Protocollo FIPM
Documento in uscita
00003008-2026
03/11/2026
ORGAR

Federazione Italiana Pentathlon Moderno

Spett.le
ASA FIPM

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

OGGETTO: REGOLAMENTO TECNICO OSTACOLI 2027

Si porta a conoscenza degli interessati in indirizzo che il Consiglio Federale, con delibera n. 309 del 22 ottobre 2026, ha approvato il Regolamento Tecnico Ostacoli, allegato alla presente e pubblicato sul sito federale www.fipm.it nell'apposita 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 OSTACOLI

1. ASPETTI GENERALI

a) Nel pieno rispetto dei regolamenti UIPM, la FIPM, al fine di promuovere e regolamentare le discipline a Ostacoli in Italia, definisce il regolamento delle gare di 70M, 100M, 400M, 3km, Standard, Ninja, determinandolo in base alle rispettive specificità.

b) Per le competizioni Spartan verrà pubblicato un apposito regolamento

c) CIRCUITO NAZIONALE FIPM

La FIPM organizza un circuito nazionale di gare di OCR e Ninja, che culminerà con i campionati italiani di ogni specialità eseguiti in finale unica, in luogo e data da destinarsi, sia di categoria che assoluti. Possono accedere ai campionati italiani tutti gli atleti tesserati alla FIPM con certificato medico riportante la dicitura "Pentathlon Moderno".

La novità nel 2027 è la creazione di un ranking gare per ogni specialità; il ranking sarà utile per formare le batterie di partenza nei Campionati Italiani, e a fine anno porterà a premiare i migliori tre uomini e donne assoluti per specialità.

La FIPM collaborerà anche con Spartan per le relative competizioni.

d) RAPPRESENTATIVE NAZIONALI

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

Le gare del Circuito Nazionale FIPM, con massima importanza data alle finali e alle gare obiettivo, 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.

e) TESSERAMENTO E CERTIFICAZIONE MEDICA

Per la partecipazione alle tappe del Circuito Nazionale FIPM e ai campionati italiani di tutte le specialità, tutti gli atleti dovranno essere tassativamente tesserati per la Federazione Italiana Pentathlon Moderno, tramite società affiliate o aggregate, la cui lista è disponibile sul sito www.Fipm.it alla voce "elenco ASA affiliate o aggregate"

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

2.1 CATEGORIE 70m,100m,400m

CATEGORIE AGONISTICHE

DIRETTIVE E CLASSIFICAZIONI OCR

TIPO CATEGORIA	FASCIA DI ETÀ / CLASSE
GIOVANILI	Under 13
GIOVANILI	Under 15
GIOVANILI	Under 17
GIOVANILI	Under 19
JUNIORES	Under 21
SENIORES	22 - 39 anni
MASTER	40+ anni

Tabella di Riferimento Categorie Agonistiche

2.2 CATEGORIE 3k, Standard

CATEGORIE AGONISTICHE

DIRETTIVE E CLASSIFICAZIONI OCR

TIPO CATEGORIA	FASCIA DI ETÀ / CLASSE
GIOVANILI	Under 13
GIOVANILI	Under 15
GIOVANILI	Under 17
GIOVANILI	Under 19
JUNIORES	Under 21
SENIORES	22 - 29 anni
MASTER	30 - 34 anni
MASTER	35 - 39 anni
MASTER	40 - 44 anni
MASTER	45 - 49 anni
MASTER	50 - 54 anni
MASTER	55 - 59 anni
MASTER	60+ anni

Tabella di Riferimento Categorie Agonistiche

N.b.: A discrezione del direttore tecnico alcuni atleti giovanili, particolarmente meritevoli, possono essere autorizzati a partecipare alle gare delle categorie superiori.

3. SPECIALITA' OSTACOLI



4. DISPOSIZIONI GENERALI 70m, 100m, 400m

Regolamento partenza
L'organizzazione gara prima dell'inizio dell'evento darà la possibilità agli atleti di prendere confidenza con gli ostacoli gara, con un tempo di riscaldamento annunciato prima dell'evento.
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 e 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 e devono rimanere fermi.

Quando sono pronti, lo Starter dà il segnale con uno dei seguenti mezzi (esplicitato dall'organizzazione):

-Pistola di partenza
-Fischietto
-Buzzer
-Comando vocale

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

In caso di falsa partenza lo starter dovrà emettere il prima possibile un doppio segnale sonoro per avvisare gli atleti ~~e~~ 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 anticipatario, o uno sbilanciamento del corpo involontario.

In caso di problemi strutturali di un ostacolo che rendano impossibile una regolamentare esecuzione dello stesso o comunque penalizzino l'atleta, dovrà essere permesso all'atleta di ripetere l'intero percorso.

Le Piattaforme di decollo o atterraggio
Le piattaforme non devono essere superfici improvvisate 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 al termine degli ostacoli ("landing platform" / "exit platform") 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, girare attorno alla 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 attrezzature vietate, 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 per OD e 100 m., 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 70m, 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 di 70m, 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 di 70m, 100 m
5) Fasce per capelli, diademi e tiare non sono consentiti nelle gare dei 70m,100.
6) Occhiali da sole o da vista sono consentiti solo se fissati con appositi lacci di sicurezza nelle gare dei 70m, 100m e dei 400m.
7) 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.

70 m e 100 m

La 70 metri è tipica del Pentathlon Moderno con 8 ostacoli, e la 100 metri con 12 ostacoli è tipica delle Obstacle Race.
La gara 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, che prevede una parte curvilinea; 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:
- è 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;
- è 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.

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

Turni di eliminazione modello Uipm 2025 (Modello di riferimento non obbligatorio)



L'organizzazione potrà far svolgere 1 o 2 prove di qualificazione a tempo sul 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.

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; dunque, rispetto alla gara dei 100 metri non ha un percorso lineare ma è un tipo di percorso circolare.
La gara prevede il superamento di 12 ostacoli (6 in sospensione e 6 di agilità o valicamento/arrampicata) tutti ugualmente identici per gli atleti.
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 dello sprint, gli atleti non saranno tutti sulla stessa linea).

Sono previste 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.

Turni di qualificazione Uipm 2025 (Modello di riferimento)

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

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 3Km, E STANDARD

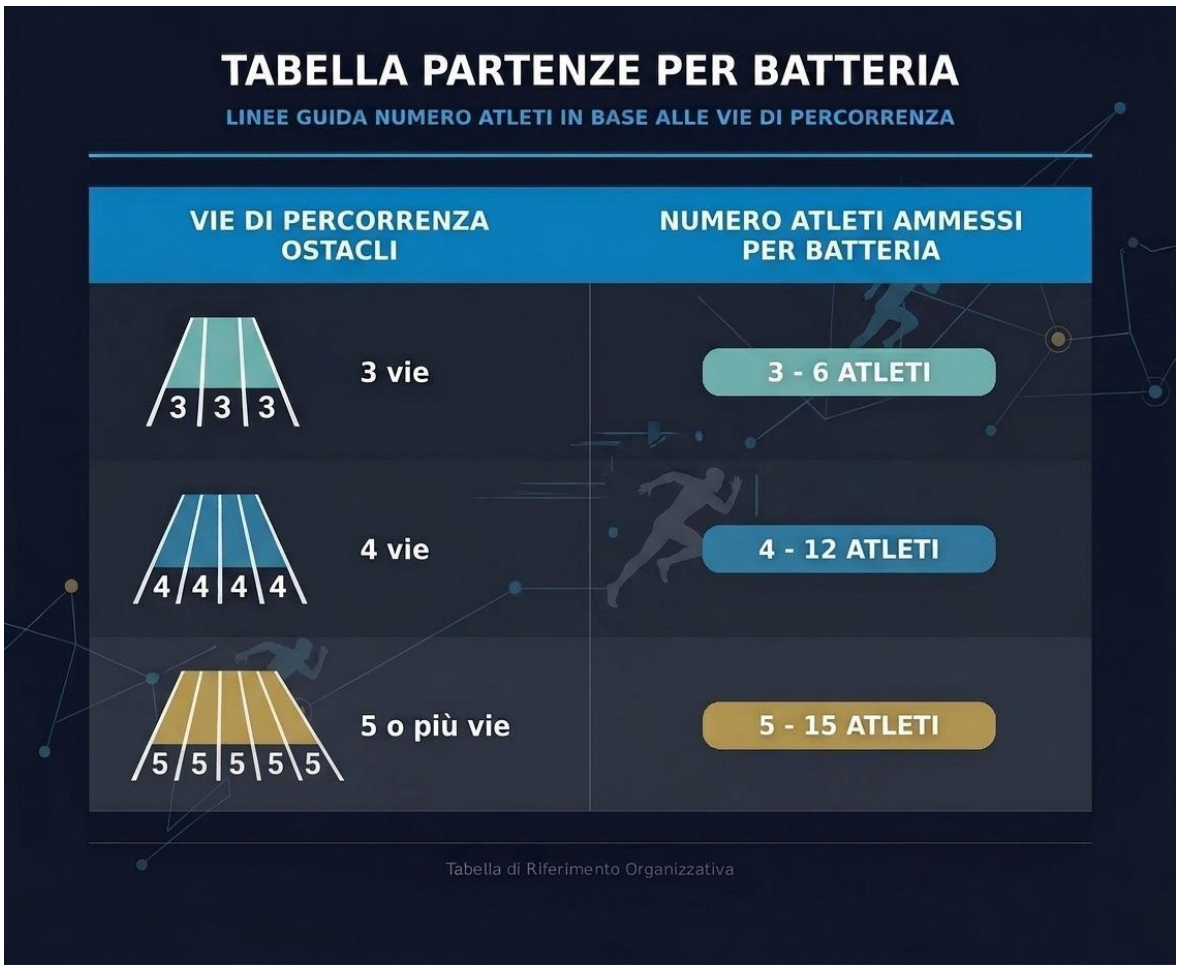
Le gare Short e Standard per concessione della società organizzatrice possono permettere agli atleti di provare gli ostacoli nei modi e tempi indicati dagli organizzatori.
La **3km** è la prima delle gare di resistenza, si può classificare come una middle distance rispetto alle gare più lunghe di resistenza 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.

Standard Race

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 come da tabella:



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 presenti 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 uno dei seguenti mezzi (esplicitato dall'organizzazione):

-Pistola di partenza
-Fischietto
-Buzzer
-Comando vocale

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 anticipatario, 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.
In caso di caduta prima della fine dell'ostacolo al primo tentativo l'atleta dovrà percorrere a terra l'ostacolo fino alla fine il più velocemente possibile tornerà al punto di partenza dell'ostacolo passando lateralmente ad esso.
C) Ostacoli Artificiali multi-tentativo: Son 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 favoriscano 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 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 di mancato superamento dell'ostacolo.

Regolamento ostacoli 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 1 minuto

Regolamento abbigliamento
1. Gli atleti devono gareggiare con scarpe da atletica senza chiodi, con suola in gomma.
2. 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.

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.

Divieto di accesso al percorso di gara
È fatto assoluto divieto a qualsiasi soggetto non autorizzato di accedere, attraversare o invadere il percorso di gara delimitato dalle apposite bandelle e/o transenne.
In particolare, è vietato l'accesso al percorso a spettatori, accompagnatori, tifosi, tecnici, fotografi, operatori media, volontari e qualsiasi altro soggetto estraneo alla competizione, salvo espressa autorizzazione dell'Organizzazione o degli ufficiali di gara.
L'accesso al percorso è consentito esclusivamente agli atleti in gara, al personale dell'Organizzazione, agli ufficiali di gara, ai soccorritori e agli altri soggetti espressamente autorizzati per esigenze di servizio o di sicurezza.

Regolamento Arrivo 3k e Standard Course
L'atleta prima del traguardo trova un primo check, se risulta che abbia perso uno o più braccialetti avrà la possibilità di recuperare uno solo dei braccialetti persi in gara tramite un penalty loop di 250 metri e una sandbag o sacco dal peso di 15 kg.
Anche l'atleta con zero bracciali avrà la possibilità di recuperare un bracciale e risultare così in classifica.

Procedura di controllo dei bracciali e arrivo degli atleti

A partire dal 2027, sarà possibile predisporre un canale di arrivo dedicato agli atleti che giungono al traguardo con quattro bracciali, al fine di consentire al pubblico di comprendere più facilmente la formazione del podio della gara.

1. Controllo prima del traguardo
Prima della linea del traguardo saranno presenti due giudici incaricati di verificare il numero di bracciali rimasti al polso degli atleti.
Qualora venga accertato che un atleta possiede tre o meno bracciali, i giudici lo indirizzeranno al *penalty loop*, secondo le modalità previste dal regolamento, per consentire il recupero di un braccialetto prima dell'arrivo ufficiale.

2. Verifica dopo il traguardo e registrazione dei dati
Dopo la linea del traguardo saranno presenti due giudici di arrivo. Potrà essere predisposto un canale obbligatorio a imbuto, delimitato mediante transenne, nastro o altre strutture idonee a indirizzare gli atleti verso l'area di verifica.

L’atleta dovrà mostrare al primo giudice il polso sul quale, prima della partenza, sono stati applicati e chiusi gli appositi bracciali obbligatori in Tyvek.
Il primo giudice leggerà ad alta voce il numero di gara dell’atleta e il numero di bracciali rimasti al polso.
Il secondo giudice, generalmente seduto su una sedia presso un tavolo appositamente predisposto, registrerà sull’apposito modulo regolamentare:

- la posizione di arrivo;
- il numero di gara dell’atleta;
- il numero di bracciali rimasti al polso dell’atleta.

3. Trasmissione dei dati e compilazione delle classifiche
Al termine della registrazione, il modulo sarà consegnato al giudice addetto al cronometraggio, che utilizzerà i dati raccolti per la compilazione delle classifiche ufficiali.

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 rientreranno comunque in classifica tutti con zero bracciali.
b) **Il Tempo:** a parità di bracciali il tempo è la seconda discriminante per formare la classifica.

Regolamento classifica a Squadra
Verrà calcolata la somma delle migliori 4 posizioni di una squadra utilizzando le classifiche maschili e femminili.
Nelle quattro migliori posizioni almeno un punteggio deve essere garantito o da una donna o da un uomo. Es:

Squadra	Componente	Posizione	Totale posizioni
Squadra A	Valeria	2° pos	Tot 20°
	Marco	2° pos	
	Laura	6° pos	
	Gabriele	10° pos	
Squadra B	Sara	1° pos	Tot 21°
	Marta	7° pos	
	Elisabetta	9° pos	
	Giulio	4° pos	
Squadra	Alessandro	3° pos	Tot 25°
	Bruno	9° pos	
	Michela	3° pos	
	Rossana	10° pos	

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 ricontrollo sui bracciali tagliati e decidere se approvare o respingere il ricorso.
L’organizzatore è obbligato a pubblicare le classifiche almeno 20 minuti prima della premiazione, di modo che un atleta possa fare apposito ricorso in caso di errore.

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 e assegnare 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 dovranno indossare il bracciale check indifferentemente sul polso destro o sinistro.

Accesso all’interno del percorso di gara e assistenza esterna
Ai fini del presente regolamento, per **“percorso di gara”** si intende l'intera area destinata allo svolgimento della competizione e al transito degli atleti, dall'inizio alla conclusione della prova. Durante lo svolgimento della competizione il percorso di gara è riservato esclusivamente agli atleti regolarmente iscritti e al personale autorizzato dall'organizzazione.
È vietato a qualsiasi persona non autorizzata accedere, entrare, attraversare o percorrere, anche solo parzialmente, il tracciato di gara o le aree tecniche riservate agli atleti.
In particolare, è vietato l'accesso al percorso di gara a:

- Pacemaker o accompagnatori che corrano, camminino o procedano lungo il tracciato a supporto di un atleta;
- tecnici, coach, personal trainer o preparatori atletici, salvo espressa autorizzazione dell'organizzazione;

- familiari, amici, tifosi e spettatori;
- fotografi, videomaker o altri operatori non accreditati dall'organizzazione;
- atleti non impegnati nella propria gara, salvo specifica autorizzazione;
- qualsiasi altra persona non espressamente autorizzata.

È vietato fornire agli atleti assistenza, accompagnamento o supporto dall'interno del percorso di gara, indipendentemente dalla modalità con cui tale assistenza viene prestata.
Sono altresì vietati il passaggio di materiali, attrezzature, alimenti, bevande o altri oggetti all'atleta dall'esterno del percorso, qualora tale condotta costituisca un vantaggio competitivo non previsto dal regolamento.
L'accesso al percorso da parte di personale tecnico o di servizio è consentito esclusivamente quando previsto dall'organizzazione e secondo le modalità stabilite dalla Direzione di Gara.

Interruzione, annullamento o sospensioni evento per condizioni climatiche avverse.
In caso di tuoni e fulmini nelle competizioni outdoor, tutte le attività devono essere immediatamente sospese;
in caso di pioggia, vento o altre condizioni meteorologiche avverse, oppure in circostanze eccezionali, l'organizzazione in accordo con i delegati federali possono:

- posticipare la competizione;
- escludere determinati ostacoli;
- ridurre il numero di elementi di un ostacolo;
- modificare le modalità di superamento di determinati ostacoli;
- adottare qualsiasi altra misura necessaria per garantire la sicurezza degli atleti

Interruzione, annullamento o sospensioni evento per condizioni sanitarie
La competizione può essere immediatamente sospesa in presenza di un'emergenza sanitaria che richieda l'intervento dei servizi medici o di emergenza e che renda necessario interrompere il normale svolgimento della gara.
Qualora un'emergenza sanitaria interessi un singolo atleta, la Direzione di Gara e il personale medico possono disporre l'interruzione o la sospensione della gara nell'area interessata, al fine di consentire l'intervento in condizioni di sicurezza.
Qualora l'emergenza sanitaria sia di natura collettiva o comporti un rischio per più partecipanti, la Direzione di Gara può disporre la sospensione dell'intera competizione.

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

2.1. Suddivisione per età

CATEGORIA	*ETÀ*
KID	6 – 8 ANNI
MATURE KID	9 – 10 ANNI
PRE-TEEN	11 – 12 ANNI
TEEN	13 – 14 ANNI
YOUNG ADULT	15 – 17 ANNI
ADULT	18 – 39 ANNI
MASTER	40+ ANNI
ELITE	13+ ANNI

2.2. Determinazione della categoria per età

La categoria è determinata in base all'età anagrafica posseduta al 1° gennaio dell'anno in cui si conclude la stagione sportiva. Per la stagione 2026/2027 si considera quindi l'età posseduta al 1° gennaio 2027. **La categoria così attribuita rimane valida per l'intera stagione sportiva**.

2.3. Suddivisione per livello

LIVELLO	*DESCRIZIONE*
ROOKIE (15+)	Livello dedicato a chi si avvicina allo sport
COMPETITIVE (15+)	Per atleti con esperienza sugli ostacoli, escluso il livello Elite
ELITE (13+)	Per atleti di alto Livello, secondo i requisiti previsti dalla specifica competizione.

La scelta del livello di gara deve rimanere invariata per l'intera stagione sportiva, salvo specifiche disposizioni della manifestazione o dell'organismo sportivo competente.

2.4. Genere e Partecipazione a fasce superiori

Le classificazioni possono essere Maschile, Femminile o Miste ove previsto dal Regolamento Particolare. La classificazione mista può essere prevista per categorie giovanili e Rookies. Un atleta può essere autorizzato a gareggiare in una categoria di età superiore, per un massimo di una fascia, purché siano rispettati i requisiti di tesseramento, partecipazione e sicurezza. Gli atleti Master possono, ove previsto, scegliere Master, Adult o Elite.

3. Formati di Gara Ninja

Ninja Italia prevede cinque principali format competitivi: **Flow Course, Full Course, Challenge Course, Skills e Head-to-Head**. Il format o i format della competizione devono essere definiti e comunicati preventivamente agli atleti.

3.1 Regole generali dei percorsi

- **Flow, Full e Challenge Course**: da 10 a 20 ostacoli; **Head-to-Head Flow/Challenge**: da 6 a 20 ostacoli.
- Il percorso deve includere prove che sollecitino coordinazione e forza degli arti inferiori e superiori.
- Gli ostacoli si affrontano nell'ordine previsto, salvo le specificità del Full Course.
- Non è consentito provare il percorso prima della competizione. Regole e dimostrazioni vengono fornite nel briefing ufficiale.

- Adattamenti per categoria sono ammessi purché applicati uniformemente a tutti gli atleti della stessa categoria.
- Il giudice definisce gli elementi IN PLAY; ciò che non è dichiarato IN PLAY è OUT OF BOUNDS.
- Salvo Head to Head o corsie completamente separate, un solo atleta alla volta può essere presente sul medesimo percorso.
- L'organizzazione può stabilire un Tempo Limite e un tempo massimo di riposo tra gli ostacoli; l'eventuale riposo non sospende il Tempo Limite complessivo.

4. BRIEFING

4.1. Briefing e Comunicazione pre-gara

Prima dell'inizio della competizione deve essere svolto un briefing ufficiale. Gli atleti non possono conoscere o provare il percorso prima della gara, salvo le modalità espressamente previste per dimostrazioni e controlli di altezza. Gli ostacoli vengono dimostrati da tester e le regole devono essere comunicate in modo uniforme per categoria.
Il briefing deve chiarire: struttura e format del percorso, ordine degli ostacoli, partenze e arrivi, elementi IN PLAY/OUT OF BOUNDS, Tempo Limite, Reset Pedana, procedure di Re-Run, eventuale conteggio degli errori e regole specifiche di categoria.

5. Partenza e interruzione della corsa

La partenza avviene secondo il segnale comunicato nel briefing e deve essere applicata uniformemente. Le false partenze sono valutate secondo il format utilizzato e le disposizioni della gara. Nei Course Format la conclusione completa del percorso è normalmente identificata dall'attivazione del Buzzer finale; per le Skills valgono le specifiche modalità di completamento previste dall'Art. 4. Quando è previsto un Tempo Limite, la prova termina allo scadere del tempo secondo le conseguenze proprie del format. Il giudice può interrompere la prova quando ricorrono condizioni di sicurezza, squalifica o altra causa prevista dal Regolamento.

6. Ostacoli

6.1. Principi generali e condizioni

Gli ostacoli devono essere progettati e installati in relazione alle caratteristiche della categoria, alle traiettorie previste e al livello della competizione. L'organizzazione deve garantire, per quanto ragionevolmente possibile, condizioni equivalenti e comparabili per gli atleti della medesima categoria, con particolare attenzione a configurazione, altezze e distanze, Reset, piattaforme, materassi/protezioni, condizioni delle prese e cronometraggio.
Se condizioni ambientali, meteorologiche o tecniche modificano significativamente il percorso, il Direttore di gara può sospendere la prova, ripristinare le condizioni, modificare/rimuovere l'ostacolo, applicare Re-Run o interrompere la competizione quando non siano più garantibili sicurezza ed equità.

6.2. Piattaforme per Ostacoli

Nei Flow, Full e Challenge Course ogni ostacolo deve prevedere una piattaforma o zona di partenza chiaramente identificata e, quando il completamento lo richiede, una piattaforma di arrivo/atterraggio. Nelle Skills o negli ostacoli con Touch Point/Point Zone la piattaforma di arrivo può essere sostituita dal sistema di completamento previsto.

- Le piattaforme devono essere stabili; linee o nastri a terra non costituiscono piattaforme accettabili.
- L'atleta deve iniziare dalla piattaforma designata; partire da altro punto determina il fallimento dell'ostacolo.
-

- La piattaforma di arrivo deve consentire adeguata distanza di arresto e controllo, soprattutto vicino a muri o barriere.
- Se la piattaforma di arrivo coincide con la partenza dell'ostacolo successivo, l'atleta deve rimanervi per iniziare il successivo ostacolo.
- Le piattaforme non possono essere definite "solo mani" o "solo piedi".
- Lo spostamento deliberato di una piattaforma per ottenere un vantaggio può comportare fallimento o squalifica.

Come riferimento progettuale **Ninja Italia** indica dimensioni circa *150 x 150 cm e altezza indicativa 20 cm*, salvo diversa configurazione. Tali valori non sono, da soli, garanzia di sicurezza: devono essere valutati insieme a categoria, statura, velocità, traiettoria, altezza, tipologia di ostacolo, spazio, protezioni e superficie sottostante. Per Youth/Kids si adottano criteri maggiormente conservativi.

6.3. Completamento di un ostacolo – 3 STEPS OBSTACLE

Un ostacolo con piattaforma di arrivo è completato quando, in questo ordine o simultaneamente, risultano soddisfatte tutte e tre le condizioni:

1. **L'atleta si sgancia / svincola dall'ostacolo;**
2. **Il corpo supera completamente il piano frontale della piattaforma di arrivo;**
3. **L'atleta tocca fisicamente la piattaforma di arrivo.**

Il contatto OUT OF BOUNDS prima del completamento delle tre condizioni determina fallimento. Se l'atleta oltrepassa la piattaforma senza toccarla, l'ostacolo non è completato. Se la piattaforma di arrivo coincide con la partenza successiva, deve essere mantenuta fino all'avvio del nuovo ostacolo.

Criterio interpretativo

Nei casi dubbi in cui l'atleta perda l'equilibrio immediatamente dopo il contatto, il giudice verifica che i tre requisiti siano stati soddisfatti e può considerare controllo corporeo, stabilità, direzione del movimento, contatto reale e non meramente accidentale, corretto utilizzo della piattaforma e assenza di supporto OUT OF BOUNDS. Questi elementi non costituiscono un quarto requisito.
Non è previsto un tempo minimo fisso di permanenza sulla piattaforma, salvo diversa regola della specifica prova.

6.4 Libertà di esecuzione e Point Zone

Il briefing definisce IN PLAY, OUT OF BOUNDS, partenza, arrivo, Touch Point, Point Zone ed eventuali limitazioni. Salvo regole specifiche della Skill o necessità oggettive di sicurezza/validazione, l'atleta mantiene libertà nella tecnica utilizzata. Nelle Skills una **Point Zone** attribuisce il punto quando il corpo dell'atleta attraversa completamente la zona; non è necessario un contatto fisico salvo diversa indicazione

7. Regole di Movimento e Reset

Salvo limitazioni specifiche dell'ostacolo, l'atleta può scegliere liberamente strategia, prese e direzione di movimento, anche tornando verso prese precedenti, purché non utilizzi elementi espressamente vietati.

7.1. RESET PEDANA – Ritorno alla pedana di Partenza

Il Reset Pedana è la possibilità concessa all'atleta, dopo aver iniziato validamente un ostacolo (e prima del fallimento), di ritornare sulla piattaforma di partenza e riposizionarsi per un nuovo ingresso nell'ostacolo stesso. Prima della competizione l'Organizzatore deve stabilire se il Reset Pedana sia **CONSENTITO** o **NON CONSENTITO** e comunicarlo nel briefing.

La scelta vale uniformemente per tutti gli ostacoli del percorso, per tutti gli atleti e per tutte le batterie della categoria. **Se consentito**, il ritorno è ammesso solo prima del fallimento, senza OUT OF BOUNDS o assistenza esterna, e non costituisce automaticamente un nuovo tentativo. **Se non consentito**, una volta ingaggiato l'ostacolo l'atleta non può tornare volontariamente sulla pedana per ricominciare.

7.2. RESET DELL'OSTACOLO

Il *Reset dell'Ostacolo* è il ripristino tecnico effettuato esclusivamente dallo staff autorizzato per riportare l'attrezzatura nella configurazione prevista dal briefing. Non attribuisce automaticamente il diritto a un nuovo tentativo; la ripetizione è ammessa solo quando prevista dal format, come nel Challenge Course, oppure quando viene concessa una Re-Run. Durante il Reset l'atleta attende l'indicazione del giudice.

8. Fuori dai limiti (Out of Bounds)

Tutto ciò che non è specificamente consentito come parte dell'ostacolo è OUT OF BOUNDS. Salvo esplicita autorizzazione, sono considerati OOB anche elementi di supporto quali moschettoni, bulloni a occhiello, catene, cinghie, cordini, strutture di supporto e materassi/protezioni.
Il contatto con un elemento OUT OF BOUNDS determina il fallimento dell'ostacolo interessato. Le conseguenze dipendono dal format: nel Flow termina la progressione valida; nel Full l'ostacolo vale 0 Difficulty Points e l'atleta prosegue; nel Challenge si applicano le regole Retry; nelle Skills si applicano le regole Flow/Challenge Skill; nell'Head to Head valgono le regole del format sottostante.

8.1. Regola del contatto accidentale

Il contatto accidentale può essere tollerato solo quando non aiuti l'atleta a completare o facilitare alcuna parte dell'ostacolo e non comprometta la sicurezza. Spetta all'arbitro valutare l'effetto del contatto.
Se il contatto, anche accidentale, fornisce un vantaggio funzionale, l'ostacolo è considerato fallito.

9. Categorie Giovanili e Livello Rookie

Per le categorie giovanili 6-14 anni e per il livello Rookie 15+ si applica una modalità dedicata finalizzata a favorire esperienza e continuità di gara.

- Ogni atleta dispone di 2 tentativi per ogni ostacolo.
- Indipendentemente dal completamento o fallimento, affronta tutti gli ostacoli entro il Tempo Limite.
- Ogni fallimento genera 1 errore. Dopo il primo fallimento viene effettuato il secondo tentativo dello stesso ostacolo.
- Se il secondo tentativo fallisce, viene registrato un secondo errore; se riesce, rimane il solo errore del primo tentativo.
- Allo scadere del Tempo Limite, per gli ostacoli non superati vengono conteggiati come errori entrambi i tentativi mancanti e viene attribuito il Tempo Limite massimo previsto.

Classifica: minor numero di errori; a parità di numero errori, minor tempo ufficiale.

10. TEAMS

Il format **Teams** utilizza una modalità **Relay/Staffetta** e segue il Flow Course. Ogni Team è composto da 2 a 4 atleti salvo diversa disposizione del Regolamento Particolare. La composizione deve essere comunicata prima della competizione; ordine degli atleti e assegnazione degli ostacoli sono liberamente determinabili salvo diversa indicazione nel briefing.
Il cambio avviene esclusivamente nella Zona Cambio prevista. Ogni atleta dispone di un solo tentativo per l'ostacolo assegnato. Il fallimento di un ostacolo conclude la prova dell'intero Team.

La classifica considera il maggior numero di ostacoli completati e, a parità, il minor tempo registrato all'ultimo ostacolo completato. Allo scadere del Tempo Limite si applicano gli stessi criteri.

11. Sicurezza, Incidenti, RE-RUN

11.1 Principio della Sicurezza

La tutela della salute degli atleti prevale sul regolare svolgimento della competizione. Direttore di gara, Giudice di Percorso o Responsabile della Sicurezza possono interrompere, sospendere o annullare una prova in presenza di condizioni di rischio. L'obiettivo è garantire sicurezza, uniformità delle decisioni, corretta gestione di incidenti/malfunzionamenti e raccolta di informazioni utili al miglioramento continuo.

11.2. Infortunio dell'atleta e intervento medico

Se un atleta subisce un infortunio e non può proseguire autonomamente, la prova termina. La prosecuzione in ulteriori prove o manche è consentita esclusivamente previa autorizzazione del personale sanitario presente. Il personale sanitario può interrompere la prova quando ritenga che la prosecuzione possa aggravare le condizioni cliniche. L'assistenza prestata per motivi medici o di emergenza non costituisce assistenza sportiva.

11.3. Assistenza esterna e sospensione

L'assistenza fisica di spettatori, allenatori, accompagnatori o altri atleti durante la prova comporta la conclusione della prestazione, salvo motivi di sicurezza o emergenza. La gara può essere sospesa per incidenti gravi, emergenze sanitarie, condizioni meteorologiche avverse, problemi strutturali, presenza non autorizzata sul percorso, problemi di ordine pubblico o altre condizioni che compromettano la sicurezza.

11.4. Rottura di ostacoli, malfunzionamenti del percorso e RE-RUN

Quando un ostacolo si rompe o non funziona correttamente e il malfunzionamento ha impatto diretto sulla prestazione dell'atleta, la corsa viene interrotta e può essere concessa una Re-Run completa. Rientrano, a titolo esemplificativo, reset non corretti, ostacoli rotti, malfunzionamento del cronometro, interferenze degli operatori, prese che si sganciano o configurazioni non conformi al briefing.

La Re-Run non viene concessa quando il malfunzionamento non influenza la prestazione, viene risolto prima che l'atleta raggiunga l'ostacolo interessato, oppure l'errore è esclusivamente imputabile all'atleta.

11.5. Procedura essenziale della Re-Run

L'atleta viene reinserito nell'ordine di partenza e deve disporre di un recupero ragionevole stabilito dalla Direzione di gara in funzione di durata e intensità della prova precedente, condizioni dell'atleta ed esigenze organizzative.

Il primo tentativo viene annullato e la nuova prova costituisce il risultato ufficiale.

La Re-Run non deve attribuire un vantaggio ingiustificato.

RINVIO AL REGOLAMENTO UFFICIALE COMPLETO

La presente versione sintetica non riproduce integralmente: esempi applicativi, casistiche di dettaglio del *Code of Conduct*, specifiche complete delle piattaforme, procedure amministrative, modalità di adesione al Network, modulistica*, Informativa Privacy*, *Incident Report Form e Near Miss Report Form*. Per tali aspetti, nonché per qualsiasi materia non espressamente disciplinata nel presente documento, si applica il **Regolamento Ufficiale Ninja Italia 2026/2027 - Versione 1.1 e i relativi allegati**. In presenza

di disposizioni federali o normative applicabili alla specifica manifestazione, tali disposizioni prevalgono nei limiti della loro applicabilità.

5. 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-0?utm_source=chatgpt.com

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?utm_source=chatgpt.com

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.
- Superfici 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

FEDERAZIONE ITALIANA PENTATHLON MODERNO

REGOLAMENTO TECNICO OSTACOLI SETTORE GIOVANILE

Art. 1 – Finalità

Il regolamento disciplina le attività OSTACOLI giovanili della FIPM, perseguendo i seguenti obiettivi:

- **Favorire la crescita** tecnica e motoria dei giovani secondo un principio di progressività;
- **Garantire uniformità** nell'organizzazione e nello svolgimento delle competizioni;
- **Valorizzare il fair play,** l'inclusione, il rispetto delle regole, degli avversari e degli ufficiali di gara;
- **Progressività** privilegiare, soprattutto nelle fasce di età più giovani, il gioco, il divertimento e l'apprendimento motorio rispetto alla mera esasperazione del risultato.

Art. 2 – Categorie di età

L’attività giovanile è articolata per fasce di età secondo le categorie federali di riferimento.

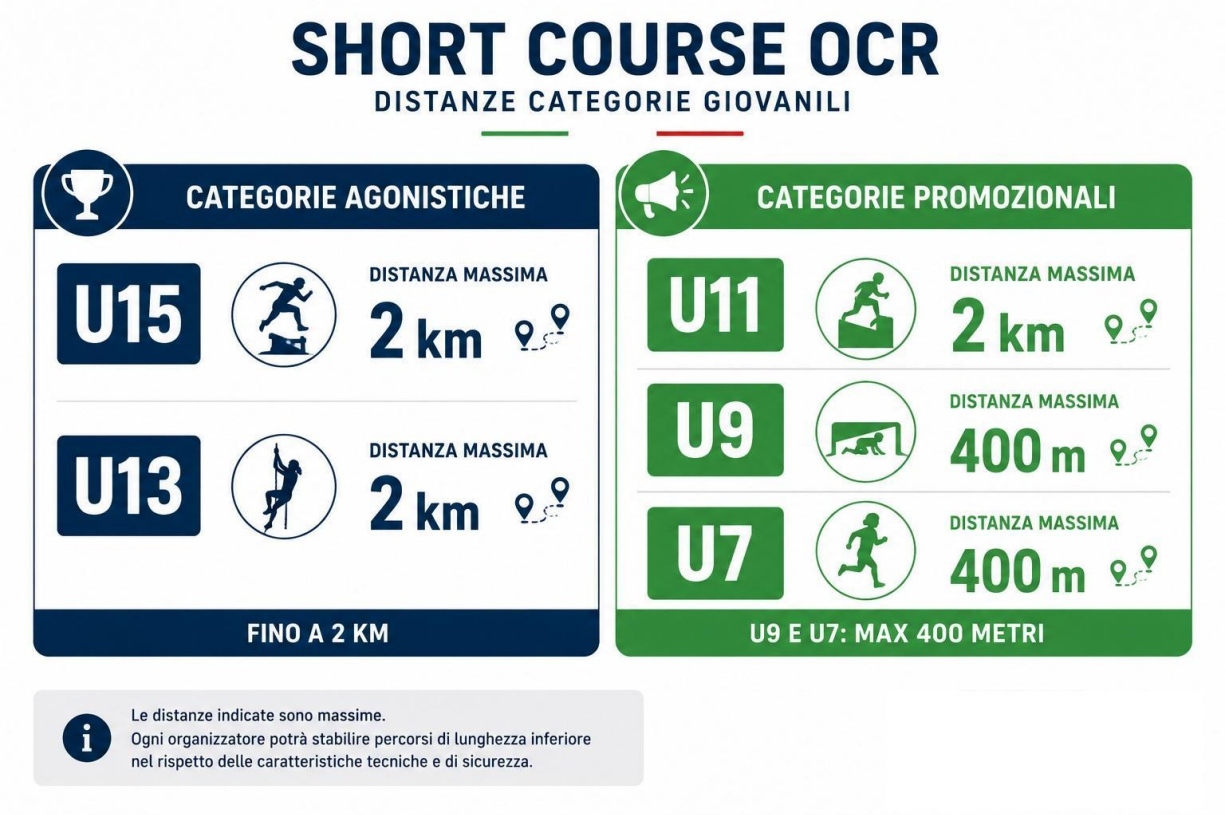


Art. 3 – Tipologia delle gare

Sprint



SHORT COURSE



Art. 5 – Numero degli ostacoli



Art. 6 – Tipologia degli ostacoli

Gli ostacoli sono ricondotti alle seguenti principali tipologie:

- ostacoli in sospensione;
- ostacoli di valicamento;
- ostacoli di precisione;
- ostacoli di trasporto;
- ostacoli di agilità.

In linea generale, le diverse tipologie possono essere proposte nelle varie fasce di età, modificando la complessità in funzione dello sviluppo tecnico e motorio. Per le categorie più giovani la sospensione deve essere introdotta con particolare gradualità.

Per U7 e U9 si propone, come criterio di lavoro, un numero molto limitato di ostacoli in sospensione, privilegiando l'apprendimento di schemi motori quali rotolamenti, capovolte, lanci, salti, slalom, agilità, equilibrio e coordinazione.

Gli ostacoli di trasporto possono essere eventualmente mantenuti con carichi estremamente contenuti e proporzionati all'età, anche con finalità prevalentemente ludico-motoria.

L’organizzatore deve perseguire l’accessibilità dell’ostacolo a tutti gli atleti, evitando che la difficoltà dipenda da caratteristiche fisiche non pertinenti alla capacità tecnica che l’ostacolo intende valutare.

Art. 7 – Requisiti tecnici e dimensionali degli ostacoli

Le strutture devono essere progettate e predisposte in modo da garantire la sicurezza degli atleti e la possibilità di un superamento autonomo dell’ostacolo.

Per gli ostacoli in sospensione, la bozza prevede, come riferimento tecnico, un’altezza massima delle prese pari a 220 cm e una lunghezza massima dell’ostacolo pari a 4 m.

La piattaforma di partenza può essere collocata in modo da consentire anche agli atleti di bassa statura di raggiungere autonomamente la prima presa. Non sono consentiti rialzi improvvisati.

Per gli ostacoli di valicamento sono stati individuati come riferimenti massimi 120 cm per le categorie sotto l’under 9, 150 cm per U11, 180 under 13e under 15 e categorie successive indicate nella bozza.

Gli elementi di equilibrio non devono essere collocati a quote elevate senza adeguate protezioni.

NOTA DA DEFINIRE: Uniformare le categorie indicate nei limiti dimensionali e predisporre una tabella tecnica unica nell’allegato ostacoli.

Art. 8 – Sicurezza

La sicurezza costituisce principio prioritario dell’attività OCR giovanile.

Ogni manifestazione deve prevedere una verifica preventiva del percorso e delle strutture, da parte di un giudice federale incaricato.

- presenza di almeno un giudice FIPM secondo quanto stabilito dall’organizzazione federale;
- verifica preventiva della stabilità degli ostacoli;
- controllo di altezze, prese e dimensioni;
- Controllo delle zone di caduta;
- presenza di personale sanitario secondo i requisiti della manifestazione;
- possibilità di modificare o sospendere il percorso in caso di condizioni meteorologiche non compatibili con la sicurezza;
- presidio dei tratti di percorso privi di ostacoli o comunque vi sia necessaria l’intera copertura visiva del percorso.
- presenza di giudici sugli ostacoli oppure un giudice per ogni giovane che lo segua in tutto il percorso

Art. 9 – Regole di superamento degli ostacoli

Il regolamento di gara deve indicare in modo univoco le modalità di superamento di ciascun ostacolo.

Un ostacolo si considera superato quando l'atleta completa la modalità prescritta, che può comprendere il tocco della campana, il superamento di una linea o il passaggio attraverso specifiche pedane o zone di entrata e uscita.

Il mancato completamento della procedura prescritta costituisce fallimento dell'ostacolo.

I tentativi devono essere di numero 2 negli ostacoli in sospensione e infiniti su tutti gli altri.

In caso di ostacolo in sospensione se l'atleta fallisce il primo tentativo per accedere al secondo tentativo dovrà percorrere l'intero ostacolo fino alla zona di uscita e tornare indietro esternamente all'ostacolo.

Art. 10 – Penalità ed esercizi sostitutivi

Il sistema delle penalità deve essere proporzionato all'età degli atleti e coerente con la finalità educativa dell'attività giovanile.

La penalità non deve determinare un carico fisico eccessivo né penalizzare in modo sproporzionato l'atleta, in particolare dopo il fallimento di un ostacolo in sospensione.

In caso di mancato superamento di un ostacolo o di esecuzione non conforme alle modalità previste dal regolamento, l'atleta sarà soggetto a una penalità.

L'organizzazione della gara potrà adottare, a propria discrezione, una delle seguenti modalità di penalizzazione, da comunicare preventivamente agli atleti prima dell'inizio della competizione.

1. Penalty Loop sul posto

L'atleta che fallisce un ostacolo dovrà effettuare un percorso di penalità (*Penalty Loop*) predisposto in prossimità dell'ostacolo stesso, secondo il tracciato e le modalità stabilite dall'organizzazione. Il completamento della penalità consentirà all'atleta di proseguire la gara.

2. Penalty Loop finale con recupero del braccialetto

L'atleta che fallisce un ostacolo perderà il braccialetto previsto dal regolamento di gara. Al termine del percorso, potrà accedere a un *Penalty Loop finale* dedicato, il cui completamento consentirà di recuperare un braccialetto, nel rispetto delle modalità e dei limiti stabiliti dall'organizzazione.

Modalità di penalty loop :

1. Penalty Loop – Passaggi nel copertone

Il partecipante dovrà effettuare una sequenza di 10 entrate e uscite all'interno di un copertone posizionato a terra.

Ogni entrata e uscita dovrà essere eseguita in modo controllato, senza saltare la sequenza prevista.

2. Penalty Loop – Corsa di 80 metri

Il partecipante dovrà percorrere una distanza di 80 metri lungo il tracciato indicato dall'organizzazione.

Per la categoria Under 13, l'organizzazione potrà prevedere, in alternativa o in aggiunta alla corsa libera, il trasporto di un carico leggero di 5 kg, per una distanza e con modalità definite preventivamente.

Art. 11 – Comportamento degli atleti

Gli atleti sono tenuti a:

- rispettare gli ufficiali di gara e il personale dell'organizzazione;
- rispettare gli altri concorrenti;
- non ostacolare volontariamente gli altri atleti;
- non ricevere aiuti esterni non consentiti;
- mantenere un comportamento corretto e conforme ai principi del fair play;
- rispettare le indicazioni impartite dai giudici e dagli addetti alla sicurezza.

  In caso di infrazione di questi regolamenti il giudice gara potrà decidere se comminare una penalità :

  1) Infrazione lieve (infrazione involontaria) da 0 o 1 min penalità
  2) Infrazione media (infrazione volontaria ma che non causa gravi danni o grave offesa a giudici concorrenti o organizzatori) 2min o 3min di penalità
  3) Infrazione grave (Infrazione volontaria che provochi danni o offesa a giudici concorrenti o organizzatori) 5 min penalità o squalifica.

Art. 12 – Equipaggiamento

L'equipaggiamento deve essere conforme alle disposizioni FIPM e, ove applicabile, alle disposizioni UIPM richiamate dalla Federazione.

Le scarpe devono rispettare il regolamento tecnico di riferimento.

I guanti sono ammessi secondo le disposizioni della manifestazione.

L'eventuale utilizzo della magnesite deve essere disciplinato in modo uniforme.

Art. 13 – Classifiche e premiazioni

Le modalità di classifica devono distinguere le finalità dell'attività agonistica da quelle dell'attività promozionale.

Per l'attività agonistica possono essere previste classifica individuale, classifica di società e ranking nazionale, secondo criteri federali.

Per le attività promozionali si propone di valorizzare la partecipazione, il completamento del percorso e il miglioramento individuale, evitando un'eccessiva esasperazione precoce della competizione.

Nelle categorie più giovani dovrebbe essere prevista la premiazione di tutti i partecipanti e una medaglia finisher nelle manifestazioni promozionali.

Le gare devono prevedere la classifica a squadre come sommando i punteggi individuali (tab1) a quelli della squadra più numerosa (tab2)



Tab1 : Punteggi individuali



Tab 2 : Squadra più numerosa

Art. 14 – Organizzazione delle gare

Gli organizzatori devono garantire almeno:

- area di partenza adeguatamente identificata;
- area di arrivo;
- Il sistema di cronometraggio va bene sia elettronico, sia semielettronico, sia manuale.
- giudici di ostacolo in numero adeguato al percorso (Un giudice su ogni ostacolo, o un giudice che segue l'atleta lungo tutto il percorso)
- presidi e procedure di sicurezza previste dalla manifestazione.

NOTA DA DEFINIRE: Definire la scala delle sanzioni e i casi che comportano automaticamente la squalifica.

Art. 15 – Allegati tecnici

Il regolamento può essere completato mediante allegati tecnici aggiornabili periodicamente, in modo da consentire l'adeguamento delle specifiche senza modificare l'impianto generale del regolamento.

Ninja

La disciplina Ninja si svolge attraverso percorsi o prove composti da ostacoli che richiedono, in misura differente, coordinazione, equilibrio, agilità, forza relativa, sospensione, presa, arrampicata e capacità di adattamento.

In funzione delle caratteristiche della manifestazione possono essere utilizzati differenti format competitivi.

I principali format utilizzabili per le categorie giovanili sono:

- **YOUTH Course** – premia la massima progressione consecutiva ottenuta con il minor numero di errori, nel minor tempo.
- **Skills** – competizioni composte da singole stazioni o abilità tecniche.

AREE DI SVILUPPO	DESCRIZIONE
Locomozione	Correre, saltare, spostarsi nello spazio in modo efficace e coordinato
Arrampicata e sospensione	Gestione del corpo in fase di trazione, presa e movimento sospeso
Equilibrio	Controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche
Coordinazione	Capacità di integrare movimenti diversi in modo fluido ed efficace
Forza relativa	Sviluppo della forza attraverso il controllo del proprio corpo
Percezione corpo-spazio	Consapevolezza del proprio corpo in relazione all'ambiente e agli ostacoli

MODALITA' DI GARA: COURSE

Ogni atleta appartenente alle categorie giovanili avrà a disposizione **2 tentativi** per ogni ostacolo.

Per ciascun ostacolo presente nel percorso:
L'atleta potrà effettuare un primo tentativo.
In caso di fallimento potrà effettuare immediatamente un secondo tentativo.

Indipendentemente dal risultato ottenuto, l'atleta proseguirà lungo il percorso affrontando tutti gli ostacoli previsti entro il tempo massimo assegnato.

Il Tempo di Gara sarà fermato al termine della prova (proseguirà quindi senza interruzioni anche in caso di errore da parte dell'Atleta durante l'intero percorso).

GESTIONE DEGLI ERRORI

In caso di fallimento di un ostacolo:
L'arbitro registrerà 1 errore nel modulo atleta.
Successivamente l'atleta effettuerà il secondo tentativo sul medesimo ostacolo.

Se il secondo tentativo viene superato:
Rimarrà registrato soltanto l'errore del primo tentativo.

Se il secondo tentativo viene fallito:
L'arbitro registrerà un secondo errore.
In entrambi i casi l'atleta continuerà regolarmente il percorso.

TEMPO LIMITE

Ogni percorso prevede un tempo massimo stabilito dall'organizzazione.
Qualora l'atleta esaurisca il tempo a disposizione prima di completare il percorso:

- Tutti gli ostacoli non affrontati verranno considerati come non superati;
- Verranno attribuiti due errori per ciascun ostacolo non completato.

Esempio: Percorso composto da 10 ostacoli.
L'atleta conclude il proprio tempo limite dopo aver terminato il 6° ostacolo.
Rimangono:
4 ostacoli non affrontati.
Poiché ogni ostacolo prevede 2 tentativi:
4 ostacoli × 2 errori = 8 errori aggiuntivi.
L'arbitro registrerà quindi 8 errori supplementari nel modulo atleta.

CLASSIFICA FINALE

La classifica sarà determinata in base al numero totale di errori commessi.

Criterio principale :

Verrà classificato in posizione superiore l'atleta che avrà totalizzato il minor numero di errori.

Criterio di spareggio:

In caso di parità nel numero di errori verrà preso in considerazione il tempo totale impiegato per completare il percorso.

L'atleta con il tempo inferiore sarà classificato nella posizione più alta.

OSTACOLI E PROGRESSIONI ESEMPI PRATICI:

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
EQUILIBRI DINAMICI	Tutte le età	Percorsi in stabilità progressiva	Complessità precoce

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
CLIMBING WALL	3- 5	Introduzione base : Bassa altezza	Altezza senza controllo

	6-8	Sviluppo Tecnica : Esplorazione	Movimenti forzati
	9.+	Avanzato : Tecnica	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**
BALANCE BEAM	3- 5	Introduzione base : Asse/Trave larga e bassa	Altezza senza controllo Movimenti forzati
	6.-8	Sviluppo Tecnica : Balance Dinamico	
	9+	Avanzato : Precisione	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**
ROPE CLIMB	6- 8	Introduzione base : Salita assistita/piedi a terra	Solo braccia sotto i 10-11 anni Lavoro a cedimento
	9- 11	Sviluppo Tecnica : Tecnica piedi + controllo	
	12.+	Avanzato : Salita completa	

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
MONKEY BARS	6- 8	Introduzione base : Passaggi liberi, ritmo lento	Lavori lunghi di sospensione Volumi eccessivi
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Continuità	
	12+	Avanzato: Velocità e combinazioni	

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
SUPERAMENTO MURI	6- 8	Introduzione base: Superamento Assistito	Altezze non adeguate Solo forza braccia
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Superamento tecnico, Lavoro tecnico gambe	
	12+	Avanzato : Superamento completo, progressione altezza, velocità di esecuzione	

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE

SOSPENSIONI SU PRESE	6- 8	Introduzione base :Prese grandi e materiali soft	Prese difficili precoci (Fino a 11 anni NO Crimp Grip e/o Fingerboard) Tenute statiche lunghe
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Prese grandi e medie,variazione materiali	
	12+	Avanzato : Prese grandi , medie, piccole Lavori in velocità, combinazione prese	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**
GYM RINGS	6- 8	Introduzione base : Gioco	Esercizi statici avanzati precoci Carichi elevati di lavoro
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Controllo, lavoro su oscillazioni	
	12+	Avanzato : Controllo della forza, lavoro su oscillazioni e maggiori distanze	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**

NINJA STEPS	6- 8	Introduzione base : Lavoro contatto e passi liberi	Velocità senza controllo
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Lavoro Dinamico/coordinazione	
	12+	Avanzato: Lavoro in velocità/coordinazione/Ritmo	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**
TARZAN SWING	6- 8	Introduzione base : Lavoro Contatto e passaggio assistito su corde adiacenti, spessore grande	Lanci lunghi precoci Perdita controllo Lavoro su spessori piccoli
	9- 11	Sviluppo Tecnica : Lavoro su Swing controllato e tecnica Piedi / Corde Spessore Medio	
	12+	Avanzato : Combinazioni/ Progressione distanza Variazione Spessore / Lunghezza Corde	

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
SALTI DA ALTEZZE	6- 8	Introduzione base : Molto Bassi su superfici sicure	Altezze elevate precoci Impatti ripetuti
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Salti controllati su superfici sicure	
	12+	Avanzato: Progressione altezza su superfici sicure	

Le altezze di lavoro devono essere sempre adattate al livello tecnico e alla capacità di controllo dell'atleta. L'utilizzo di superfici adeguate e la progressione graduale rappresentano elementi imprescindibili per la sicurezza e lo sviluppo corretto delle capacità di atterraggio.[*In riferimento alla Normativa: D.Lgs 81/2008 (Testo Unico sulla Salute e Sicurezza sul Lavoro)In Italia al di sopra di 2 metri di altezza si considera "lavoro in quota" → richiede sistemi di protezione adeguati*]

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
WARPED WALL /HALF PIPE / NINJA WALL	9 - 11	Introduzione base : Rincorsa / Discesa controllata	Carichi aggiuntivi precoci Lavoro a esaurimento
		Sviluppo Tecnica : Rincorsa / Discesa controllata Progressione Altezza	
	12+	Avanzato: Rincorsa / Discesa Controllata Progressione altezza	

		Tecnica “Wall Climb Up”	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**
FLYING MONKEY	12 - 13	Introduzione base : Progressione da swing controllato Lanci brevi e assistiti	Sotto 10–11 anni Lanci massimali
		Sviluppo Tecnica : Lanci Combinati Distanza progressiva	
	14+	Avanzato : Lanci Combinati con variazioni tecniche Lanci in Velocità / Rotazioni “Spin”	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**

SALMON LADDER	14+	Avanzato: Eseguire solo dopo forza adeguata Progressione tecnica	Bambini Senza adeguata base di :Trazione / Sospensione /Oscillazione.

FALLIMENTO DELL'OSTACOLO

Costituisce fallimento quando l'atleta:

- Non completa l'ostacolo secondo il criterio previsto;
- Perde definitivamente il contatto richiesto;
- Cade secondo quanto previsto dalla specifica dell'ostacolo;
- Utilizza una parte non autorizzata dell'ostacolo quando tale utilizzo costituisce violazione;
- Ritorna volontariamente sulla piattaforma di partenza dopo aver iniziato il tentativo;
- Non rispetta una modalità specifica di superamento.

Il giudice deve segnalare il fallimento in modo immediatamente riconoscibile.

Si raccomanda il seguente sistema:

bandiera gialla = primo FAIL

bandiera rossa = secondo FAIL / STOP

Il giudice può utilizzare contemporaneamente una segnalazione verbale standardizzata: "FAIL" per il primo tentativo e "STOP" per il secondo.

RIPRESA DEL SECONDO TENTATIVO

Dopo un primo fallimento l'atleta deve completare la procedura di uscita dall'ostacolo prevista dalla configurazione.

Procedura di Uscita: L'atleta deve raggiungere la parte finale dell'ostacolo e aggirarlo successivamente dall'esterno per raggiungere nuovamente la zona di partenza.

Non è consentito attraversare l'ostacolo in senso contrario dall'interno, perché ciò può creare:

- Rischio per l'atleta;
- Interferenza con altri atleti;

- Vantaggio competitivo.

MODALITÀ DI GARA: SKILLS

La competizione Skills è composta da una serie di prove indipendenti, denominate **Skill**, ciascuna dedicata a una specifica capacità, ostacolo o sequenza di ostacoli.

Ogni competizione può prevedere da **4 a 12 Skill**.

Per categorie giovanili le skills avranno queste caratteristiche:

- **Tipologia**: Flow Skill oppure Challenge Skill;
- una selezione di **Categoria tra :**Timed Skill oppure Repetition Skill.

Le Skill possono quindi premiare, a seconda della prova prevista:

- il completamento nel minor tempo possibile;
- il mantenimento della prestazione per il maggior tempo possibile;
- il maggior numero di ripetizioni di un ostacolo o di una sequenza;
- il maggior numero di ripetizioni di uno specifico movimento.

Ogni Skill deve prevedere regole di partenza, completamento, punteggio e fallimento chiaramente definite e comunicate durante il briefing.

Gli elementi utilizzabili devono essere identificati come **IN PLAY**; tutti gli elementi non dichiarati utilizzabili sono considerati **OUT OF BOUNDS**.

FLOW SKILLS

Nelle Flow Skills l'atleta dispone di un singolo tentativo valido.

La prestazione prosegue fino a quando si verifica una delle seguenti condizioni:

- fallimento della Skill;
- contatto con un elemento OUT OF BOUNDS;
- attivazione del Buzzer, quando previsto;
- scadenza del Tempo Limite.

In caso di fallimento o contatto OUT OF BOUNDS, il tentativo termina e non è consentito un nuovo tentativo.

La prestazione valida è determinata dal numero di punti o dalla progressione raggiunta fino al momento del fallimento.

GESTIONE DEGLI ERRORI

Flow Skill

Il primo fallimento valido o contatto OUT OF BOUNDS determina la conclusione del tentativo.
Non vengono attribuiti ulteriori tentativi.

Ai fini della classifica vengono considerati esclusivamente i punti, le ripetizioni o la progressione validamente acquisiti prima del fallimento.

TEMPO LIMITE

Il Tempo Limite termina al raggiungimento del tempo massimo previsto oppure al completamento della prova, quando il format lo prevede.
In tal caso il tentativo termina al verificarsi del primo tra:

- fallimento;
- contatto OUT OF BOUNDS;
- completamento;
- scadenza del Tempo Limite.

CLASSIFICA DELLA SINGOLA SKILL

Ogni Skill genera una propria classifica.
La classifica viene determinata in base alla tipologia della prova.

Fastest Completion

Prevale:

1. l'atleta che completa integralmente la Skill nel minor tempo;
2. se nessun atleta completa integralmente la Skill, prevale chi raggiunge la maggior progressione nel minor tempo.

Nelle Challenge Skills viene considerato il **miglior tentativo** effettuato dall'atleta.
In caso di parità può prevalere l'atleta che ha utilizzato il minor numero di tentativi.

Longest Time
Prevale l'atleta che mantiene validamente la prestazione per il maggior tempo.

Highest Repetition
Prevale l'atleta che realizza il maggior numero di ripetizioni valide dell'ostacolo, della sequenza o del movimento previsto.

CLASSIFICA SKILLS GENERALE

La Classifica Skills Generale è determinata sommando i piazzamenti ottenuti dall'atleta nelle singole Skill.

L'atleta con la **somma più bassa dei piazzamenti** viene classificato in posizione superiore.

Esempio:

- Skill 1 → 1° posto
- Skill 2 → 3° posto
- Skill 3 → 2° posto

Totale: **1 + 3 + 2 = 6 punti**

L'atleta con il totale più basso occupa la posizione migliore nella Classifica Skills Generale.

Qualora un atleta non partecipi a una Skill, riceve la posizione più bassa prevista per quella prova, a pari merito con l'ultimo atleta classificato.

CRITERIO DI COMPLETAMENTO

Ogni Skill deve avere un criterio di completamento chiaramente definito.
Ogni ostacolo deve prevedere un criterio di completamento chiaramente identificato e comunicato durante il Briefing.

Il completamento può avvenire, a seconda della configurazione, attraverso:

- raggiungimento di una Finish/Exit Platform;
- attivazione di un Buzzer;
- contatto con un Touch Point o campana (solo per Skills e per ostacolo finale Course);
- attraversamento di una linea o Point Zone (Skills);

- completamento della sequenza tecnica prevista.

Il criterio indicato deve essere applicato uniformemente a tutti gli atleti della stessa categoria.

ELEMENTI IN PLAY E OUT OF BOUNDS

Prima dell'inizio della competizione il Briefing deve identificare chiaramente gli elementi utilizzabili per l'esecuzione di ciascun ostacolo.

Gli elementi dichiarati utilizzabili sono considerati **IN PLAY**.

Gli elementi non dichiarati utilizzabili sono considerati **OUT OF BOUNDS**, salvo diversa specifica indicazione.

Il contatto con un elemento OUT OF BOUNDS determina il fallimento dell'ostacolo secondo le conseguenze previste dal format utilizzato.

PRINCIPIO DI UNIFORMITÀ

Tutti gli atleti appartenenti alla stessa categoria devono affrontare, salvo interventi necessari per ragioni di sicurezza:

- gli stessi ostacoli;
- la stessa configurazione;
- le stesse regole;
- le stesse condizioni di completamento;
- le medesime protezioni.

CODICE ETICO DI GENITORI E ACCOMPAGNATORI

I genitori rappresentano una parte fondamentale dell'esperienza sportiva dei giovani atleti.

Durante le competizioni si impegnano a:

- Sostenere il proprio figlio senza esercitare pressioni
- Rispettare le decisioni arbitrali
- Mantenere un linguaggio educato e costruttivo
- Evitare indicazioni tecniche durante la prova di gara
- Favorire il divertimento e la crescita personale prima del risultato

L'obiettivo è permettere ai bambini di vivere autonomamente la propria esperienza sportiva.

CODICE ETICO DEI TECNICI

I Tecnici e Istruttori devono:

- Garantire sicurezza e supervisione
- Promuovere una cultura sportiva positiva
- Rispettare i tempi di sviluppo del giovane atleta
- Evitare comportamenti intimidatori o umilianti
- Favorire il miglioramento tecnico nel lungo periodo

SICUREZZA E TUTELA DEI MINORI

La tutela dell'integrità fisica e psicologica dei minori rappresenta una priorità assoluta per la disciplina Ninja.

Ogni organizzatore deve adottare misure adeguate per garantire:

- Sicurezza strutturale
- Supervisione tecnica
- Gestione corretta delle emergenze
- Rispetto delle normative vigenti e dei Regolamenti di Gara.

FEDERAZIONE ITALIANA PENTATHLON MODERNO



REGOLAMENTO TECNICO OSTACOLI

1. ASPETTI GENERALI

a) Nel pieno rispetto dei regolamenti UIPM, la FIPM, al fine di promuovere e regolamentare le discipline a Ostacoli in Italia, definisce il regolamento delle gare di 70M, 100M, 400M, 3km, Standard, Ninja, determinandolo in base alle rispettive specificità.

b) Per le competizioni Spartan verrà pubblicato un apposito regolamento

c) CIRCUITO NAZIONALE FIPM

La FIPM organizza un circuito nazionale di gare di OCR e Ninja, che culminerà con i campionati italiani di ogni specialità eseguiti in finale unica, in luogo e data da destinarsi, sia di categoria che assoluti. Possono accedere ai campionati italiani tutti gli atleti tesserati alla FIPM con certificato medico riportante la dicitura "Pentathlon Moderno".

La novità nel 2027 è la creazione di un ranking gare per ogni specialità; il ranking sarà utile per formare le batterie di partenza nei Campionati Italiani, e a fine anno porterà a premiare i migliori tre uomini e donne assoluti per specialità.

La FIPM collaborerà anche con Spartan per le relative competizioni.

d) RAPPRESENTATIVE NAZIONALI

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

Le gare del Circuito Nazionale FIPM, con massima importanza data alle finali e alle gare obiettivo, 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.

e) TESSERAMENTO E CERTIFICAZIONE MEDICA

Per la partecipazione alle tappe del Circuito Nazionale FIPM e ai campionati italiani di tutte le specialità, tutti gli atleti dovranno essere tassativamente tesserati per la Federazione Italiana Pentathlon Moderno, tramite società affiliate o aggregate, la cui lista è disponibile sul sito www.Fipm.it alla voce "elenco ASA affiliate o aggregate"

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

2.1 CATEGORIE 70m,100m,400m

CATEGORIE AGONISTICHE

DIRETTIVE E CLASSIFICAZIONI OCR

TIPO CATEGORIA	FASCIA DI ETÀ / CLASSE
GIOVANILI	Under 13
GIOVANILI	Under 15
GIOVANILI	Under 17
GIOVANILI	Under 19
JUNIORES	Under 21
SENIORES	22 - 39 anni
MASTER	40+ anni

Tabella di Riferimento Categorie Agonistiche

2.2 CATEGORIE 3k, Standard

CATEGORIE AGONISTICHE

DIRETTIVE E CLASSIFICAZIONI OCR

TIPO CATEGORIA	FASCIA DI ETÀ / CLASSE
GIOVANILI	Under 13
GIOVANILI	Under 15
GIOVANILI	Under 17
GIOVANILI	Under 19
JUNIORES	Under 21
SENIORES	22 - 29 anni
MASTER	30 - 34 anni
MASTER	35 - 39 anni
MASTER	40 - 44 anni
MASTER	45 - 49 anni
MASTER	50 - 54 anni
MASTER	55 - 59 anni
MASTER	60+ anni

Tabella di Riferimento Categorie Agonistiche

N.b.: A discrezione del direttore tecnico alcuni atleti giovanili, particolarmente meritevoli, possono essere autorizzati a partecipare alle gare delle categorie superiori.

3. SPECIALITA' OSTACOLI



4. DISPOSIZIONI GENERALI 70m, 100m, 400m

Regolamento partenza
L'organizzazione gara prima dell'inizio dell'evento darà la possibilità agli atleti di prendere confidenza con gli ostacoli gara, con un tempo di riscaldamento annunciato prima dell'evento.
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 e 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 e devono rimanere fermi.

Quando sono pronti, lo Starter dà il segnale con uno dei seguenti mezzi (esplicitato dall'organizzazione):

-Pistola di partenza
-Fischietto
-Buzzer
-Comando vocale

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

In caso di falsa partenza lo starter dovrà emettere il prima possibile un doppio segnale sonoro per avvisare gli atleti ~~e~~ 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 anticipatario, o uno sbilanciamento del corpo involontario.

In caso di problemi strutturali di un ostacolo che rendano impossibile una regolamentare esecuzione dello stesso o comunque penalizzino l'atleta, dovrà essere permesso all'atleta di ripetere l'intero percorso.

Le Piattaforme di decollo o atterraggio
Le piattaforme non devono essere superfici improvvisate 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 al termine degli ostacoli ("landing platform" / "exit platform") 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, girare attorno alla 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 attrezzature vietate, 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 per OD e 100 m., 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 70m, 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 di 70m, 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 di 70m, 100 m
5) Fasce per capelli, diademi e tiare non sono consentiti nelle gare dei 70m,100.
6) Occhiali da sole o da vista sono consentiti solo se fissati con appositi lacci di sicurezza nelle gare dei 70m, 100m e dei 400m.
7) 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.

70 m e 100 m

La 70 metri è tipica del Pentathlon Moderno con 8 ostacoli, e la 100 metri con 12 ostacoli è tipica delle Obstacle Race.
La gara 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, che prevede una parte curvilinea; 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:
- è 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;
- è 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.

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

Turni di eliminazione modello Uipm 2025 (Modello di riferimento non obbligatorio)



L'organizzazione potrà far svolgere 1 o 2 prove di qualificazione a tempo sul 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.

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; dunque, rispetto alla gara dei 100 metri non ha un percorso lineare ma è un tipo di percorso circolare.
La gara prevede il superamento di 12 ostacoli (6 in sospensione e 6 di agilità o valicamento/arrampicata) tutti ugualmente identici per gli atleti.
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 dello sprint, gli atleti non saranno tutti sulla stessa linea).

Sono previste 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.

Turni di qualificazione Uipm 2025 (Modello di riferimento)

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

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 3Km, E STANDARD

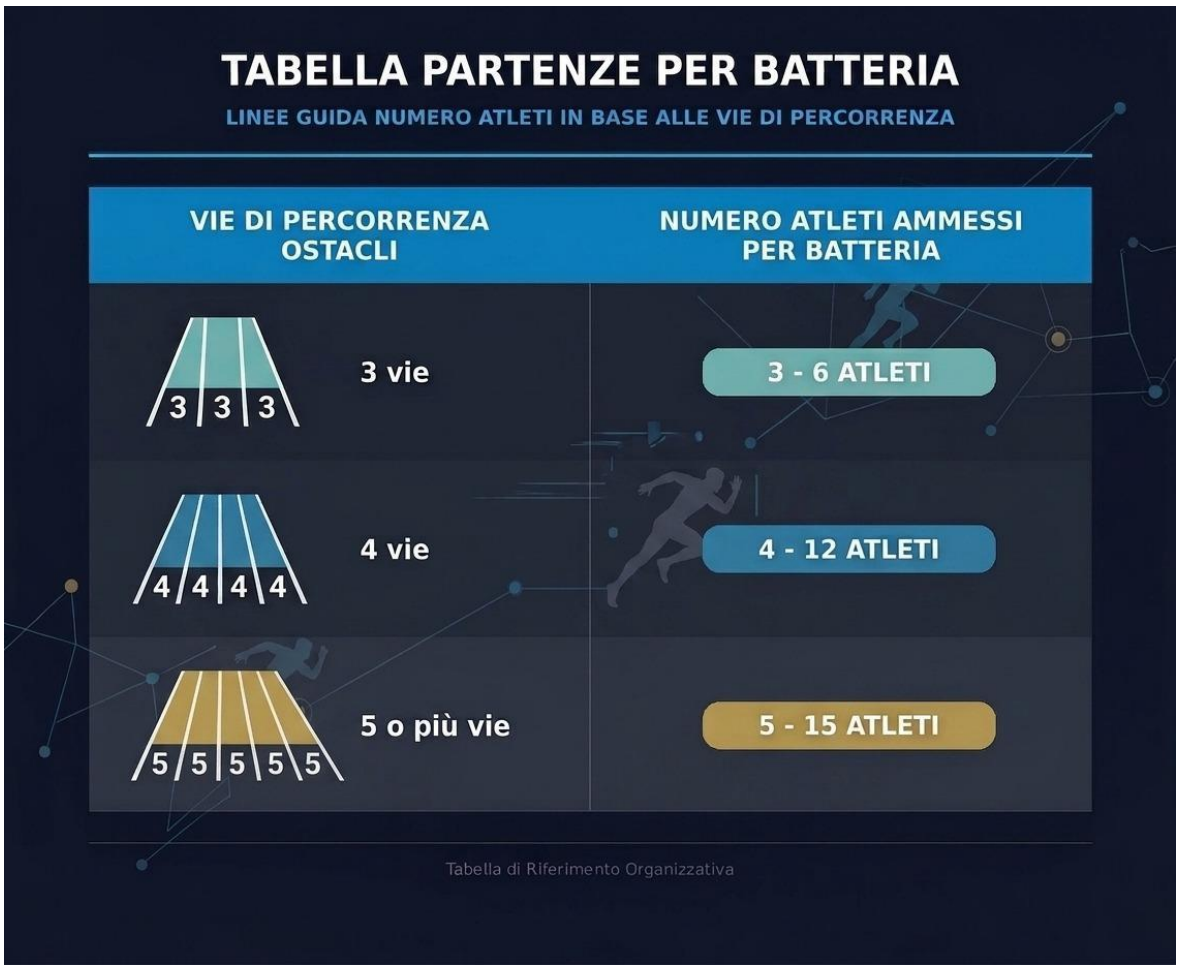
Le gare Short e Standard per concessione della società organizzatrice possono permettere agli atleti di provare gli ostacoli nei modi e tempi indicati dagli organizzatori.
La **3km** è la prima delle gare di resistenza, si può classificare come una middle distance rispetto alle gare più lunghe di resistenza 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.

Standard Race

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 come da tabella:



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 presenti 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 uno dei seguenti mezzi (esplicitato dall'organizzazione):

-Pistola di partenza
-Fischietto
-Buzzer
-Comando vocale

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 anticipatario, 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.
In caso di caduta prima della fine dell'ostacolo al primo tentativo l'atleta dovrà percorrere a terra l'ostacolo fino alla fine il più velocemente possibile tornerà al punto di partenza dell'ostacolo passando lateralmente ad esso.
C) Ostacoli Artificiali multi-tentativo: Son 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 favoriscano 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 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 di mancato superamento dell'ostacolo.

Regolamento ostacoli 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 1 minuto

Regolamento abbigliamento
1. Gli atleti devono gareggiare con scarpe da atletica senza chiodi, con suola in gomma.
2. 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.

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.

Divieto di accesso al percorso di gara
È fatto assoluto divieto a qualsiasi soggetto non autorizzato di accedere, attraversare o invadere il percorso di gara delimitato dalle apposite bandelle e/o transenne.
In particolare, è vietato l'accesso al percorso a spettatori, accompagnatori, tifosi, tecnici, fotografi, operatori media, volontari e qualsiasi altro soggetto estraneo alla competizione, salvo espressa autorizzazione dell'Organizzazione o degli ufficiali di gara.
L'accesso al percorso è consentito esclusivamente agli atleti in gara, al personale dell'Organizzazione, agli ufficiali di gara, ai soccorritori e agli altri soggetti espressamente autorizzati per esigenze di servizio o di sicurezza.

Regolamento Arrivo 3k e Standard Course
L'atleta prima del traguardo trova un primo check, se risulta che abbia perso uno o più braccialetti avrà la possibilità di recuperare uno solo dei braccialetti persi in gara tramite un penalty loop di 250 metri e una sandbag o sacco dal peso di 15 kg.
Anche l'atleta con zero bracciali avrà la possibilità di recuperare un bracciale e risultare così in classifica.

Procedura di controllo dei bracciali e arrivo degli atleti

A partire dal 2027, sarà possibile predisporre un canale di arrivo dedicato agli atleti che giungono al traguardo con quattro bracciali, al fine di consentire al pubblico di comprendere più facilmente la formazione del podio della gara.

1. Controllo prima del traguardo
Prima della linea del traguardo saranno presenti due giudici incaricati di verificare il numero di bracciali rimasti al polso degli atleti.
Qualora venga accertato che un atleta possiede tre o meno bracciali, i giudici lo indirizzeranno al *penalty loop*, secondo le modalità previste dal regolamento, per consentire il recupero di un braccialetto prima dell'arrivo ufficiale.

2. Verifica dopo il traguardo e registrazione dei dati
Dopo la linea del traguardo saranno presenti due giudici di arrivo. Potrà essere predisposto un canale obbligatorio a imbuto, delimitato mediante transenne, nastro o altre strutture idonee a indirizzare gli atleti verso l'area di verifica.

L’atleta dovrà mostrare al primo giudice il polso sul quale, prima della partenza, sono stati applicati e chiusi gli appositi bracciali obbligatori in Tyvek.
Il primo giudice leggerà ad alta voce il numero di gara dell’atleta e il numero di bracciali rimasti al polso.
Il secondo giudice, generalmente seduto su una sedia presso un tavolo appositamente predisposto, registrerà sull’apposito modulo regolamentare:

- la posizione di arrivo;
- il numero di gara dell’atleta;
- il numero di bracciali rimasti al polso dell’atleta.

3. Trasmissione dei dati e compilazione delle classifiche
Al termine della registrazione, il modulo sarà consegnato al giudice addetto al cronometraggio, che utilizzerà i dati raccolti per la compilazione delle classifiche ufficiali.

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 rientreranno comunque in classifica tutti con zero bracciali.
b) **Il Tempo:** a parità di bracciali il tempo è la seconda discriminante per formare la classifica.

Regolamento classifica a Squadra
Verrà calcolata la somma delle migliori 4 posizioni di una squadra utilizzando le classifiche maschili e femminili.
Nelle quattro migliori posizioni almeno un punteggio deve essere garantito o da una donna o da un uomo. Es:

Squadra	Componente	Posizione	Totale posizioni
Squadra A	Valeria	2° pos	Tot 20°
	Marco	2° pos	
	Laura	6° pos	
	Gabriele	10° pos	
Squadra B	Sara	1° pos	Tot 21°
	Marta	7° pos	
	Elisabetta	9° pos	
	Giulio	4° pos	
Squadra	Alessandro	3° pos	Tot 25°
	Bruno	9° pos	
	Michela	3° pos	
	Rossana	10° pos	

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 ricontrollo sui bracciali tagliati e decidere se approvare o respingere il ricorso.
L’organizzatore è obbligato a pubblicare le classifiche almeno 20 minuti prima della premiazione, di modo che un atleta possa fare apposito ricorso in caso di errore.

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 e assegnare 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 dovranno indossare il bracciale check indifferentemente sul polso destro o sinistro.

Accesso all’interno del percorso di gara e assistenza esterna
Ai fini del presente regolamento, per **“percorso di gara”** si intende l'intera area destinata allo svolgimento della competizione e al transito degli atleti, dall'inizio alla conclusione della prova. Durante lo svolgimento della competizione il percorso di gara è riservato esclusivamente agli atleti regolarmente iscritti e al personale autorizzato dall'organizzazione.
È vietato a qualsiasi persona non autorizzata accedere, entrare, attraversare o percorrere, anche solo parzialmente, il tracciato di gara o le aree tecniche riservate agli atleti.
In particolare, è vietato l'accesso al percorso di gara a:

- Pacemaker o accompagnatori che corrano, camminino o procedano lungo il tracciato a supporto di un atleta;
- tecnici, coach, personal trainer o preparatori atletici, salvo espressa autorizzazione dell'organizzazione;

- familiari, amici, tifosi e spettatori;
- fotografi, videomaker o altri operatori non accreditati dall'organizzazione;
- atleti non impegnati nella propria gara, salvo specifica autorizzazione;
- qualsiasi altra persona non espressamente autorizzata.

È vietato fornire agli atleti assistenza, accompagnamento o supporto dall'interno del percorso di gara, indipendentemente dalla modalità con cui tale assistenza viene prestata.
Sono altresì vietati il passaggio di materiali, attrezzature, alimenti, bevande o altri oggetti all'atleta dall'esterno del percorso, qualora tale condotta costituisca un vantaggio competitivo non previsto dal regolamento.
L'accesso al percorso da parte di personale tecnico o di servizio è consentito esclusivamente quando previsto dall'organizzazione e secondo le modalità stabilite dalla Direzione di Gara.

Interruzione, annullamento o sospensioni evento per condizioni climatiche avverse.
In caso di tuoni e fulmini nelle competizioni outdoor, tutte le attività devono essere immediatamente sospese;
in caso di pioggia, vento o altre condizioni meteorologiche avverse, oppure in circostanze eccezionali, l'organizzazione in accordo con i delegati federali possono:

- posticipare la competizione;
- escludere determinati ostacoli;
- ridurre il numero di elementi di un ostacolo;
- modificare le modalità di superamento di determinati ostacoli;
- adottare qualsiasi altra misura necessaria per garantire la sicurezza degli atleti

Interruzione, annullamento o sospensioni evento per condizioni sanitarie
La competizione può essere immediatamente sospesa in presenza di un'emergenza sanitaria che richieda l'intervento dei servizi medici o di emergenza e che renda necessario interrompere il normale svolgimento della gara.
Qualora un'emergenza sanitaria interessi un singolo atleta, la Direzione di Gara e il personale medico possono disporre l'interruzione o la sospensione della gara nell'area interessata, al fine di consentire l'intervento in condizioni di sicurezza.
Qualora l'emergenza sanitaria sia di natura collettiva o comporti un rischio per più partecipanti, la Direzione di Gara può disporre la sospensione dell'intera competizione.

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

2.1. Suddivisione per età

CATEGORIA	*ETÀ*
KID	6 – 8 ANNI
MATURE KID	9 – 10 ANNI
PRE-TEEN	11 – 12 ANNI
TEEN	13 – 14 ANNI
YOUNG ADULT	15 – 17 ANNI
ADULT	18 – 39 ANNI
MASTER	40+ ANNI
ELITE	13+ ANNI

2.2. Determinazione della categoria per età

La categoria è determinata in base all'età anagrafica posseduta al 1° gennaio dell'anno in cui si conclude la stagione sportiva. Per la stagione 2026/2027 si considera quindi l'età posseduta al 1° gennaio 2027. **La categoria così attribuita rimane valida per l'intera stagione sportiva**.

2.3. Suddivisione per livello

LIVELLO	*DESCRIZIONE*
ROOKIE (15+)	Livello dedicato a chi si avvicina allo sport
COMPETITIVE (15+)	Per atleti con esperienza sugli ostacoli, escluso il livello Elite
ELITE (13+)	Per atleti di alto Livello, secondo i requisiti previsti dalla specifica competizione.

La scelta del livello di gara deve rimanere invariata per l'intera stagione sportiva, salvo specifiche disposizioni della manifestazione o dell'organismo sportivo competente.

2.4. Genere e Partecipazione a fasce superiori

Le classificazioni possono essere Maschile, Femminile o Miste ove previsto dal Regolamento Particolare. La classificazione mista può essere prevista per categorie giovanili e Rookies. Un atleta può essere autorizzato a gareggiare in una categoria di età superiore, per un massimo di una fascia, purché siano rispettati i requisiti di tesseramento, partecipazione e sicurezza. Gli atleti Master possono, ove previsto, scegliere Master, Adult o Elite.

3. Formati di Gara Ninja

Ninja Italia prevede cinque principali format competitivi: **Flow Course, Full Course, Challenge Course, Skills e Head-to-Head**. Il format o i format della competizione devono essere definiti e comunicati preventivamente agli atleti.

3.1 Regole generali dei percorsi

- **Flow, Full e Challenge Course**: da 10 a 20 ostacoli; **Head-to-Head Flow/Challenge**: da 6 a 20 ostacoli.
- Il percorso deve includere prove che sollecitino coordinazione e forza degli arti inferiori e superiori.
- Gli ostacoli si affrontano nell'ordine previsto, salvo le specificità del Full Course.
- Non è consentito provare il percorso prima della competizione. Regole e dimostrazioni vengono fornite nel briefing ufficiale.

- Adattamenti per categoria sono ammessi purché applicati uniformemente a tutti gli atleti della stessa categoria.
- Il giudice definisce gli elementi IN PLAY; ciò che non è dichiarato IN PLAY è OUT OF BOUNDS.
- Salvo Head to Head o corsie completamente separate, un solo atleta alla volta può essere presente sul medesimo percorso.
- L'organizzazione può stabilire un Tempo Limite e un tempo massimo di riposo tra gli ostacoli; l'eventuale riposo non sospende il Tempo Limite complessivo.

4. BRIEFING

4.1. Briefing e Comunicazione pre-gara

Prima dell'inizio della competizione deve essere svolto un briefing ufficiale. Gli atleti non possono conoscere o provare il percorso prima della gara, salvo le modalità espressamente previste per dimostrazioni e controlli di altezza. Gli ostacoli vengono dimostrati da tester e le regole devono essere comunicate in modo uniforme per categoria.
Il briefing deve chiarire: struttura e format del percorso, ordine degli ostacoli, partenze e arrivi, elementi IN PLAY/OUT OF BOUNDS, Tempo Limite, Reset Pedana, procedure di Re-Run, eventuale conteggio degli errori e regole specifiche di categoria.

5. Partenza e interruzione della corsa

La partenza avviene secondo il segnale comunicato nel briefing e deve essere applicata uniformemente. Le false partenze sono valutate secondo il format utilizzato e le disposizioni della gara. Nei Course Format la conclusione completa del percorso è normalmente identificata dall'attivazione del Buzzer finale; per le Skills valgono le specifiche modalità di completamento previste dall'Art. 4. Quando è previsto un Tempo Limite, la prova termina allo scadere del tempo secondo le conseguenze proprie del format. Il giudice può interrompere la prova quando ricorrono condizioni di sicurezza, squalifica o altra causa prevista dal Regolamento.

6. Ostacoli

6.1. Principi generali e condizioni

Gli ostacoli devono essere progettati e installati in relazione alle caratteristiche della categoria, alle traiettorie previste e al livello della competizione. L'organizzazione deve garantire, per quanto ragionevolmente possibile, condizioni equivalenti e comparabili per gli atleti della medesima categoria, con particolare attenzione a configurazione, altezze e distanze, Reset, piattaforme, materassi/protezioni, condizioni delle prese e cronometraggio.
Se condizioni ambientali, meteorologiche o tecniche modificano significativamente il percorso, il Direttore di gara può sospendere la prova, ripristinare le condizioni, modificare/rimuovere l'ostacolo, applicare Re-Run o interrompere la competizione quando non siano più garantibili sicurezza ed equità.

6.2. Piattaforme per Ostacoli

Nei Flow, Full e Challenge Course ogni ostacolo deve prevedere una piattaforma o zona di partenza chiaramente identificata e, quando il completamento lo richiede, una piattaforma di arrivo/atterraggio. Nelle Skills o negli ostacoli con Touch Point/Point Zone la piattaforma di arrivo può essere sostituita dal sistema di completamento previsto.

- Le piattaforme devono essere stabili; linee o nastri a terra non costituiscono piattaforme accettabili.
- L'atleta deve iniziare dalla piattaforma designata; partire da altro punto determina il fallimento dell'ostacolo.
-

- La piattaforma di arrivo deve consentire adeguata distanza di arresto e controllo, soprattutto vicino a muri o barriere.
- Se la piattaforma di arrivo coincide con la partenza dell'ostacolo successivo, l'atleta deve rimanervi per iniziare il successivo ostacolo.
- Le piattaforme non possono essere definite "solo mani" o "solo piedi".
- Lo spostamento deliberato di una piattaforma per ottenere un vantaggio può comportare fallimento o squalifica.

Come riferimento progettuale **Ninja Italia** indica dimensioni circa *150 x 150 cm e altezza indicativa 20 cm*, salvo diversa configurazione. Tali valori non sono, da soli, garanzia di sicurezza: devono essere valutati insieme a categoria, statura, velocità, traiettoria, altezza, tipologia di ostacolo, spazio, protezioni e superficie sottostante. Per Youth/Kids si adottano criteri maggiormente conservativi.

6.3. Completamento di un ostacolo – 3 STEPS OBSTACLE

Un ostacolo con piattaforma di arrivo è completato quando, in questo ordine o simultaneamente, risultano soddisfatte tutte e tre le condizioni:

1. **L'atleta si sgancia / svincola dall'ostacolo;**
2. **Il corpo supera completamente il piano frontale della piattaforma di arrivo;**
3. **L'atleta tocca fisicamente la piattaforma di arrivo.**

Il contatto OUT OF BOUNDS prima del completamento delle tre condizioni determina fallimento. Se l'atleta oltrepassa la piattaforma senza toccarla, l'ostacolo non è completato. Se la piattaforma di arrivo coincide con la partenza successiva, deve essere mantenuta fino all'avvio del nuovo ostacolo.

Criterio interpretativo

Nei casi dubbi in cui l'atleta perda l'equilibrio immediatamente dopo il contatto, il giudice verifica che i tre requisiti siano stati soddisfatti e può considerare controllo corporeo, stabilità, direzione del movimento, contatto reale e non meramente accidentale, corretto utilizzo della piattaforma e assenza di supporto OUT OF BOUNDS. Questi elementi non costituiscono un quarto requisito.
Non è previsto un tempo minimo fisso di permanenza sulla piattaforma, salvo diversa regola della specifica prova.

6.4 Libertà di esecuzione e Point Zone

Il briefing definisce IN PLAY, OUT OF BOUNDS, partenza, arrivo, Touch Point, Point Zone ed eventuali limitazioni. Salvo regole specifiche della Skill o necessità oggettive di sicurezza/validazione, l'atleta mantiene libertà nella tecnica utilizzata. Nelle Skills una **Point Zone** attribuisce il punto quando il corpo dell'atleta attraversa completamente la zona; non è necessario un contatto fisico salvo diversa indicazione

7. Regole di Movimento e Reset

Salvo limitazioni specifiche dell'ostacolo, l'atleta può scegliere liberamente strategia, prese e direzione di movimento, anche tornando verso prese precedenti, purché non utilizzi elementi espressamente vietati.

7.1. RESET PEDANA – Ritorno alla pedana di Partenza

Il Reset Pedana è la possibilità concessa all'atleta, dopo aver iniziato validamente un ostacolo (e prima del fallimento), di ritornare sulla piattaforma di partenza e riposizionarsi per un nuovo ingresso nell'ostacolo stesso. Prima della competizione l'Organizzatore deve stabilire se il Reset Pedana sia **CONSENTITO** o **NON CONSENTITO** e comunicarlo nel briefing.

La scelta vale uniformemente per tutti gli ostacoli del percorso, per tutti gli atleti e per tutte le batterie della categoria. **Se consentito**, il ritorno è ammesso solo prima del fallimento, senza OUT OF BOUNDS o assistenza esterna, e non costituisce automaticamente un nuovo tentativo. **Se non consentito**, una volta ingaggiato l'ostacolo l'atleta non può tornare volontariamente sulla pedana per ricominciare.

7.2. RESET DELL'OSTACOLO

Il *Reset dell'Ostacolo* è il ripristino tecnico effettuato esclusivamente dallo staff autorizzato per riportare l'attrezzatura nella configurazione prevista dal briefing. Non attribuisce automaticamente il diritto a un nuovo tentativo; la ripetizione è ammessa solo quando prevista dal format, come nel Challenge Course, oppure quando viene concessa una Re-Run. Durante il Reset l'atleta attende l'indicazione del giudice.

8. Fuori dai limiti (Out of Bounds)

Tutto ciò che non è specificamente consentito come parte dell'ostacolo è OUT OF BOUNDS. Salvo esplicita autorizzazione, sono considerati OOB anche elementi di supporto quali moschettoni, bulloni a occhiello, catene, cinghie, cordini, strutture di supporto e materassi/protezioni.
Il contatto con un elemento OUT OF BOUNDS determina il fallimento dell'ostacolo interessato. Le conseguenze dipendono dal format: nel Flow termina la progressione valida; nel Full l'ostacolo vale 0 Difficulty Points e l'atleta prosegue; nel Challenge si applicano le regole Retry; nelle Skills si applicano le regole Flow/Challenge Skill; nell'Head to Head valgono le regole del format sottostante.

8.1. Regola del contatto accidentale

Il contatto accidentale può essere tollerato solo quando non aiuti l'atleta a completare o facilitare alcuna parte dell'ostacolo e non comprometta la sicurezza. Spetta all'arbitro valutare l'effetto del contatto.
Se il contatto, anche accidentale, fornisce un vantaggio funzionale, l'ostacolo è considerato fallito.

9. Categorie Giovanili e Livello Rookie

Per le categorie giovanili 6-14 anni e per il livello Rookie 15+ si applica una modalità dedicata finalizzata a favorire esperienza e continuità di gara.

- Ogni atleta dispone di 2 tentativi per ogni ostacolo.
- Indipendentemente dal completamento o fallimento, affronta tutti gli ostacoli entro il Tempo Limite.
- Ogni fallimento genera 1 errore. Dopo il primo fallimento viene effettuato il secondo tentativo dello stesso ostacolo.
- Se il secondo tentativo fallisce, viene registrato un secondo errore; se riesce, rimane il solo errore del primo tentativo.
- Allo scadere del Tempo Limite, per gli ostacoli non superati vengono conteggiati come errori entrambi i tentativi mancanti e viene attribuito il Tempo Limite massimo previsto.

Classifica: minor numero di errori; a parità di numero errori, minor tempo ufficiale.

10. TEAMS

Il format **Teams** utilizza una modalità **Relay/Staffetta** e segue il Flow Course. Ogni Team è composto da 2 a 4 atleti salvo diversa disposizione del Regolamento Particolare. La composizione deve essere comunicata prima della competizione; ordine degli atleti e assegnazione degli ostacoli sono liberamente determinabili salvo diversa indicazione nel briefing.
Il cambio avviene esclusivamente nella Zona Cambio prevista. Ogni atleta dispone di un solo tentativo per l'ostacolo assegnato. Il fallimento di un ostacolo conclude la prova dell'intero Team.

La classifica considera il maggior numero di ostacoli completati e, a parità, il minor tempo registrato all'ultimo ostacolo completato. Allo scadere del Tempo Limite si applicano gli stessi criteri.

11. Sicurezza, Incidenti, RE-RUN

11.1 Principio della Sicurezza

La tutela della salute degli atleti prevale sul regolare svolgimento della competizione. Direttore di gara, Giudice di Percorso o Responsabile della Sicurezza possono interrompere, sospendere o annullare una prova in presenza di condizioni di rischio. L'obiettivo è garantire sicurezza, uniformità delle decisioni, corretta gestione di incidenti/malfunzionamenti e raccolta di informazioni utili al miglioramento continuo.

11.2. Infortunio dell'atleta e intervento medico

Se un atleta subisce un infortunio e non può proseguire autonomamente, la prova termina. La prosecuzione in ulteriori prove o manche è consentita esclusivamente previa autorizzazione del personale sanitario presente. Il personale sanitario può interrompere la prova quando ritenga che la prosecuzione possa aggravare le condizioni cliniche. L'assistenza prestata per motivi medici o di emergenza non costituisce assistenza sportiva.

11.3. Assistenza esterna e sospensione

L'assistenza fisica di spettatori, allenatori, accompagnatori o altri atleti durante la prova comporta la conclusione della prestazione, salvo motivi di sicurezza o emergenza. La gara può essere sospesa per incidenti gravi, emergenze sanitarie, condizioni meteorologiche avverse, problemi strutturali, presenza non autorizzata sul percorso, problemi di ordine pubblico o altre condizioni che compromettano la sicurezza.

11.4. Rottura di ostacoli, malfunzionamenti del percorso e RE-RUN

Quando un ostacolo si rompe o non funziona correttamente e il malfunzionamento ha impatto diretto sulla prestazione dell'atleta, la corsa viene interrotta e può essere concessa una Re-Run completa. Rientrano, a titolo esemplificativo, reset non corretti, ostacoli rotti, malfunzionamento del cronometro, interferenze degli operatori, prese che si sganciano o configurazioni non conformi al briefing.

La Re-Run non viene concessa quando il malfunzionamento non influenza la prestazione, viene risolto prima che l'atleta raggiunga l'ostacolo interessato, oppure l'errore è esclusivamente imputabile all'atleta.

11.5. Procedura essenziale della Re-Run

L'atleta viene reinserito nell'ordine di partenza e deve disporre di un recupero ragionevole stabilito dalla Direzione di gara in funzione di durata e intensità della prova precedente, condizioni dell'atleta ed esigenze organizzative.

Il primo tentativo viene annullato e la nuova prova costituisce il risultato ufficiale.

La Re-Run non deve attribuire un vantaggio ingiustificato.

RINVIO AL REGOLAMENTO UFFICIALE COMPLETO

La presente versione sintetica non riproduce integralmente: esempi applicativi, casistiche di dettaglio del *Code of Conduct*, specifiche complete delle piattaforme, procedure amministrative, modalità di adesione al Network, modulistica*, Informativa Privacy*, *Incident Report Form e Near Miss Report Form*. Per tali aspetti, nonché per qualsiasi materia non espressamente disciplinata nel presente documento, si applica il **Regolamento Ufficiale Ninja Italia 2026/2027 - Versione 1.1 e i relativi allegati**. In presenza

di disposizioni federali o normative applicabili alla specifica manifestazione, tali disposizioni prevalgono nei limiti della loro applicabilità.

5. 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-0?utm_source=chatgpt.com

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?utm_source=chatgpt.com

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.
- Superfici 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

FEDERAZIONE ITALIANA PENTATHLON MODERNO

REGOLAMENTO TECNICO OSTACOLI SETTORE GIOVANILE

Art. 1 – Finalità

Il regolamento disciplina le attività OSTACOLI giovanili della FIPM, perseguendo i seguenti obiettivi:

- **Favorire la crescita** tecnica e motoria dei giovani secondo un principio di progressività;
- **Garantire uniformità** nell'organizzazione e nello svolgimento delle competizioni;
- **Valorizzare il fair play,** l'inclusione, il rispetto delle regole, degli avversari e degli ufficiali di gara;
- **Progressività** privilegiare, soprattutto nelle fasce di età più giovani, il gioco, il divertimento e l'apprendimento motorio rispetto alla mera esasperazione del risultato.

Art. 2 – Categorie di età

L’attività giovanile è articolata per fasce di età secondo le categorie federali di riferimento.

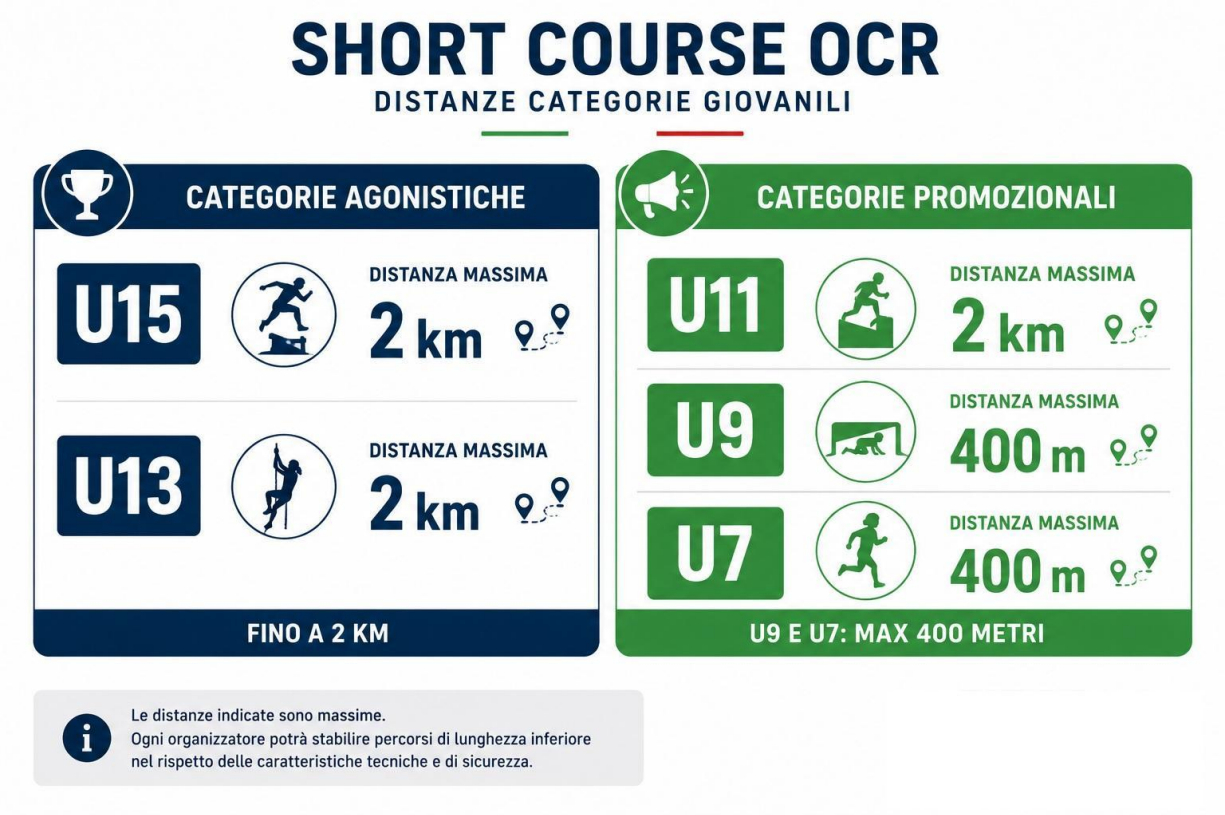


Art. 3 – Tipologia delle gare

Sprint



SHORT COURSE



Art. 5 – Numero degli ostacoli



Art. 6 – Tipologia degli ostacoli

Gli ostacoli sono ricondotti alle seguenti principali tipologie:

- ostacoli in sospensione;
- ostacoli di valicamento;
- ostacoli di precisione;
- ostacoli di trasporto;
- ostacoli di agilità.

In linea generale, le diverse tipologie possono essere proposte nelle varie fasce di età, modificando la complessità in funzione dello sviluppo tecnico e motorio. Per le categorie più giovani la sospensione deve essere introdotta con particolare gradualità.

Per U7 e U9 si propone, come criterio di lavoro, un numero molto limitato di ostacoli in sospensione, privilegiando l'apprendimento di schemi motori quali rotolamenti, capovolte, lanci, salti, slalom, agilità, equilibrio e coordinazione.

Gli ostacoli di trasporto possono essere eventualmente mantenuti con carichi estremamente contenuti e proporzionati all'età, anche con finalità prevalentemente ludico-motoria.

L’organizzatore deve perseguire l’accessibilità dell’ostacolo a tutti gli atleti, evitando che la difficoltà dipenda da caratteristiche fisiche non pertinenti alla capacità tecnica che l’ostacolo intende valutare.

Art. 7 – Requisiti tecnici e dimensionali degli ostacoli

Le strutture devono essere progettate e predisposte in modo da garantire la sicurezza degli atleti e la possibilità di un superamento autonomo dell’ostacolo.

Per gli ostacoli in sospensione, la bozza prevede, come riferimento tecnico, un’altezza massima delle prese pari a 220 cm e una lunghezza massima dell’ostacolo pari a 4 m.

La piattaforma di partenza può essere collocata in modo da consentire anche agli atleti di bassa statura di raggiungere autonomamente la prima presa. Non sono consentiti rialzi improvvisati.

Per gli ostacoli di valicamento sono stati individuati come riferimenti massimi 120 cm per le categorie sotto l’under 9, 150 cm per U11, 180 under 13e under 15 e categorie successive indicate nella bozza.

Gli elementi di equilibrio non devono essere collocati a quote elevate senza adeguate protezioni.

NOTA DA DEFINIRE: Uniformare le categorie indicate nei limiti dimensionali e predisporre una tabella tecnica unica nell’allegato ostacoli.

Art. 8 – Sicurezza

La sicurezza costituisce principio prioritario dell’attività OCR giovanile.

Ogni manifestazione deve prevedere una verifica preventiva del percorso e delle strutture, da parte di un giudice federale incaricato.

- presenza di almeno un giudice FIPM secondo quanto stabilito dall’organizzazione federale;
- verifica preventiva della stabilità degli ostacoli;
- controllo di altezze, prese e dimensioni;
- Controllo delle zone di caduta;
- presenza di personale sanitario secondo i requisiti della manifestazione;
- possibilità di modificare o sospendere il percorso in caso di condizioni meteorologiche non compatibili con la sicurezza;
- presidio dei tratti di percorso privi di ostacoli o comunque vi sia necessaria l’intera copertura visiva del percorso.
- presenza di giudici sugli ostacoli oppure un giudice per ogni giovane che lo segua in tutto il percorso

Art. 9 – Regole di superamento degli ostacoli

Il regolamento di gara deve indicare in modo univoco le modalità di superamento di ciascun ostacolo.

Un ostacolo si considera superato quando l'atleta completa la modalità prescritta, che può comprendere il tocco della campana, il superamento di una linea o il passaggio attraverso specifiche pedane o zone di entrata e uscita.

Il mancato completamento della procedura prescritta costituisce fallimento dell'ostacolo.

I tentativi devono essere di numero 2 negli ostacoli in sospensione e infiniti su tutti gli altri.

In caso di ostacolo in sospensione se l'atleta fallisce il primo tentativo per accedere al secondo tentativo dovrà percorrere l'intero ostacolo fino alla zona di uscita e tornare indietro esternamente all'ostacolo.

Art. 10 – Penalità ed esercizi sostitutivi

Il sistema delle penalità deve essere proporzionato all'età degli atleti e coerente con la finalità educativa dell'attività giovanile.

La penalità non deve determinare un carico fisico eccessivo né penalizzare in modo sproporzionato l'atleta, in particolare dopo il fallimento di un ostacolo in sospensione.

In caso di mancato superamento di un ostacolo o di esecuzione non conforme alle modalità previste dal regolamento, l'atleta sarà soggetto a una penalità.

L'organizzazione della gara potrà adottare, a propria discrezione, una delle seguenti modalità di penalizzazione, da comunicare preventivamente agli atleti prima dell'inizio della competizione.

1. Penalty Loop sul posto

L'atleta che fallisce un ostacolo dovrà effettuare un percorso di penalità (*Penalty Loop*) predisposto in prossimità dell'ostacolo stesso, secondo il tracciato e le modalità stabilite dall'organizzazione. Il completamento della penalità consentirà all'atleta di proseguire la gara.

2. Penalty Loop finale con recupero del braccialetto

L'atleta che fallisce un ostacolo perderà il braccialetto previsto dal regolamento di gara. Al termine del percorso, potrà accedere a un *Penalty Loop finale* dedicato, il cui completamento consentirà di recuperare un braccialetto, nel rispetto delle modalità e dei limiti stabiliti dall'organizzazione.

Modalità di penalty loop :

1. Penalty Loop – Passaggi nel copertone

Il partecipante dovrà effettuare una sequenza di 10 entrate e uscite all'interno di un copertone posizionato a terra.

Ogni entrata e uscita dovrà essere eseguita in modo controllato, senza saltare la sequenza prevista.

2. Penalty Loop – Corsa di 80 metri

Il partecipante dovrà percorrere una distanza di 80 metri lungo il tracciato indicato dall'organizzazione.

Per la categoria Under 13, l'organizzazione potrà prevedere, in alternativa o in aggiunta alla corsa libera, il trasporto di un carico leggero di 5 kg, per una distanza e con modalità definite preventivamente.

Art. 11 – Comportamento degli atleti

Gli atleti sono tenuti a:

- rispettare gli ufficiali di gara e il personale dell'organizzazione;
- rispettare gli altri concorrenti;
- non ostacolare volontariamente gli altri atleti;
- non ricevere aiuti esterni non consentiti;
- mantenere un comportamento corretto e conforme ai principi del fair play;
- rispettare le indicazioni impartite dai giudici e dagli addetti alla sicurezza.

  In caso di infrazione di questi regolamenti il giudice gara potrà decidere se comminare una penalità :

  1) Infrazione lieve (infrazione involontaria) da 0 o 1 min penalità
  2) Infrazione media (infrazione volontaria ma che non causa gravi danni o grave offesa a giudici concorrenti o organizzatori) 2min o 3min di penalità
  3) Infrazione grave (Infrazione volontaria che provochi danni o offesa a giudici concorrenti o organizzatori) 5 min penalità o squalifica.

Art. 12 – Equipaggiamento

L'equipaggiamento deve essere conforme alle disposizioni FIPM e, ove applicabile, alle disposizioni UIPM richiamate dalla Federazione.

Le scarpe devono rispettare il regolamento tecnico di riferimento.

I guanti sono ammessi secondo le disposizioni della manifestazione.

L'eventuale utilizzo della magnesite deve essere disciplinato in modo uniforme.

Art. 13 – Classifiche e premiazioni

Le modalità di classifica devono distinguere le finalità dell'attività agonistica da quelle dell'attività promozionale.

Per l'attività agonistica possono essere previste classifica individuale, classifica di società e ranking nazionale, secondo criteri federali.

Per le attività promozionali si propone di valorizzare la partecipazione, il completamento del percorso e il miglioramento individuale, evitando un'eccessiva esasperazione precoce della competizione.

Nelle categorie più giovani dovrebbe essere prevista la premiazione di tutti i partecipanti e una medaglia finisher nelle manifestazioni promozionali.

Le gare devono prevedere la classifica a squadre come sommando i punteggi individuali (tab1) a quelli della squadra più numerosa (tab2)



Tab1 : Punteggi individuali



Tab 2 : Squadra più numerosa

Art. 14 – Organizzazione delle gare

Gli organizzatori devono garantire almeno:

- area di partenza adeguatamente identificata;
- area di arrivo;
- Il sistema di cronometraggio va bene sia elettronico, sia semielettronico, sia manuale.
- giudici di ostacolo in numero adeguato al percorso (Un giudice su ogni ostacolo, o un giudice che segue l'atleta lungo tutto il percorso)
- presidi e procedure di sicurezza previste dalla manifestazione.

NOTA DA DEFINIRE: Definire la scala delle sanzioni e i casi che comportano automaticamente la squalifica.

Art. 15 – Allegati tecnici

Il regolamento può essere completato mediante allegati tecnici aggiornabili periodicamente, in modo da consentire l'adeguamento delle specifiche senza modificare l'impianto generale del regolamento.

Ninja

La disciplina Ninja si svolge attraverso percorsi o prove composti da ostacoli che richiedono, in misura differente, coordinazione, equilibrio, agilità, forza relativa, sospensione, presa, arrampicata e capacità di adattamento.

In funzione delle caratteristiche della manifestazione possono essere utilizzati differenti format competitivi.

I principali format utilizzabili per le categorie giovanili sono:

- **YOUTH Course** – premia la massima progressione consecutiva ottenuta con il minor numero di errori, nel minor tempo.
- **Skills** – competizioni composte da singole stazioni o abilità tecniche.

AREE DI SVILUPPO	DESCRIZIONE
Locomozione	Correre, saltare, spostarsi nello spazio in modo efficace e coordinato
Arrampicata e sospensione	Gestione del corpo in fase di trazione, presa e movimento sospeso
Equilibrio	Controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche
Coordinazione	Capacità di integrare movimenti diversi in modo fluido ed efficace
Forza relativa	Sviluppo della forza attraverso il controllo del proprio corpo
Percezione corpo-spazio	Consapevolezza del proprio corpo in relazione all'ambiente e agli ostacoli

MODALITA' DI GARA: COURSE

Ogni atleta appartenente alle categorie giovanili avrà a disposizione **2 tentativi** per ogni ostacolo.

Per ciascun ostacolo presente nel percorso:
L'atleta potrà effettuare un primo tentativo.
In caso di fallimento potrà effettuare immediatamente un secondo tentativo.

Indipendentemente dal risultato ottenuto, l'atleta proseguirà lungo il percorso affrontando tutti gli ostacoli previsti entro il tempo massimo assegnato.

Il Tempo di Gara sarà fermato al termine della prova (proseguirà quindi senza interruzioni anche in caso di errore da parte dell'Atleta durante l'intero percorso).

GESTIONE DEGLI ERRORI

In caso di fallimento di un ostacolo:
L'arbitro registrerà 1 errore nel modulo atleta.
Successivamente l'atleta effettuerà il secondo tentativo sul medesimo ostacolo.

Se il secondo tentativo viene superato:
Rimarrà registrato soltanto l'errore del primo tentativo.

Se il secondo tentativo viene fallito:
L'arbitro registrerà un secondo errore.
In entrambi i casi l'atleta continuerà regolarmente il percorso.

TEMPO LIMITE

Ogni percorso prevede un tempo massimo stabilito dall'organizzazione.
Qualora l'atleta esaurisca il tempo a disposizione prima di completare il percorso:

- Tutti gli ostacoli non affrontati verranno considerati come non superati;
- Verranno attribuiti due errori per ciascun ostacolo non completato.

Esempio: Percorso composto da 10 ostacoli.
L'atleta conclude il proprio tempo limite dopo aver terminato il 6° ostacolo.
Rimangono:
4 ostacoli non affrontati.
Poiché ogni ostacolo prevede 2 tentativi:
4 ostacoli × 2 errori = 8 errori aggiuntivi.
L'arbitro registrerà quindi 8 errori supplementari nel modulo atleta.

CLASSIFICA FINALE

La classifica sarà determinata in base al numero totale di errori commessi.

Criterio principale :

Verrà classificato in posizione superiore l'atleta che avrà totalizzato il minor numero di errori.

Criterio di spareggio:

In caso di parità nel numero di errori verrà preso in considerazione il tempo totale impiegato per completare il percorso.

L'atleta con il tempo inferiore sarà classificato nella posizione più alta.

OSTACOLI E PROGRESSIONI ESEMPI PRATICI:

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
EQUILIBRI DINAMICI	Tutte le età	Percorsi in stabilità progressiva	Complessità precoce

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
CLIMBING WALL	3- 5	Introduzione base : Bassa altezza	Altezza senza controllo

	6-8	Sviluppo Tecnica : Esplorazione	Movimenti forzati
	9.+	Avanzato : Tecnica	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**
BALANCE BEAM	3- 5	Introduzione base : Asse/Trave larga e bassa	Altezza senza controllo Movimenti forzati
	6.-8	Sviluppo Tecnica : Balance Dinamico	
	9+	Avanzato : Precisione	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**
ROPE CLIMB	6- 8	Introduzione base : Salita assistita/piedi a terra	Solo braccia sotto i 10-11 anni Lavoro a cedimento
	9- 11	Sviluppo Tecnica : Tecnica piedi + controllo	
	12.+	Avanzato : Salita completa	

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
MONKEY BARS	6- 8	Introduzione base : Passaggi liberi, ritmo lento	Lavori lunghi di sospensione Volumi eccessivi
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Continuità	
	12+	Avanzato: Velocità e combinazioni	

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
SUPERAMENTO MURI	6- 8	Introduzione base: Superamento Assistito	Altezze non adeguate Solo forza braccia
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Superamento tecnico, Lavoro tecnico gambe	
	12+	Avanzato : Superamento completo, progressione altezza, velocità di esecuzione	

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE

SOSPENSIONI SU PRESE	6- 8	Introduzione base :Prese grandi e materiali soft	Prese difficili precoci (Fino a 11 anni NO Crimp Grip e/o Fingerboard) Tenute statiche lunghe
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Prese grandi e medie,variazione materiali	
	12+	Avanzato : Prese grandi , medie, piccole Lavori in velocità, combinazione prese	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**
GYM RINGS	6- 8	Introduzione base : Gioco	Esercizi statici avanzati precoci Carichi elevati di lavoro
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Controllo, lavoro su oscillazioni	
	12+	Avanzato : Controllo della forza, lavoro su oscillazioni e maggiori distanze	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**

NINJA STEPS	6- 8	Introduzione base : Lavoro contatto e passi liberi	Velocità senza controllo
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Lavoro Dinamico/coordinazione	
	12+	Avanzato: Lavoro in velocità/coordinazione/Ritmo	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**
TARZAN SWING	6- 8	Introduzione base : Lavoro Contatto e passaggio assistito su corde adiacenti, spessore grande	Lanci lunghi precoci Perdita controllo Lavoro su spessori piccoli
	9- 11	Sviluppo Tecnica : Lavoro su Swing controllato e tecnica Piedi / Corde Spessore Medio	
	12+	Avanzato : Combinazioni/ Progressione distanza Variazione Spessore / Lunghezza Corde	

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
SALTI DA ALTEZZE	6- 8	Introduzione base : Molto Bassi su superfici sicure	Altezze elevate precoci Impatti ripetuti
	9 - 11	Sviluppo Tecnica : Salti controllati su superfici sicure	
	12+	Avanzato: Progressione altezza su superfici sicure	

Le altezze di lavoro devono essere sempre adattate al livello tecnico e alla capacità di controllo dell'atleta. L'utilizzo di superfici adeguate e la progressione graduale rappresentano elementi imprescindibili per la sicurezza e lo sviluppo corretto delle capacità di atterraggio.[*In riferimento alla Normativa: D.Lgs 81/2008 (Testo Unico sulla Salute e Sicurezza sul Lavoro)In Italia al di sopra di 2 metri di altezza si considera "lavoro in quota" → richiede sistemi di protezione adeguati*]

OSTACOLO/ESERCIZIO	ETA'	ESECUZIONE	DA EVITARE
WARPED WALL /HALF PIPE / NINJA WALL	9 - 11	Introduzione base : Rincorsa / Discesa controllata	Carichi aggiuntivi precoci Lavoro a esaurimento
		Sviluppo Tecnica : Rincorsa / Discesa controllata Progressione Altezza	
	12+	Avanzato: Rincorsa / Discesa Controllata Progressione altezza	

		Tecnica “Wall Climb Up”	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**
FLYING MONKEY	12 - 13	Introduzione base : Progressione da swing controllato Lanci brevi e assistiti	Sotto 10–11 anni Lanci massimali
		Sviluppo Tecnica : Lanci Combinati Distanza progressiva	
	14+	Avanzato : Lanci Combinati con variazioni tecniche Lanci in Velocità / Rotazioni “Spin”	

OSTACOLO/ESERCIZIO	**ETA'**	**ESECUZIONE**	**DA EVITARE**

SALMON LADDER	14+	Avanzato: Eseguire solo dopo forza adeguata Progressione tecnica	Bambini Senza adeguata base di :Trazione / Sospensione /Oscillazione.

FALLIMENTO DELL'OSTACOLO

Costituisce fallimento quando l'atleta:

- Non completa l'ostacolo secondo il criterio previsto;
- Perde definitivamente il contatto richiesto;
- Cade secondo quanto previsto dalla specifica dell'ostacolo;
- Utilizza una parte non autorizzata dell'ostacolo quando tale utilizzo costituisce violazione;
- Ritorna volontariamente sulla piattaforma di partenza dopo aver iniziato il tentativo;
- Non rispetta una modalità specifica di superamento.

Il giudice deve segnalare il fallimento in modo immediatamente riconoscibile.

Si raccomanda il seguente sistema:

bandiera gialla = primo FAIL

bandiera rossa = secondo FAIL / STOP

Il giudice può utilizzare contemporaneamente una segnalazione verbale standardizzata: "FAIL" per il primo tentativo e "STOP" per il secondo.

RIPRESA DEL SECONDO TENTATIVO

Dopo un primo fallimento l'atleta deve completare la procedura di uscita dall'ostacolo prevista dalla configurazione.

Procedura di Uscita: L'atleta deve raggiungere la parte finale dell'ostacolo e aggirarlo successivamente dall'esterno per raggiungere nuovamente la zona di partenza.

Non è consentito attraversare l'ostacolo in senso contrario dall'interno, perché ciò può creare:

- Rischio per l'atleta;
- Interferenza con altri atleti;

- Vantaggio competitivo.

MODALITÀ DI GARA: SKILLS

La competizione Skills è composta da una serie di prove indipendenti, denominate **Skill**, ciascuna dedicata a una specifica capacità, ostacolo o sequenza di ostacoli.

Ogni competizione può prevedere da **4 a 12 Skill**.

Per categorie giovanili le skills avranno queste caratteristiche:

- **Tipologia**: Flow Skill oppure Challenge Skill;
- una selezione di **Categoria tra :**Timed Skill oppure Repetition Skill.

Le Skill possono quindi premiare, a seconda della prova prevista:

- il completamento nel minor tempo possibile;
- il mantenimento della prestazione per il maggior tempo possibile;
- il maggior numero di ripetizioni di un ostacolo o di una sequenza;
- il maggior numero di ripetizioni di uno specifico movimento.

Ogni Skill deve prevedere regole di partenza, completamento, punteggio e fallimento chiaramente definite e comunicate durante il briefing.

Gli elementi utilizzabili devono essere identificati come **IN PLAY**; tutti gli elementi non dichiarati utilizzabili sono considerati **OUT OF BOUNDS**.

FLOW SKILLS

Nelle Flow Skills l'atleta dispone di un singolo tentativo valido.

La prestazione prosegue fino a quando si verifica una delle seguenti condizioni:

- fallimento della Skill;
- contatto con un elemento OUT OF BOUNDS;
- attivazione del Buzzer, quando previsto;
- scadenza del Tempo Limite.

In caso di fallimento o contatto OUT OF BOUNDS, il tentativo termina e non è consentito un nuovo tentativo.

La prestazione valida è determinata dal numero di punti o dalla progressione raggiunta fino al momento del fallimento.

GESTIONE DEGLI ERRORI

Flow Skill

Il primo fallimento valido o contatto OUT OF BOUNDS determina la conclusione del tentativo.
Non vengono attribuiti ulteriori tentativi.

Ai fini della classifica vengono considerati esclusivamente i punti, le ripetizioni o la progressione validamente acquisiti prima del fallimento.

TEMPO LIMITE

Il Tempo Limite termina al raggiungimento del tempo massimo previsto oppure al completamento della prova, quando il format lo prevede.
In tal caso il tentativo termina al verificarsi del primo tra:

- fallimento;
- contatto OUT OF BOUNDS;
- completamento;
- scadenza del Tempo Limite.

CLASSIFICA DELLA SINGOLA SKILL

Ogni Skill genera una propria classifica.
La classifica viene determinata in base alla tipologia della prova.

Fastest Completion

Prevale:

1. l'atleta che completa integralmente la Skill nel minor tempo;
2. se nessun atleta completa integralmente la Skill, prevale chi raggiunge la maggior progressione nel minor tempo.

Nelle Challenge Skills viene considerato il **miglior tentativo** effettuato dall'atleta.
In caso di parità può prevalere l'atleta che ha utilizzato il minor numero di tentativi.

Longest Time
Prevale l'atleta che mantiene validamente la prestazione per il maggior tempo.

Highest Repetition
Prevale l'atleta che realizza il maggior numero di ripetizioni valide dell'ostacolo, della sequenza o del movimento previsto.

CLASSIFICA SKILLS GENERALE

La Classifica Skills Generale è determinata sommando i piazzamenti ottenuti dall'atleta nelle singole Skill.

L'atleta con la **somma più bassa dei piazzamenti** viene classificato in posizione superiore.

Esempio:

- Skill 1 → 1° posto
- Skill 2 → 3° posto
- Skill 3 → 2° posto

Totale: **1 + 3 + 2 = 6 punti**

L'atleta con il totale più basso occupa la posizione migliore nella Classifica Skills Generale.

Qualora un atleta non partecipi a una Skill, riceve la posizione più bassa prevista per quella prova, a pari merito con l'ultimo atleta classificato.

CRITERIO DI COMPLETAMENTO

Ogni Skill deve avere un criterio di completamento chiaramente definito.
Ogni ostacolo deve prevedere un criterio di completamento chiaramente identificato e comunicato durante il Briefing.

Il completamento può avvenire, a seconda della configurazione, attraverso:

- raggiungimento di una Finish/Exit Platform;
- attivazione di un Buzzer;
- contatto con un Touch Point o campana (solo per Skills e per ostacolo finale Course);
- attraversamento di una linea o Point Zone (Skills);

- completamento della sequenza tecnica prevista.

Il criterio indicato deve essere applicato uniformemente a tutti gli atleti della stessa categoria.

ELEMENTI IN PLAY E OUT OF BOUNDS

Prima dell'inizio della competizione il Briefing deve identificare chiaramente gli elementi utilizzabili per l'esecuzione di ciascun ostacolo.

Gli elementi dichiarati utilizzabili sono considerati **IN PLAY**.

Gli elementi non dichiarati utilizzabili sono considerati **OUT OF BOUNDS**, salvo diversa specifica indicazione.

Il contatto con un elemento OUT OF BOUNDS determina il fallimento dell'ostacolo secondo le conseguenze previste dal format utilizzato.

PRINCIPIO DI UNIFORMITÀ

Tutti gli atleti appartenenti alla stessa categoria devono affrontare, salvo interventi necessari per ragioni di sicurezza:

- gli stessi ostacoli;
- la stessa configurazione;
- le stesse regole;
- le stesse condizioni di completamento;
- le medesime protezioni.

CODICE ETICO DI GENITORI E ACCOMPAGNATORI

I genitori rappresentano una parte fondamentale dell'esperienza sportiva dei giovani atleti.

Durante le competizioni si impegnano a:

- Sostenere il proprio figlio senza esercitare pressioni
- Rispettare le decisioni arbitrali
- Mantenere un linguaggio educato e costruttivo
- Evitare indicazioni tecniche durante la prova di gara
- Favorire il divertimento e la crescita personale prima del risultato

L'obiettivo è permettere ai bambini di vivere autonomamente la propria esperienza sportiva.

CODICE ETICO DEI TECNICI

I Tecnici e Istruttori devono:

- Garantire sicurezza e supervisione
- Promuovere una cultura sportiva positiva
- Rispettare i tempi di sviluppo del giovane atleta
- Evitare comportamenti intimidatori o umilianti
- Favorire il miglioramento tecnico nel lungo periodo

SICUREZZA E TUTELA DEI MINORI

La tutela dell'integrità fisica e psicologica dei minori rappresenta una priorità assoluta per la disciplina Ninja.

Ogni organizzatore deve adottare misure adeguate per garantire:

- Sicurezza strutturale
- Supervisione tecnica
- Gestione corretta delle emergenze
- Rispetto delle normative vigenti e dei Regolamenti di Gara.