quanto già scritto da **UIPM**:

<https://www.uipmworld.org/medical-and-anti-doping>

e dalla **FIPM** nel regolamento atleti Articolo 6:

[https://fipm.it/wp-content/uploads/2025/08/20250528-Regolamento-Atleti-e-Componenti-Settore-Tecnico-FIPM\\_del.83\\_18042025-1.pdf](https://fipm.it/wp-content/uploads/2025/08/20250528-Regolamento-Atleti-e-Componenti-Settore-Tecnico-FIPM_del.83_18042025-1.pdf)

Le manifestazioni dovranno rispettare le sanzioni comminate dagli enti internazionali (WADA) e nazionali (Nado) in materia di antidoping.

### **Sicurezza ostacoli:**

#### **Responsabilità dell'organizzatore**

- L'organizzazione delle singole manifestazioni è responsabile della sicurezza di tutti gli ostacoli, del percorso e delle aree di gara.
- Gli ostacoli devono essere progettati, installati e mantenuti in modo da minimizzare i rischi di infortunio per gli atleti e il pubblico.
- Parti potenzialmente pericolose degli ostacoli (spigoli, viti, bulloni, travi) devono essere coperti o arrotondati per ridurre il rischio di tagli o impatti.
- Superficie di contatto o punti di caduta devono essere antiscivolo o ammortizzati, se possibile, per ridurre il rischio di lesioni.

Deve essere redatta una valutazione dei rischi per ogni ostacolo, considerando:

- altezza e angolazione dell'ostacolo;
- superficie di atterraggio;
- possibilità di cadute o collisioni;
- livello tecnico degli atleti partecipanti.

### **Avverse condizioni Meteo**

In caso di avverse condizioni meteo (pioggia abbondante, forte vento, temporale) che pregiudichino la sicurezza dei partecipanti o dei giudici, l'organizzazione può decidere di:

- Posticipare l'evento in caso di previsto miglioramento nelle ore successive, o rinviarlo a un'altra data in caso perduri il maltempo
- Annullare un evento in coordinazione con le autorità locali (Polizia Locale, Protezione Civile etc.).
- Ridurre gli elementi di un ostacolo, o eliminare certi ostacoli, o aumentare le misure antiscivolo lungo il percorso.

### **Servizio Sanitario**

Ambulanze e Medici: Tutte le manifestazioni sportive dovranno prevedere un servizio sanitario con almeno un medico e mezzi di soccorso, il numero di operatori e mezzi sanitari sarà concordato mediante piano di sicurezza con le autorità locali (Sindaco, comune, Polizia locale etc.).

### **Fair Play e Integrità**

- Competi sempre con onestà e correttezza.
- Rispetta le regole e lo spirito dello sport.
- Non manipolare risultati e non comportarti in modo sleale.
- Rispetta tutti: compagni, avversari, allenatori, giudici e pubblico.
- Nessuna discriminazione per genere, etnia, religione, orientamento sessuale o abilità fisica.
- Rispetta l'onorabilità di tutti gli enti sportivi preposti internazionali: CIO, UIPM, WADA e quelli nazionali: CONI, FIPM, EPS e NADO.
- Accettare le decisioni degli ufficiali con maturità, anche se non sempre favorevoli.
- Evitare comportamenti aggressivi, insulti o provocazioni durante allenamenti e competizioni.
- Rispetta le regolamentazioni sulla certificazione mediche

- Segui le regole antidoping e tutte le norme di tutela della salute.
- Non commettere azioni che possano compromettere la salute e la sicurezza tua o di altre persone durante un evento.
- Non accettare favori, denaro o regali che possano influenzare decisioni o risultati.
- Segnalare ogni situazione in cui la tua posizione o relazione possa influenzare la competizione in modo non etico.
- Segnala comportamenti scorretti o sospetti alle autorità: Organizzatori, giudici, Fipm, Coni...
- Promuovi valori positivi del Pentathlon Moderno e delle Obstacle Discipline
- Aiuta a diffondere lo sport in modo etico e rispettoso, evita comportamenti che possano danneggiare l'immagine dello sport
- Sostieni un ambiente inclusivo
- Cerca di mantenere una condotta esemplare anche fuori dal campo gara