

Regolamento Ufficiale

NINJA ITALIA



a.s. 2025 - 2026

versione 1.0

**ASD
NINJA CAVE**



INDICE



01

Introduzione Disciplina pag 1

02

Categorie pag 2

03

Formati di Gara pag 2/3

04

Briefing pag 4

05

Start & Stop pag 5

06

Ostacoli pag 6-8

07

Out of Bounds pag 9

08

Staff pag 10/11

09

Redemption Time pag 11

10

Incidenti pag 12

11

Rookies & Kids pag 13

12

Teams pag 14

13

Requisiti pag 14

14

Ninja Network pag 15



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.

Ninja Italia nasce con l'obiettivo di offrire al territorio nazionale una disciplina coerente con gli standard internazionali (WNL, UNAA, FINA, NSC), mantenendone l'identità sportiva senza confonderla con altre realtà come l'O.C.R., MudRun, Spartan Race, etc.

1.1. Missione

La nostra missione è **sviluppare l'aspetto competitivo del Ninja creando regole eque e coerenti per l'organizzazione di competizioni per tutte le età e livelli di abilità.**

1. Sicurezza prima di tutto

Ogni struttura, attrezzo e format deve rispettare standard di qualità e sicurezza.

2. Tecnica e qualità

La disciplina si basa su abilità motorie, precisione sugli ostacoli, linee guida chiare e una didattica comprovata.

3. Percorsi e ostacoli regolamentati

Ogni gara deve seguire criteri verificabili, evitando improvvisazioni.

4. Valore educativo

Il Ninja è una disciplina che forma carattere, autostima, disciplina mentale e capacità motorie negli Atleti

5. Inclusività

Tutti devono poter praticare: dai principianti ai competitivi, dagli adulti ai bambini.

6. Professionalità degli istruttori

Formazione continua, conoscenza tecnica e responsabilità educativa.

7. Chiarezza comunicativa

Non utilizzare impropriamente il nome "Ninja" per eventi non coerenti con la disciplina.

8. Collaborazione tra realtà

Creare un movimento nazionale unito, riconoscibile e solido.

9. Riconoscimento internazionale

Collegamento ai circuiti ufficiali e alle qualifiche mondiali.

10. Crescita sostenibile e trasparente

Sviluppare la disciplina con rispetto, etica e qualità.



2. Categorie di Gara

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

2.1. Suddivisione per età

CATEGORIA	ETA'
KIDS	6 – 8 ANNI
MATURE KIDS	9 – 10 ANNI
PRE-TEENS	11 – 12 ANNI
TEENS	13 – 14 ANNI
YOUNG ADULTS	15 – 17 ANNI
ADULTS	18 – 39 ANNI
MASTERS	40+ ANNI
ELITES	13+ ANNI

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 (15+)	Per atleti di alto Livello

2.3. Suddivisione per genere

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

3. Formati di Gara Ninja

3.1. Ninja Italia riconosce 5 formati ufficiali per le competizioni.

Di seguito sono riportati i nomi di ciascun formato e una breve descrizione:

- 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)
- FULL COURSE**: In questo format, ogni ostacolo conta. Gli atleti dovranno superare tutti gli ostacoli di un percorso ninja entro un tempo limite. La classifica si baserà su chi avrà completato gli ostacoli più difficili.
- CHALLENGE COURSE**: agli atleti vengono date diverse opportunità di completare gli ostacoli su un percorso, ma possono passare all'ostacolo successivo solo completando tutti gli ostacoli precedenti.
- SKILLS****: Le gare Skills isolano gli ostacoli dai percorsi ninja e permettono agli atleti di mettere in mostra le proprie abilità specifiche su diversi tipi di ostacoli. Ogni stazione presenta una serie di ostacoli o un'abilità. La prestazione dell'atleta in ogni singola Skills va a costituire la Classifica Finale.
- HEAD TO HEAD**: gli atleti gareggeranno l'uno contro l'altro su più serie di ostacoli. Gli atleti con la migliore prestazione affronteranno lo sfidante successivo.

Le organizzazioni devono determinare il/i formato/i della competizione al momento della programmazione della stessa e comunicarlo preventivamente agli Atleti.



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".

3.3. ** SKILLS:

Per ogni Evento saranno presenti 4-5 Skills determinate dall'Organizzazione (e rivelate il giorno stesso della competizione)

Tipologia : SKILLS a TEMPO & SKILLS a RIPETIZIONE

A. 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.

Per una corretta esecuzione delle "Skills a Tempo (Completamento più Veloce)":

- Sulle piattaforme di atterraggio gli Atleti devono soddisfare il **3 Steps Obstacle** (pag.7)
- Per le SKILLS con "**Touch Point**", gli Atleti completeranno la sezione toccando il "punto" specifico.
- Per le SKILLS con "**Point Zone**", gli Atleti completeranno la sezione quando il loro corpo attraverserà 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* – pag.9)

*L'atleta raggiungerà il buzzer finale (dove previsto)

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

B. 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.



C. Classifiche Gara Skills

A fine Gara Skills Verranno stipulate **2 classifiche** :

Classifica Individuale (Classifica su ogni singola ninja skill)

Classifica Generale (Classifica combinata di tutte le ninja skills) :

La **Classifica Generale (= Classifica Finale)** delle SKILLS dell'Atleta sarà data dalla somma di tutte le Classifiche SKILLS Individuali ottenute dall'atleta. Se un Atleta non parteciperà ad una SKILL, l'Atleta risulterà Ultimo in quella Skill.

Esempio di Punteggio : Se un Atleta è classificato Primo nella "Climbing Rope", riceve 1 PUNTO. Se è classificato Secondo, riceve 2 PUNTI, etc... Se un Atleta Non gareggia in quella Skills, riceve il massimo dei punti possibili per quella skill, a pari merito con l'Atleta ultimo in quella classifica.

L'atleta che risulterà Vincitore sarà l'atleta che avrà quindi totalizzato il punteggio inferiore rispetto agli altri, sommando i punteggi di tutte le varie classifiche Skills ottenute.

Nelle Gare Ninja NON SONO previste penalità per il fallimento di un Ostacolo.

Fallire un Ostacolo / Fallire tutti i tentativi previsti per l'ostacolo significa Terminare la Prova per l'Atleta.

NINJA ITALIA prevede di continuare la competizione anche in Caso di Errore soltanto per le Categorie **ROOKIES & KIDS**

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

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 (atmosfera/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.

6.5. POINT ZONE (si applica solo alle SKILLS)

- a. Le Point Zone sono punti chiaramente contrassegnati per indicare i progressi lungo un ostacolo o una serie di ostacoli.
- b. Per le Point Zone, gli atleti ricevono un punto quando il loro corpo attraversa completamente la zona.



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.



8. Staff

- a. Chiunque sia coinvolto nella **gestione integrale** di una competizione non può partecipare come atleta in Gara all'evento della struttura organizzatrice.
- i. Le **posizioni integrali** si riferiscono a posizioni che conferiscono all'individuo potere decisionale sui risultati della competizione o una conoscenza pregressa degli ostacoli della competizione.
- ii. *Esempi di posizioni considerate integrali e non autorizzate a competere: coordinatore dell'evento, progettista del percorso, arbitro, responsabile di Cronometraggio e qualsiasi persona con conoscenza del percorso prima che questo venga condiviso con gli atleti partecipanti.*

8.1. Eccezioni:

- a. I singoli membri del personale che svolgono ruoli integrali possono partecipare se sono soddisfatte le seguenti condizioni:
- i. Non avevano alcuna conoscenza della progettazione del percorso prima della partecipazione degli altri atleti.
- ii. Non ricoprono un ruolo integrale in nessuna categoria competitiva per la loro divisione competitiva.
Esempio: l'arbitro di percorso per la divisione Adulti può in seguito competere nella divisione Elite se :
- non arbitra la divisione Elite
 - non è stato coinvolto nel processo di progettazione del percorso
 - non ricopre altre posizioni durante nessuna delle fasi Elite, che sono considerate parte integrante della competizione.
- b. Qualsiasi persona non coinvolta nella gestione integrale della competizione può partecipare all'evento della struttura organizzatrice se non ha alcuna conoscenza del percorso prima degli altri partecipanti.
- i. *Esempi di posizioni ammesse a competere: registrazione, responsabile accessi, live streaming, commentatori, fotografo, addetto alla vendita di merchandising/cibo.*

8.2. Se la struttura organizzatrice ha un allenatore specifico per la propria "squadra ninja", l'allenatore è autorizzato ad allenare i propri atleti solo se Non conosce il percorso prima dell'evento e sta lavorando all'evento solo in una funzione non correlata al percorso.

- a. Esempi di posizioni che non sono autorizzate ad allenare: coordinatore dell'evento, progettista del percorso, arbitro, cronometrista, "resetter" del percorso, osservatore, chiunque conosca il percorso prima dell'evento.
- b. Esempi di posizioni che potrebbero essere idonee ad allenare: addetti alle registrazioni, commentatori in diretta streaming, personale addetto alla manutenzione della struttura, fotografo, personale addetto alla vendita di merchandising/cibo.

8.3. Il personale della struttura ospitante dovrebbe astenersi dal tifare eccessivamente per uno specifico atleta che corre sul percorso.

- a. Ciò include fornire consigli sul percorso a qualsiasi atleta presente sul percorso.
- i. *L'arbitro (su richiesta dell'atleta presente sul percorso) può chiarire le regole o le indicazioni del percorso all'atleta.*
- b. Agli Arbitri, allenatori e osservatori non è consentito assistere fisicamente l'atleta in alcun modo mentre si trova sul percorso, neanche attraverso consigli su come superare / avvicinarsi a un ostacolo.
- i. *Esempio: se un atleta non è in grado di raggiungere un ostacolo, l'arbitro NON è autorizzato ad aiutarlo a raggiungerlo.*
- c. Arbitri, allenatori e osservatori sono autorizzati ad assistere un atleta per motivi di sicurezza.



8.4. Monitoraggio dell'area di riscaldamento

a. Se è disponibile un'area di riscaldamento per i giovani atleti, un membro del personale della struttura Organizzatrice deve essere presente per monitorare gli atleti e le attività in quest'area in ogni momento.

8.5. Nessuno deve trovarsi su attrezzature o ostacoli all'interno del percorso mentre un atleta è sul percorso.

8.6. I ruoli di cronometraggio e responsabile di linea saranno gestiti dal personale Ninja Italia

9. "Redemption time" (*Palestra Aperta*)

9.1. "Tempo di Riscatto" (*Palestra Aperta*)

Il "tempo di riscatto" nelle Gare Ninja è un breve tempo durante la giornata di Gara in cui gli atleti possono riprovare gli ostacoli con cui hanno avuto difficoltà o semplicemente divertirsi sul percorso della competizione stessa. È un'opportunità informale per i ninja di esercitarsi, migliorare ostacoli specifici o testare strategie più aggressive non tentate durante la gara ufficiale. Questo periodo viene spesso utilizzato dagli atleti per provare di nuovo o lavorare su abilità che desiderano migliorare per le competizioni future.

9.2. Dettagli:

***Scopo:** Esercitarsi, migliorare le abilità e divertirsi con gli ostacoli dopo la fine della gara ufficiale.

***Quando si verifica:** Subito dopo una gara ninja.

***Cosa succede:** Gli atleti possono scegliere qualsiasi ostacolo sul percorso da riprovare, sia per riscattarsi su uno che hanno fallito, sia per testare un approccio più difficile.

9.3. Il Tempo di Riscatto specificamente collegato all'evento o alla competizione Ninja non può essere organizzato prima dell'evento per una categoria d'età che non ha ancora gareggiato.

10. Gestione degli incidenti

10.1. Questa sezione si applica a tutti i formati di qualificazione.

10.2. Interruzioni per infortunio

- a. Nel caso in cui un atleta si infortuni durante la competizione Ninja Percorso “STAGE” / “Skills” e debba quindi abbandonare la competizione, la sua gara sarà terminata.
- b. All'atleta non sarà data la possibilità di ripetere la corsa o comunque di rientrare in pista dopo aver lasciato il campo gara causa infortunio.
- c. Tutti gli infortuni (inclusi gli infortuni causati dal percorso) devono essere segnalati alla NINJA ITALIA dal Coordinatore dell'Evento tramite il Modulo di Segnalazione Incidenti.

10.3. Rottura di ostacoli o malfunzionamenti del percorso

a. Nel caso in cui un ostacolo si rompa o non funzioni correttamente e abbia un impatto diretto sull'atleta, all'atleta sarà consentita una ripetizione della corsa dall'inizio del percorso (RE-RUN).

Esempi di malfunzionamenti:

1. Percorso non ripristinato/resettato correttamente
2. Spettatori sulla traiettoria di un atleta
3. Ostacolo rotto o non funzionante correttamente
4. Malfunzionamento del cronometro
5. Interferenze uditive

b. Se un ostacolo si rompe o non funziona correttamente, l'arbitro deve interrompere immediatamente la corsa dell'atleta sul percorso.

i. Nel caso in cui un malfunzionamento, una rottura o un ripristino di un ostacolo non interagisca direttamente con l'atleta, all'atleta NON verrà assegnata una ripartenza (Re-Run).

1. Esempio: l'atleta si trova sull'ostacolo numero uno e chi si occupa del ripristino (reset percorso) non è riuscito a ripristinare l'ostacolo venti. Prima che l'atleta si accorga che l'ostacolo non è stato ripristinato, l'ostacolo viene riposizionato nella posizione corretta. Se l'atleta non ha mai interagito con l'ostacolo o si è accorto che c'era un problema più avanti nel percorso, non gli verrà assegnata una ripetizione.

c. In Caso di RE-RUN:

- La ripetizione della prova (Re-Run) avrà luogo più avanti nell'ordine di gara per garantire un giusto riposo all'Atleta.
- L'atleta determinerà quando avrà riposato adeguatamente entro un periodo di tempo ragionevole.
- Le organizzazioni saranno in grado di stabilire se il tempo di riposo richiesto da un atleta è irragionevole.

d. In caso di ripetizione della gara, la migliore delle due manche sarà la manche ufficiale per l'atleta.

f. Qualsiasi rottura o malfunzionamento di un ostacolo che comporti una ripetizione della gara deve essere segnalato al Responsabile NINJA ITALIA a fine gara. Questo include i casi in cui gli ostacoli non sono stati ripristinati correttamente.



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.

REGOLE PRINCIPALI:

- Ogni Atleta (KIDS e ROOKIES) Avrà **2 Tentativi** per Ogni Ostacolo all'interno del percorso.
- A prescindere dal completamento o fallimento, Ogni Atleta affronterà tutti gli Ostacoli presenti nel percorso, rimanendo in gara Entro il Tempo Limite a disposizione.

11.2. Fallimento Ostacolo

- In Caso di Fallimento di un Ostacolo, l'arbitro segnerà “1 ERRORE” nell'apposito modulo.
- A seguito del Fallimento del 1° tentativo, l'Atleta procederà con il 2° Tentativo del medesimo Ostacolo.

Al 2° Tentativo del medesimo ostacolo:

- Se l'Atleta fallirà nuovamente l'ostacolo, l'Arbitro segnerà un altro errore commesso.
- Se l'Atleta invece supererà correttamente l'ostacolo, l'arbitro manterrà soltanto il primo errore del primo tentativo (*che ha già segnato nel modulo*).

In Entrambi i casi, l'Atleta avanzerà nel percorso per affrontare tutti gli Ostacoli Successivi entro il Tempo Limite che ha a disposizione.

11.3. Tempo Limite

- **Se un Atleta terminerà il Tempo limite a disposizione, l'Arbitro segnerà come “errati” entrambi i tentativi di ogni ostacolo che l'Atleta non è riuscito a risolvere entro il tempo assegnato.**

Esempio: 10 Ostacoli in Gara. L'atleta termina il suo tempo limite alla fine del 6° ostacolo. A questo punto l'Arbitro segnerà errati i 2 tentativi previsti per ogni ostacolo rimanente:

4 ostacoli rimanenti x 2 tentativi previsti = 8 Errori in piu' da segnare nel Modulo Atleta

- **A fine percorso, la Classifica sarà stabilita in base al Numero di Errori Commessi** (Atleti con meno errori commessi saranno più in alto in classifica).
- **A Parità di numero errori commessi sarà preso in considerazione il Tempo TOTALE di Gara** (Atleta con il tempo inferiore otterrà posizione in classifica 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.

13. Requisiti per Palestre e Organizzatori

Ogni struttura può candidarsi per ospitare gare Ninja ufficiali.

I requisiti richiesti includono:

- Sicurezza e omologazione area
- Rack modulare
- Materassi / Protezioni adeguate lungo il percorso
- Zona riscaldamento
- Spazio pubblico
- Personale formato
- Briefing Iniziale
- Premiazioni idonee per tutte le Categorie previste
- Garantire a Tutti gli Atleti le **medesime Condizioni di Gara** (atmosferiche/climatiche/settaggio ostacoli)
- Cronometraggio Ufficiale Ninja Italia
- Rispetto regolamento Ninja Italia

Le strutture ospitanti ricevono:

- Supporto tracciamento
- Validazione percorso
- Comunicazione Nazionale dell'evento
- Inserimento calendario ufficiale
- Brand Pack per marketing

Per maggiori dettagli contattare la Segreteria Nazionale: ninjacavelivorno@gmail.com



14. NINJA ITALIA – NETWORK

14.1. Presentazione:

Network Ninja Italia è la prima rete nazionale dedicata esclusivamente alla disciplina Ninja, creata per unire palestre, coach, istruttori, organizzatori di eventi e appassionati che vogliono promuovere il Ninja secondo standard tecnici, regolamentari e di sicurezza riconosciuti.

È un progetto totalmente Gratuito, nato per:

- Valorizzare chi pratica e insegna Ninja in modo autentico
- Prevenire confusione con discipline simili ma non equivalenti (come l'OCR)
- Creare un linguaggio comune, chiaro e riconoscibile
- Promuovere lo sviluppo della disciplina in Italia e all'estero
- Supportare la crescita dei centri che vogliono offrire un approccio professionale.

Un'unica rete per crescere insieme, non per dividere.

14.2. Obiettivi:

UNIFORMARE	PROTEGGERE
- Terminologia Ninja - Regolamenti di gara - Sicurezza ostacoli / certificazioni - Metodologie di allenamento e progressioni tecniche	- L'identità della disciplina sul territorio italiano - La qualità degli eventi Ninja autentici - La community da format imitativi o fuorvianti
PROMUOVERE	UNIRE
- Eventi ufficiali e conformi - Gare riconosciute per qualifiche internazionali - Opportunità di formazione - Progetti condivisi nazionali e internazionali	- Palestre / Campi - Coach - Atleti - Organizzatori di eventi

Creando una rete nazionale che comunica, collabora e cresce insieme.

14.3. Come Unirsi:

L'adesione al Network è completamente gratuita e aperta a:

- ♦ palestre/campi/centri sportivi
- ♦ ASD/SSD
- ♦ personal trainer e coach certificati
- ♦ istruttori che praticano o insegnano Ninja
- ♦ gruppi sportivi emergenti

Come fare:

*Compila il modulo ufficiale Google Form – Sito www.ninjacave.it/ninjanetwork.html.

*La tua richiesta sarà valutata entro 7 giorni.

Riceverai email con:

- *conferma adesione
- *accesso ai documenti
- *Kit comunicativo
- *inserimento nella Mappa Ninja Italia (se palestra/centro)



GLOSSARIO

3 Steps Obstacle: un ostacolo è considerato completato una volta che tutti e tre questi passaggi sono stati completati (in questo ordine o simultaneamente) :

- 1) L'atleta deve sganciarsi 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).

Se l'atleta cade all'indietro dopo aver superato il piano anteriore, la decisione sarà a discrezione dell'arbitro

Network Ninja Italia: Prima rete nazionale dedicata esclusivamente alla disciplina Ninja, creata per unire palestre, coach, istruttori, organizzatori di eventi e appassionati che vogliono promuovere il Ninja secondo standard tecnici, regolamentari e di sicurezza riconosciuti.

Out of Bounds: Tutto ciò che non è specificamente consentito dall' Organizzatore come parte di un ostacolo è considerato **"fuori-limite"**. 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". (Esempi: Moschettoni, Catene, Cinghie, strutture di supporto, materassi)

Piano Frontale: un piano verticale immaginario che si estende dal bordo iniziale della piattaforma di atterraggio (il bordo più vicino alla piattaforma di partenza, salvo diversa indicazione dell'arbitro) fino al soffitto della struttura.

Piattaforma: superficie orizzontale rialzata su cui un atleta può stare in piedi.
La superficie deve essere stabile.

Una linea di demarcazione (esempio nastro a terra) non è considerata una piattaforma accettabile.

Re-Run: Ripetizione della prova dell'Atleta. La "Re-Run" può essere consentita ad esempio per un malfunzionamento del percorso che ha un impatto diretto sulla Prova dell'Atleta stesso.

Redemption Time: Momento post-Gara in cui gli atleti possono scegliere qualsiasi ostacolo sul percorso da riprovare, sia per riscattarsi su uno che hanno fallito, sia per testare un approccio più difficile.

Relay: "Staffetta". Format Utilizzato per le Gare Ninja TEAMS.

Reset: Riportare il Percorso / Ostacoli del percorso allo stato iniziale per la prova di ciascun Atleta.

Rookies: Categoria "Esordienti", Atleti che si avvicinano al Mondo Ninja con poca esperienza.

Stage di Gara: "Fase", Percorso di Gara.