



NINJA
SKILLS
+ RUN

REGOLAMENTO 2024



World Ninja League

NINJA CAVE CONFERMA PER la stagione Sportiva 2023/2024
LA PARTNERSHIP CON LA "[WORLD NINJA LEAGUE](#)" (WNL).

LA NINJA CAVE OFFRE LA POSSIBILITA' AD ATLETI NAZIONALI ed INTERNAZIONALI DI POTER
CONQUISTARE QUALIFICA PER I PROSSIMI WNL WORLD 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.

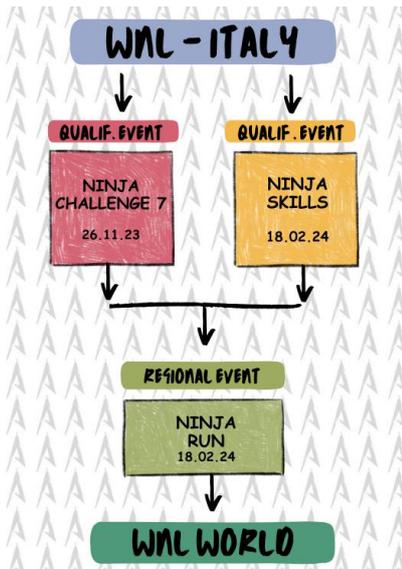
PRESIDENTE NINJA CAVE

Michele Silvestri
Michele Silvestri



World Ninja League

METODO di QUALIFICA E SVOLGIMENTO GARA 18.02.2024



PER QUALIFICARSI AI WORLD CHAMP WNL 2024
E' NECESSARIO OTTENERE LA QUALIFICA IN **2 LIVELLI**
di COMPETIZIONI INTERNAZIONALI :

LIVELLO 1 = "QUALIFIER EVENT" - APERTO A TUTTI gli ATLETI

LIVELLO 2 = "REGIONAL EVENT" - **RISERVATO ATLETI QUALIFICATI.**

PER ACCEDERE ad UNA GARA **LIVELLO 2**

è NECESSARIO ESSER ATLETI QUALIFICATI DA **UNA** GARA
INTERNAZIONALE WNL di **LIVELLO 1.**

(Consultare la [Pagina WNL](#) per controllare Risultati Personali)

I MIGLIORI ATLETI DELLA GARA **LIVELLO 2** SARANNO
SELEZIONATI PER I WORLD CHAMP WNL 2024.

PROGRAMMA GENERALE:

H 9:00 - INIZIO GARA **SKILLS** (Qualifier Event – **Livello 1**)

H 13:15 – Break

H 14:00 - INIZIO GARA " **RUN** " (**Regional Event – Livello 2**)

La Gara " **RUN** " si svilupperà in **2 Percorsi / STAGE** ad Ostacoli distinti :

- 1° percorso/STAGE = Format e regolamento "FLOW COURSE"
- 2° percorso/STAGE = Format e regolamento "CHALLENGE COURSE")

**La Somma dei Punteggi dei 2 Stage di Gara ottenuti dal singolo Atleta
stabilirà la Classifica Finale della NINJA RUN.**

NINJA SKILLS - RULES

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

Le Prove della **NINJA SKILLS CHALLENGE** 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.

NINJA SKILLS CHALLENGE | General Rules

1. La competizione avrà 5 SKILLS da completare.

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 dall'atleta prima della gara.

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

5. La Ninja Cave spiegherà le modalità di svolgimento per ogni SKILL e Regolamenti Ostacoli direttamente il Giorno di Gara, durante il Briefing pre-Gara.

NINJA SKILLS CHALLENGE | Tipologia di SKILLS

SKILLS A TEMPO

- **Completamento più Veloce** : il Giudice classificherà gli atleti in base al tempo di superamento più veloce di un ostacolo o una serie di ostacoli.

DETTAGLI :

- Sulle piattaforme di atterraggio gli atleti devono soddisfare il 3 Steps Obstacle*.
- Per le SKILLS con "**Touch Point**", gli Atleti completano la sezione toccando l'ostacolo specifico.
- Per le SKILLS con "**Point Zone**", gli Atleti completano la sezione quando il loro corpo attraversa completamente la Point Zone.

In questa categoria, il Tempo dell'Atleta si fermerà quando :

- L'atleta cadrà
- L'atleta toccherà struttura/agganci non consentiti (*out of bounds*)
- L'atleta raggiungerà il buzzer (dove previsto)

- **Tempo più lungo** : Il Giudice classificherà gli Atleti in base a chi svolgerà la Skill per il più lungo periodo di Tempo.

SKILLS A RIPETIZIONE :

- **Maggior numero di ripetizioni su ostacoli/movimenti** :
Il Giudice classificherà gli Atleti in base a chi può fare il maggior numero di ripetizioni della Skill/movimento entro un limite di tempo, o prima del fallimento della prova. Vince l'atleta con il maggior numero di ripetizioni. In caso di parità la vittoria viene assegnata a chi ha raggiunto le ripetizioni in tempo minore.

START & STOP delle SKILLS.

1. Suono di PARTENZA :

a. La Partenza della gara sarà segnata dallo specifico suono in ogni SKILLS.

2. Falsa Partenza

a. Se un Atleta partirà prima del "Via" (o del suono finale) , 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 SKILLS di gara potrà essere marcata dalla presenza di un "**BUZZER**" di vario genere (pulsante, campanella, etc..).

- Gli Atleti fermeranno il tempo con il contatto del Buzzer.

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

d. L'atleta dovrà atterrare correttamente sulla postazione.

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

e. 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 di ostacoli in questione.

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

NINJA SKILLS CHALLENGE | Dress Code

Tutti gli Atleti dovranno attenersi al Dress Code della Ninja Cave.

Per partecipare alla Ninja SKILLS 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 asciugamani e prodotti antiscivolo/magnesio liquido lungo il percorso.)
- × L'uso di sostanze dopanti.

NINJA SKILLS CHALLENGE | Obstacles

La lista delle SKILLS sarà mostrata direttamente il giorno della Ninja Skills Challenge durante il briefing pre-gara

A. 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'adeguata distanza di arresto per l'arrivo (atterraggio) su piattaforme in prossimità di muri o barriere.

- 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.

*B. Regola 3 Step Obstacle.

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

1. L'Atleta deve superare e "svincolarsi" dall'ostacolo o passaggio 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).

NINJA SKILLS CHALLENGE | 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 specificatamente permessi dalla Ninja Cave) :

- Moschettoni
- Bulloni
- 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. È responsabilità dell'arbitro determinare se il contatto accidentale ha aiutato l'atleta nel superamento dell'ostacolo.

NINJA SKILLS CHALLENGE | Classifiche

Verranno stipulate 2 classifiche :

- Classifica **Individuale** (Classifica su ogni *singola* skill)

- Classifica **Generale** (Classifica *combinata* di tutte le skills) :

La *classifica generale* delle SKILLS dell'Atleta sarà la somma di tutte le Classifiche SKILLS fatte dall'atleta. L' Atleta con il punteggio più basso sarà classificato con il punteggio più Alto.

Se un Atleta non parteciperà ad una SKILL, l'Atleta risulterà Ultimo in quella Skill.

Esempio : Se un Atleta è classificato Primo nella "Climbing Rope", riceve 1 PUNTO. Se non gareggia, riceve il massimo dei punti possibili per quella skill, a pari merito con l'Atleta ultimo in quella classifica.

NINJA SKILLS CHALLENGE | Division

Young Adults: 15 - 17 (Male)
Young Adults: 15 - 17 (Female)

Adults: 18 - 39 (Male)
Adults: 18 - 39 (Female)

Masters: Age 40 & up (Male)
Masters: Age 40 & up (Female)

ELITEs : Age 15 & up (Male)
ELITEs : Age 15 & up (Female)

Incidenti di percorso.

Infortuni.

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

Rottura Ostacoli o problemi tecnici.

- In caso di rottura di un ostacolo o di altri problemi tecnici, il giudice interrompe immediatamente la corsa dell'Atleta.
- In 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.**
- 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"
- × 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 corse.

NINJA RUN

- FLOW COURSE
- CHALLENGE COURSE)

REGOLAMENTO 2024

NINJA R U N – “FLOW COURSE” – RULES

NINJA RUN – flow course | General Rules

I percorsi della **NINJA RUN** 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 RUN** avrà **2 percorsi** (“STAGE”) di gara :

- 1° STAGE = FLOW COURSE
- 2° STAGE = CHALLENGE COURSE

Tutti gli Atleti saranno impegnati nei 2 percorsi.

La somma dei Punteggi dei 2 Stage decreterà la Classifica FINALE e Qualifica per i WORLD CHAMP WNL 2024 .

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

Gli ostacoli testeranno le seguenti abilità :

- Coordinazione e forza Lower body
- 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 RUN – flow course | 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 RUN – flow course | Divisions

Young Adults: 15 - 17 (Male)

Young Adults: 15 - 17 (Female)

Adults: 18 - 39 (Male)

Adults: 18 - 39 (Female)

Masters: Age 40 & up (Male)

Masters: Age 40 & up (Female)

ELITEs : Age 15 & up (Male)

ELITEs : Age 15 & up (Female)

NINJA RUN – flow course | 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.

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 RUN – flow course | Obstacles

La lista Ostacoli completa sarà mostrata soltanto il giorno della Ninja Run, durante il briefing pre-gara (h 13:45)

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 RUN – flow course | 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 10. 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.**

NINJA RUN – “CHALLENGE COURSE” RULES

Il 2° Stage della Ninja Run si svolgerà con un **Nuovo Format NINJA Internazionale**.
Per la Prima Volta in Italia, NINJA CAVE presenterà la “ **CHALLENGE COURSE** ” !

Questo Format di gara è una “svolta” nel formato *Flow Course*.
Per la **Challenge Course** valgono tutte le Regole precedentemente elencate nella *Flow Course*, ad eccezione del “Punto 1 Stage’s Rules “. Nella **Challenge Course** gli atleti hanno la possibilità di avere più tentativi durante il loro percorso per capire e provare a risolvere Ostacoli in cui hanno fallito.

Gli atleti possono ritentare **2 ostacoli nell’intero percorso**.

Gli atleti possono ritentare un ostacolo fallito **Solo 1 volta nell’intero percorso**.

L'atleta, per proseguire lungo il percorso deve riuscire a completare l'ostacolo fallito, **nei suoi 2 tentativi previsti**.

Se l'atleta esaurisce i suoi 2 tentativi per il medesimo Ostacolo, Terminerà la sua Gara.

Se l'atleta sbaglia piu' di 2 Ostacoli nel percorso , Terminerà la sua Gara.

OSTACOLI

Supera ogni ostacolo in successione, con due potenziali tentativi da utilizzare nell’intero Percorso. Se un Atleta cade durante un Ostacolo, può riprovare a superarlo. Se un Atleta sbaglia anche il secondo tentativo, termina la sua Gara. Gli atleti ricevono un punto per ogni ostacolo che superano.

TEMPO

“Gestisci il tempo per ottenere il minor tempo complessivo possibile”.
Il tempo dell'atleta viene registrato dal momento della partenza fino all'ultimo ostacolo completato correttamente. In Caso di fallimento, prima del nuovo tentativo è previsto un “Reset” in cui il tempo viene messo in pausa. Da quel momento l'arbitro riavvierà un conto alla rovescia entro il cui l’Atleta dovrà effettuare il Nuovo Tentativo.

COME ISCRIVERSI ALLA NINJA SKILLS & RUN CHALLENGE 2024 :

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 SKILLS & RUN CHALLENGE 2024 :

- NINJA SKILLS : 65,00 Euro – All Cat.
- NINJA RUN : 80,00 Euro – All Cat.
- NINJA SKILLS + RUN : 1 0 0 Euro – All Cat.

BONIFICO BANCARIO :

c/c Bancario INTESA SAN PAOLO LIVORNO
intestato a : Associazione Sportiva NINJA CAVE
IBAN : IT97H0306909606100000198046
CAUSALE : Iscrizione Ninja SKILLS e NINJA CAVE.

A.S.D Ninja Cave | Via F. Pera 28 - 57122 Livorno.
ninjacavelivorno@gmail.com
<https://www.ninjacave.it/event/skills2024.html>
www.ninjacave.it