

10 ANNI DI SFIDE.
ORA ALL'APERTO.

NINJA CHALLENGE

29/30
AGOSTO
2026

COMPETIZIONE
AD OSTACOLI
NINJA

10^A
EDIZIONE
DELL'EVENTO
PIÙ ATTESO!

📍 **LIVORNO**

📍 **PER LA PRIMA VOLTA OUTDOOR!**



CAMPIONATO ITALIANO NINJA
FEDERAZIONE ITALIANA PENTATHLON MODERNO



ATLETI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI



CATEGORIE AGONISTICHE E AMATORIALI



OSTACOLI SPETTACOLARI



DIVERTIMENTO, SPORT, ADRENALINA

ORGANIZZAZIONE

NINJA
CAVE

SEGUICI PER TUTTI
GLI AGGIORNAMENTI!



INFO E ISCRIZIONI SU
WWW.NINJACAVE.IT



1. Ninja Challenge X – DECIMA EDIZIONE – 29/30 Agosto 2026 - Livorno

La Decima Edizione di un Evento che ha Fatto la Storia Nel 2026 la Ninja Challenge raggiunge un traguardo storico: la sua Decima Edizione. Nata dalla passione e dall'impegno dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Ninja Cave, la Ninja Challenge è diventata negli anni uno degli appuntamenti di riferimento per il movimento Ninja e Obstacle Sport italiano, contribuendo alla crescita della disciplina e alla formazione di numerosi atleti di livello nazionale e internazionale. Per celebrare questo importante anniversario, la **Ninja Challenge X** rappresenterà un'edizione speciale sotto ogni punto di vista. Per la prima volta nella storia della manifestazione, l'evento si svolgerà in formato Outdoor nella città di Livorno, offrendo un contesto unico e spettacolare per atleti, famiglie, appassionati e pubblico.

La **NINJA CHALLENGE X** rappresenterà Ufficialmente il **Campionato Italiano Ninja 2026** riconosciuto dalla *Federazione Italiana Pentathlon Moderno (F.I.P.M.)*

SABATO 29.08.2026 : YOUNG AD / ADULTS / MASTERS / ROOKIES / ELITES

DOMENICA 30.08.2026 : KIDS / MATURE KIDS / PRE-TEENS / TEENS

2. Categorie di Gara NINJA CHALLENGE X

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

2.1. Suddivisione per età

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
KIDS	2020 – 2019 – 2018
MATURE KIDS	2017 – 2016
PRE-TEENS	2015 – 2014
TEENS	2013 – 2012
YOUNG ADULTS	2011 – 2010 – 2009
ADULTS	2008 – 2007-.... - 1987
MASTERS	1986 – 1985 – 1984 - etc....
ELITES	2013 – 2012 – 2011 – etc....

2.2. Suddivisione per livello

LIVELLO	DESCRIZIONE
ROOKIES (15+)	Per chi si avvicina allo sport
COMPETITIVE (15+)	Per atleti con esperienza su Ostacoli (Tutte le categorie escluso elites)
ELITE (13+)	Per atleti di alto Livello

2.3. Suddivisione per genere

Maschile | Femminile | Miste (solo per categorie Kids & Teens)

3. Format

3.1. Il Format per la Ninja Challenge X sarà "FLOW COURSE".

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

3.2. Dettagli FLOW COURSE:

- Numero Ostacoli in Gara: dai 10 ai 15 Ostacoli nell'intero Percorso.
- 1 TENTATIVO per OGNI OSTACOLO per ciascun Atleta
- Tempo Limite per Ogni Atleta stabilito dagli Organizzatori
- 1 Atleta per Volta sul percorso di Gara.
- Cronometraggio Specifico NINJA ITALIA

In Caso di Fallimento Ostacolo:

- L'Atleta potrà comunque affrontare Fuori Gara gli Ostacoli rimanenti nel percorso entro il Tempo Limite a Disposizione.
- La posizione dell'Atleta in Classifica sarà decretata dal Numero di Ostacoli Completati correttamente e dal Tempo in cui l'Atleta ha Completato l'ultimo Ostacolo correttamente prima del fallimento.
- La Priorità per la Classifica sarà il Numero di Ostacoli completati correttamente. In Caso di parità di numero ostacoli completati tra due o più atleti interverrà il fattore "Tempo".

4. Briefing - Spiegazione delle Regole.

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

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

Nelle Competizioni Ninja NON è possibile provare il Percorso di Gara o parte di esso prima della Gara stessa. Pena Squalifica.

a. Gli ostacoli devono essere dimostrati "praticamente" agli atleti durante il Briefing. *Se ci sono più categorie di età, tutti gli ostacoli devono essere dimostrati allo stesso modo durante il Briefing per ogni categoria.*

b. Tutti gli atleti sono tenuti a conoscere il regolamento della gara e a verificare eventuali domande prima di gareggiare.

c. Se un atleta, un genitore o un allenatore tocca qualsiasi parte del percorso prima della competizione, l'arbitro può decidere di squalificare l'atleta/gli atleti di quel genitore o allenatore se ritengono di aver ottenuto un vantaggio ingiusto toccando qualsiasi parte del percorso. *Tra cui: testare la consistenza di un ostacolo e stare in piedi o saltare su piattaforme.*

d. Gli allenatori possono richiedere un controllo dell'altezza durante la dimostrazione pratica del regolamento.

- I controlli dell'altezza possono essere effettuati solo sulle piattaforme di partenza.
- Gli atleti che effettuano un controllo dell'altezza possono toccare solo la piattaforma di partenza e non possono toccare alcun ostacolo nelle vicinanze.

5. Partenza e interruzione della corsa di un atleta

5.1. Segnale di partenza

- a. Tutti gli Organizzatori di Eventi devono utilizzare un segnale acustico o visivo di partenza per indicare all'Atleta quando è il momento di partire.
- b. I segnali acustici o visivi di partenza devono essere i medesimi durante tutte le fasi di Gara.
(Esempio: se un arbitro fa partire gli atleti con un "3, 2, 1 VIA!", dovrà continuare a dire "3, 2, 1 VIA!" per tutta la Gara.)

5.2. False partenze all'inizio di una corsa

- a. Se un atleta parte prima che l'arbitro effettui il conteggio, l'arbitro fermerà immediatamente l'atleta, che tornerà sulla linea di partenza pronto a partire nuovamente.
- b. Se l'atleta effettua nuovamente una falsa partenza, gli verrà data un'altra opportunità di ripartire.
- c. **Se l'atleta effettua una falsa partenza al terzo tentativo, verrà squalificato.**

5.3. Fine del Percorso

Nelle Gare Ninja soltanto la Fine del Percorso è decretata da un "buzzer". Durante il percorso, in ogni ostacolo, saranno presenti "Piattaforme di Partenza" e "Piattaforme di arrivo" (non campane ad ogni ostacolo) (vedi pagina 6)

Esempi di buzzer: premere un pulsante, colpire un punto designato per lo schiaffo, suonare una campana, colpire un gong.

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

Procedura prevista per Ostacolo Finale :
1) L' Atleta supera l'ostacolo finale
2) L'Atleta atterra in Piattaforma di arrivo
3) L'Atleta Ferma il tempo di Gara toccando il Buzzer.

È responsabilità dell'atleta "attivare" il Buzzer.

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

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

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

6. Ostacoli

I Percorsi ed Ostacoli specifici per **NINJA CHALLENGE X** saranno rivelati il Giorno Stesso dell'Evento.

6.1. Tipologie di ostacoli

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

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

CONDIZIONI OSTACOLI – GARA NINJA

1. L' Obiettivo della Disciplina Ninja è quello di offrire ad ogni Atleta un'esperienza unica di Crescita e di sana competizione "contro" un percorso progettato ad hoc.
2. Per questo motivo Ogni Atleta dovrà trovare in Gara le medesime condizioni del Percorso (atmosferiche/climatiche/settaggio e pulizia ostacoli).
3. E' responsabilità dell'Organizzatore Gara di porre ogni Atleta in queste condizioni ideali.
4. Qui si conferma l'importanza di avere:
 - Staff preparato e certificato nelle fasi di Allestimento (Ostacoli messi in sicurezza e con progressiva difficoltà) e Svolgimento Gara (gestione e "reset del percorso")
 - Avere una struttura in un Luogo climaticamente mite ed Evitare di organizzare eventi in Periodi dell'anno "ad alto rischio" pioggia / temperature eccessivamente calde/fredde.

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

6.2. Piattaforme per Ostacoli

1. **Tutti gli ostacoli devono avere una piattaforma di partenza e di arrivo (atterraggio) ben segnalata.**
 - a. Le piattaforme devono essere superfici orizzontali **rialzate e stabili** su cui gli atleti possano stare in piedi.
 - i. *Linee o segni di nastro a terra non sono Piattaforme accettabili nelle competizioni Ninja.*
 - ii. *Le piattaforme inclinate sono accettabili purché l'atleta possa stare sulla superficie con facilità.*
 - b. Gli atleti devono iniziare gli ostacoli nel percorso dalla piattaforma di partenza designata.
 - i. *Se un atleta tenta un ostacolo da qualsiasi punto diverso dalla piattaforma di partenza designata, il risultato dell'Atleta in gara sarà il fallimento automatico di quell'ostacolo.*
 - c. Gli atleti devono mantenere sempre una distanza di arresto adeguata ed un corretto controllo per le piattaforme di arrivo (atterraggio), soprattutto se si trovano in prossimità di muri o barriere.
 - d. Se la piattaforma di arrivo (atterraggio) è la piattaforma di partenza dell'ostacolo successivo, gli atleti non possono lasciare la piattaforma di arrivo (atterraggio). Devono rimanere sulla piattaforma di arrivo (atterraggio) per iniziare l'ostacolo successivo.
2. **Le piattaforme di partenza e arrivo non possono essere specificate come "solo mani o solo piedi".**
 - a. *Le piattaforme di partenza e arrivo sono pensate per essere sicure per qualsiasi parte del corpo.*
3. **Se un atleta tenta deliberatamente o intenzionalmente di spostare una piattaforma di partenza o di arrivo per ottenere un vantaggio su un ostacolo/serie di ostacoli, l'arbitro può squalificare l'atleta.**
 - a. *L'arbitro determinerà se il movimento della piattaforma di partenza o di arrivo è stato intenzionale e se il movimento deve comportare un fallimento.*

6.3. Completamento di un ostacolo

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

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

1. **L'atleta deve sganciarsi (svincolarsi) dall'ostacolo.**
2. **Il corpo dell'atleta deve superare completamente il piano frontale della piattaforma di arrivo (atterraggio).**
3. **L'atleta deve toccare fisicamente la piattaforma di arrivo (atterraggio) .**
 - a. *Se l'Atleta cade all'indietro dopo aver superato il piano frontale, la decisione sarà a discrezione dell'arbitro.*
 - b. *Se l'atleta durante il superamento Ostacolo oltrepassa la piattaforma di arrivo (atterraggio) e non entra in contatto con tale piattaforma, l'atleta non ha superato l'ostacolo.*
 - c. *Se un atleta tocca qualsiasi punto "fuori dai limiti" (pag.8) prima che tutte e tre le condizioni di superamento descritte sopra siano soddisfatte, l'ostacolo Non sarà superato.*
 - d. Se la piattaforma di arrivo (atterraggio) **NON è la piattaforma di partenza** per l'ostacolo successivo, **un atleta è libero di avanzare** a sua discrezione dopo aver completato tutti e 3 i passaggi.
 - e. Se la piattaforma di arrivo (atterraggio) **È la piattaforma di partenza** dell'ostacolo successivo, **gli atleti non possono uscire** dalla piattaforma dopo l'atterraggio. Devono rimanere sulla piattaforma di arrivo (atterraggio) per iniziare l'ostacolo successivo.
 - f. *Se la piattaforma è sia la piattaforma di arrivo che quella di partenza e l'atleta abbandona la piattaforma, l'arbitro lo segnerà come non aver superato l'ostacolo o a serie di ostacoli a cui è destinata la piattaforma di partenza corrente.*

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

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

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

La Struttura Organizzatrice deve garantire pedane di Partenza e Arrivo e l'Atleta avrà la Libertà di affrontare l'ostacolo a suo piacimento, seguendo le regole sopra citate (esempio utilizzo mani o piedi per un determinato ostacolo) senza andare *"fuori dai limiti"* (vedi pagina seguente), nel Tempo limite previsto.

7. Fuori dai limiti (Out of Bounds)

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

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

7.1. Regola del contatto accidentale

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

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

11. Rookies & Kids

11.1. Regolamenti:

Per La Categoria **ROOKIES(esordienti) & KIDS**, Ninja Italia ha elaborato un regolamento “dedicato” in modo da poter avvicinare nuovi Atleti alla Disciplina adottando una modalità di gara più “leggera”, consentendo a tutti di poter esprimere le proprie capacità, anche con pochi mesi di esperienza nel settore ad Ostacoli.

Ogni atleta appartenente alle categorie **ROOKIES & KIDS** 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).

3.1 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.

3.2 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.

3.3 CLASSIFICA FINALE : La classifica sarà determinata in base al Numero Totale di errori commessi.

Criterio principale : Verrà classificato in posizione più alta 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.



12. TEAMS

12.1. Regolamenti:

REGOLE PRINCIPALI:

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

12.2. Fallimento Ostacolo

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

12.3. Tempo Limite

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



ASD NINJA CAVE

VIA F.PERA 28 – 57122 LIVORNO

NINJACAVELIVORNO@GMAIL.COM

WWW.NINJACAVE.IT