



**NINJA
SKILLS
CHALLENGE**

REGOLAMENTO 2023

L'Associazione Sportiva Dilettantistica ZEN CLUB LIVORNO (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 26.02.23 durante il Briefing pre Gara (Domenica 26/02/23 h 09:30) .

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 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. E' 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

ALL ADULTS/MASTERS :

a. Adults: 18 - 39 (Male)

b. Adults: 18 - 39 (Female)

c. Masters: Age 40 & up (Male)

d. Masters: Age 40 & up (Female)

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 interrompe immediatamente la corsa dell'Atleta.

b. 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.**

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"
- × 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.

COME ISCRIVERSI ALLA NINJA SKILLS CHALLENGE :

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 CHALLENGE :

•ADULT [Men/Women + 18] : 54Euro.

•MASTER [Men/Women +40] : 54Euro.

BONIFICO BANCARIO

c/c Bancario BANCA POPOLARE LIVORNO

intestato a : Associazione Sportiva ZEN CLUB

IBAN : IT06M0503413904000000003308

CAUSALE : Iscrizione Ninja Challenge e ZEN CLUB.

Ninja Cave | Via F. Pera 28 - 57122 Livorno.

ninjacavelivorno@gmail.com

<https://www.ninjacave.it/ncv/skills2023.html>

www.ninjacave.it