



# **NINJA CHALLENGE**

# **7**

## **REGOLAMENTO 2023**

L'Associazione Sportiva Dilettantistica NINJA CAVE (di seguito "Organizzazione") organizza la competizione **NINJA CHALLENGE 7**, manifestazione podistica con ostacoli. La manifestazione si struttura in varie prove di agilità **indoor** con la presenza di ostacoli artificiali, su pavimento (tatami arti marziali) aperta a tutti, uomini e donne, bambini, in possesso di regolare certificazione medica (dai 6 anni) in corso di validità il giorno della competizione.

## **NINJA CHALLENGE 7 | General Rules**

I percorsi della **NINJA CHALLENGE 7** comprenderanno degli ostacoli artificiali. Oltre alla destrezza, all'abilità nel salto, equilibrio, tecniche di scalata, di slancio, sarà essenziale anche la velocità per portare a termine la competizione. Il rischio di inciampare e cadere è costante. L'Organizzazione tiene ad evidenziare che durante il superamento degli ostacoli, così come su tutto il tracciato di gara, possono verificarsi infortuni e/o incidenti.

La **NINJA CHALLENGE 7** avrà **2 percorsi** ("STAGE") di gara + **Stage Finale**.

**Tutti gli Atleti** saranno impegnati nei primi 2 percorsi.

Solo i migliori Atleti del **1\* Stage** ed i migliori del **2\* Stage** saranno qualificati per lo **Stage FINALE**.

**1. Ogni Stage di gara comprenderà dai 10 ai 20 ostacoli.**

**Gli ostacoli testeranno le seguenti abilità :**

a. Coordinazione e forza Lower body

b. Coordinazione e forza Upper body

**2. Gli Atleti dovranno completare gli ostacoli nell'ordine stabilito.**

**3. Nessun ostacolo potrà essere provato/toccato dall'atleta prima della gara.**

**4. Soltanto un Atleta alla volta sarà presente sul percorso di gara.**

**5. La Ninja Cave stabilirà un tempo limite per ogni stage di gara.**

c. Gli atleti nelle varie categorie dovranno superare il maggior numero di ostacoli possibili entro il tempo limite fornito.

## NINJA CHALLENGE 7 | Dress Code

1. Tutti gli Atleti dovranno attenersi al **Dress Code** della Ninja Cave.
2. Per partecipare alla Ninja Challenge tutti gli Atleti sono tenuti ad indossare :

- a. Scarpe chiuse
- b. Maglia
- c. Pantaloni

### **DURANTE LA COMPETIZIONE NON È AMMESSO :**

- × Indossare occhiali da vista di vetro (sono ammesse solo dotazioni speciali create per attività sportive )
- × Utilizzare oggetti che possano aiutare il concorrente a superare gli ostacoli
- × L'uso di spray, nastri adesivi e polveri/sostanze antiscivolo personali.  
(A seconda delle caratteristiche dell'ostacolo potranno esser forniti direttamente dalla Ninja Cave : asciugamani / prodotti antiscivolo / magnesio / magnesio liquido lungo il percorso.)
- × L'uso di sostanze dopanti.

## NINJA CHALLENGE 7 | Divisions

KIDS (Sabato 25.11 – h 9:30) | [6-14 ANNI] :

- a. Kids: Ages 6-8
- b. Mature Kids: Ages 9 & 10
- c. Preteens: Ages 11 & 12
- d. Teens: Ages 13 & 14

La Ninja Cave si riserva la possibilità di unire eventuali categorie "KIDS" in base alle iscrizioni di Gara.

ADULTS (Domenica 26.11 – h 9:00) | [15+ ANNI] :

- e. Young Adults: Ages 15-17
- f. Adults: Ages 18 - 39
- g. Masters: Ages 40 & up
- h. ROOKIES : Categoria Esordienti (dai 15 ANNI).
- i. TEAM : Gara "a staffetta" per affrontare in Squadra gli Ostacoli della Ninja Cave.

# NINJA CAVE & WORLD NINJA LEAGUE

NINJA CAVE LIVORNO - UNICO PARTNER ITALIANO PER WNL.



World Ninja League

NINJA CAVE CONFERMA PER IL 2023 LA PARTNERSHIP CON LA "[WORLD NINJA LEAGUE](#)" (WNL).

LA [NINJA CHALLENGE 7](#) OFFRE LA POSSIBILITA' AD ATLETI NAZIONALI ed INTERNAZIONALI DI POTER CONQUISTARE QUALIFICA PER I PROSSIMI [WORLD NINJA LEAGUE CHAMPIONSHIP 2024](#), CHE SI SVOLGERANNO IN NORTH CAROLINA, nel 2024.

E' UN'ENORME SODDISFAZIONE POTER CONTRIBUIRE ALLO SVILUPPO DELLA DISCIPLINA NINJA, ANCORA FIN TROPPO SCONOSCIUTA IN ITALIA.

CI IMPEGNAMO COSTANTEMENTE PER OFFRIRE SERVIZI DI ALTA QUALITA' E PROFESSIONALITA', CONDIVIDENDO E COLLABORANDO CON ATLETI/ORGANIZZAZIONI INTERNAZIONALI GIA' AVVIATI NELLE PRATICHE NINJA da VARI ANNI.

LA NINJA CAVE è FIERA ed ONORATA DI QUESTA IMPORTANTE CRESCITA.

LA NINJA CAVE CONDIVIDE QUESTA GRANDE OPPORTUNITA' CON TUTTI GLI ATLETI INTERESSATI A CRESCERE ATTRAVERSO LO STUDIO DELLE DISCIPLINE AD OSTACOLI.

PRESIDENTE NINJA CAVE

*Michele Silvestri*

## NINJA CHALLENGE 7 | Stage's Rules

**1. Il giudice monitorerà il tempo ed il numero totale di ostacoli che un atleta riuscirà a completare prima di un "fallimento" o eventuale "squalifica".**

**Tutti gli Ostacoli avranno TENTATIVO SINGOLO**

**(Solo alcuni ostacoli potranno avere più tentativi per essere affrontati.).**

a. L'arbitro partirà a cronometrare la gara dopo il segnale acustico di inizio.

b. Se un atleta supererà un ostacolo, riceverà 1 punto per il superamento.

c. Se un atleta fallirà un ostacolo, per il suo risultato sarà calcolato il tempo dell'ultimo ostacolo completato.

**2. In caso di fallimento l'atleta potrà comunque continuare la gara per tutto il tempo rimanente.**

a. Tuttavia, i risultati di qualsiasi ostacolo completato dopo il primo fallimento non saranno presi in considerazione per il risultato finale

**3. La classifica sarà ordinata per il maggior numero di ostacoli superati nel minor tempo.**

**4. Tutte le categorie di età e genere saranno ordinate in modo indipendente.**

**CAT. ROOKIE :** Per La categoria ROOKIE (**Esordienti**), l'atleta anche in caso di errore potrà continuare ad affrontare il percorso restando in gara (accumulando punti per ogni ostacolo superato correttamente)

### **Start & Stop della corsa.**

#### **1. Suono di PARTENZA :**

a. La Partenza della gara sarà segnata da uno specifico suono in ogni STAGE di Gara.

#### **2. Falsa Partenza**

a. Se un Atleta partirà prima del "Via", il **giudice** fermerà l'Atleta immediatamente e verrà ripetuta la partenza nuovamente.

b. Al secondo tentativo, se l'Atleta effettuerà un'altra falsa partenza, potrà partire nuovamente.

c. In caso di falsa partenza al Terzo Tentativo, l'atleta sarà squalificato.

#### **3. Buzzer**

- La Fine di ogni STAGE di gara sarà marcata dalla presenza di un "**BUZZER**" di vario genere (pulsante, campanella, etc..).

- Gli Atleti che supereranno l'ostacolo finale dello Stage fermeranno il tempo con il contatto del Buzzer.

- **Buzzer posizionato su una postazione di Atterraggio :**

d. L'atleta dovrà atterrare correttamente sulla postazione.

e. Il Tempo dell'Atleta sarà fermato al tocco del Buzzer.

- **Buzzer posizionato su un Ostacolo in sospensione :**

f. Il Tempo dell'Atleta sarà fermato quando l'atleta toccherà il buzzer con qualsiasi parte del suo corpo o parte dell'ostacolo che è permesso per la serie ostacoli in questione.

**Esempi di Buzzer : suonare campanella, toccare un ostacolo, toccare un punto specifico della struttura, colpire gong.**

## NINJA CHALLENGE 7 | Obstacles

La lista Ostacoli completa sarà mostrata soltanto il giorno della Ninja Challenge 7, durante il briefing pre-gara (h 9:00)

### 1. Regolamento Piattaforme partenza e arrivo (atterraggio).

- Tutti gli ostacoli avranno segni visibili per partenza e arrivo (atterraggio)
- Gli Atleti dovranno affrontare ogni ostacolo partendo dalla piattaforma di partenza designata.
- Se un atleta inizierà ad affrontare un ostacolo da una parte diversa della piattaforma di partenza il risultato sarà il Fallimento dell'ostacolo stesso :

a. Gli Atleti dovranno mantenere un'adequata distanza di arresto per l'arrivo (atterraggio) su piattaforme in prossimità di muri o barriere.

- **Se la piattaforma di arrivo (atterraggio) E' la PARTENZA dell'ostacolo successivo**, gli Atleti **NON possono scendere/uscire dalla piattaforma.**  
In questo caso gli atleti devono rimanere sulla piattaforma di atterraggio per cominciare l'ostacolo successivo.

- Se un Atleta prova a spostare una piattaforma di partenza o arrivo per ottenere un vantaggio sul percorso, il giudice può squalificare l'Atleta.

b. Il giudice stabilirà se lo spostamento della piattaforma è stato intenzionale o accidentale per procedere alla squalifica.

## 2. Regola 3 Step Obstacle.

Qualsiasi ostacolo, si considera superato una volta che **tutti e 3 i passaggi** seguenti sono completati (nel seguente ordine o contemporaneamente) :

**1. L'Atleta deve superare e "svincolarsi" dall'ostacolo precedente**

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

*a. Se dopo l'atterraggio un atleta cade all'indietro dopo aver superato il piano frontale, sarà a discrezione del giudice.*

*b. Se l'atleta si spinge oltre la piattaforma di atterraggio, l'atleta deve comunque riuscire a toccare la piattaforma di arrivo(atterraggio) prima di atterrare oltre.*

*c. Se l'Atleta atterra direttamente oltre alla piattaforma di arrivo (atterraggio) senza toccarla, **l'atletà fallirà l'ostacolo.***

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

*a. Se la piattaforma di arrivo(atterraggio) è la piattaforma di partenza dell'ostacolo successivo, gli Atleti non devono atterrare oltre la piattaforma di arrivo (atterraggio) :*

- Gli Atleti devono rimanere stabili sulla piattaforma di arrivo (atterraggio) per iniziare l'ostacolo successivo.*
- Se l'Atleta esce dalla piattaforma prima di affrontare l'ostacolo successivo il giudice segnerà fallimento ostacolo.*

*b. SOLO SE la piattaforma di arrivo(atterraggio) NON E' la piattaforma di partenza dell' ostacolo successivo l' atleta è libero di muoversi avanti a sua discrezione dopo aver comunque completato **tutti i 3 passaggi (3 steps obstacle).***

## NINJA CHALLENGE 7 | *Out of Bounds (fuori dai limiti)*

Tutto ciò che non è specificatamente permesso dalla Ninja Cave come parte di un ostacolo è considerato "out of bounds"(fuori dai limiti)

Se un atleta è in condizione "out of bounds" prima di completare le fasi di 3 Step Obstacle, l'atleta sarà squalificato.

- I seguenti supporti sono considerati "Out of bounds" (fino a quando non saranno espressamente permessi dalla Ninja Cave) :
  - **Moschettoni**
  - **Bulloni / Catene**
  - **Catene**
  - **Cinghie / cordini**
  - **Strutture di supporto**

### **Regola Contatto Accidentale.**

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

### **Incidenti di percorso.**

#### **Infortunati.**

- a. In caso di infortunio durante la gara che costringe l'atleta a fermarsi, la gara sarà terminata.
- b. L'atleta non avrà la possibilità di ripartire o ripetere la prova dopo che ha interrotto la sua corsa.

#### **Rottura Ostacoli o problemi tecnici.**

- a. In caso di rottura di un ostacolo o di altri problemi tecnici, il giudice interromperà immediatamente la corsa dell'Atleta. (L' Atleta potrà ripetere la prova = \*RERUN)
- b. Se si verifica un caso di un malfunzionamento di un ostacolo, rottura o problema che NON interagisce direttamente sulla corsa dell'atleta, all'atleta **NON sarà permesso di ripetere la corsa.**

*Esempio : L'atleta è impegnato nell'ostacolo 1 e il giudice non ha resettato correttamente l'ostacolo 20. Prima che l' atleta se ne accorga, l'ostacolo sarà sistemato al punto corretto.*

- c. In caso di un malfunzionamento di un ostacolo, rottura o problema che interagisce direttamente sulla corsa dell'atleta, all'atleta sarà permesso di ripetere la corsa.

#### **Esempi di malfunzionamento :**

- × Percorso che non viene "resettato correttamente"
- × Spettatori su percorso
- × Rottura ostacoli o funzionamento non corretto di essi
- × Problemi Cronometro/Timer

\*In caso di "RERUN", sarà presa in considerazione **la Migliore delle 2 prove dell'Atleta.**

## COME ISCRIVERSI ALLA NINJA CHALLENGE 7 :

1. Accedere a [eventbrite.it](https://www.eventbrite.it)
2. Compilare Form e attendere mail di conferma da parte di eventbrite e staff NINJA CAVE
3. Effettuare pagamento tramite bonifico entro 5 giorni dalla registrazione.

### INFO e AGGIORNAMENTI :

[WEBSITE NINJA](https://www.ninjacave.it) | [Facebook](https://www.facebook.com/ninjacave) | [Instagram](https://www.instagram.com/ninjacave)

## CONTRIBUTO NINJA CHALLENGE 7 :

- ROOKIE [Esordienti +18] : 50 Euro.
- ADULT [Men/Women + 18] : 65 Euro.
- MASTER [Men/Women +40] : 65 Euro.
- YOUNG ADULTS [Men/Women 15-17] : 50 Euro.
- TEAM[2/3 Atleti] : 20Euro a Squadra ► Iscrizione in loco.
- KIDS [ dai 6 ai 14 anni ] : 20Euro ► SABATO 25.11.23

### BONIFICO BANCARIO

c/c Bancario : INTESA SAN PAOLO LIVORNO

Intestato a : Associazione Sportiva NINJA CAVE

IBAN : IT97H0306909606100000198046

CAUSALE : Iscrizione Ninja Challenge 7 e Ninja Cave.

a.s.d Ninja Cave | Via F. Pera 28 - 57122 Livorno.

[ninjacavelivorno@gmail.com](mailto:ninjacavelivorno@gmail.com)

[www.ninjacave.it](https://www.ninjacave.it)