

REGOLAMENTO OSTACOLI 2021

1. HERCULES HOIST: Sollevare il rispettivo peso (Blu/Uomo - Rosa/Donna - Arancione/Kids) tirando la fune fino a far toccare il nodo di fine corsa alla carrucola; ci si può aiutare bloccando piedi o gambe sotto le traversine a disposizione; una volta sollevato fino in fondo si cala lentamente per non incorrere nella penalità.
Penalità 10 burpees

2. WEAVER: Oltrepassare i tronchi tondi alternando sopra e sotto, cominciando dal primo sopra e il secondo sotto e così via fino all'ultimo; non si deve toccare terra in nessun punto e non si può toccare la struttura portante ma solo i tronchi tondi; una volta staccati i piedi da terra l'ostacolo è cominciato.
Penalità 20 burpees

3. TIRES JUMP: Infilare un anello elastico (presente nel secchiello) alle caviglie in modo da bloccarle assieme poi scavalcare la pedana, o con un salto o arrampicandosi; continuare saltando dentro gli pneumatici e finire oltrepassando la seconda pedana. Togliere l'elastico e riportarlo nel secchio di partenza. Variante kids: senza elastico.
Penalità 10 burpees

4. CLIMB OVER BEAM x2: Scavalcare la trave aiutandosi con mani e piedi; ci si può aggrappare solo al trave orizzontale e non ci si può aiutare appoggiandosi ai travi verticali di sostegno. Ripetere per il tubo seguente più alto: si può toccare solo il tubo orizzontale e non quelli verticali.
Penalità 10 + 10 burpees

5. FLYNG HANDLES HYPER RIG: Recuperare le maniglie tramite i cordini e riportarle alla posizione di partenza prima dei segni rossi; appendersi alle maniglie per risalire i tubi; seguire il circuito di corde, tubi e prese varie fino a raggiungere la corda finale di discesa. Non si possono toccare le strutture di sostegno; una volta staccati i piedi l'ostacolo è cominciato.
Penalità 30 burpees

6. BALANCE STAKES: camminare su tutti i paletti. Si possono toccare solo con i piedi, non si può toccare né terra né altro appoggio/supporto durante il passaggio. Per i kids c'è la linea con i tronchi più larghi.
Penalità 10 burpees

7. MULTI RIG: Si parte arrampicandosi sulla corda con i nodi appoggiando i piedi all'albero per poi proseguire lungo i vari oggetti che troverete appesi alla corda portante. Si possono usare i tronchi degli alberi per aggrapparsi; è possibile aggrapparsi anche con i piedi in qualunque punto; non è concesso toccare la grossa corda portante. L'ostacolo è ultimato una volta toccato il tubo di sostegno finale sul segno rosso.
Penalità 30 burpees

8. LOW MONKEY LADDER: Si parte dal primo tubo della struttura, senza oltrepassare la tavola a terra con i piedi e poi si utilizza la scala orizzontale per progredire con le sole mani fino ad appoggiare nuovamente i piedi a terra oltre la tavola finale. Una volta appesi non è valido appoggiare i piedi a terra o alla struttura; si possono utilizzare solo i pioli rossi della scala come appiglio. I kids possono usare la struttura per arrivare ad aggrapparsi al primo piolo e per scendere raggiunto l'ultimo piolo della scala.
Penalità 20 burpees

9. BALANCE BEAM x3: Si parte da un'estremità e si percorrono i 3 tronconi di equilibrio camminandoci sopra con i piedi fino ad arrivare ad appoggiare a terra i piedi oltre la fine dell'ostacolo. Non si possono utilizzare le mani, né toccare terra in nessun modo durante il passaggio. Nessuna variazione per i kids.
Penalità 10 burpees

10. LOG CARRY: Si prende il tronco del rispettivo colore (Blu/Uomo - Rosa/Donna - Arancione/Kids) e si trasporta lungo tutta la linea di alberi fino a trovare la freccia sull'ultimo albero che indica di girarci attorno e ritornare sulla corsia a sinistra. Il tronco può essere trasportato in qualunque modo, l'importante è che non tocchi terra durante il trasporto; si può posare a terra per riposarsi ma non farlo rotolare o lanciarlo. Nessuna variazione per i kids.
Penalità 10 burpees

11. SPEAR THROW: Si tira il giavellotto stando con i piedi dietro le balle di paglia a terra; il giavellotto deve piantarsi nel bersaglio e rimanere piantato senza toccare terra, nemmeno con la coda, per 3 sec.
Penalità 30 burpees

12. WALL H 2: Si scavalca il muro in legno montato sull'estremità del cancello senza utilizzare supporti o altra parte della struttura che non siano le tavole ed il ferro di sommità. I kids (supportati da un adulto) utilizzano la

rete metallica per oltrepassare.

Penalità 20 burpees

13. METAL NET H 2: Si scavalca il cancello di rete metallica senza utilizzare supporti o altra parte della struttura, *idem per i kids (supportati da un adulto)*.

Penalità 10 burpees

14. TWISTER: Si parte dal primo piolo e si deve arrivare a toccare l'ultimo. L'ostacolo è cominciato una volta staccati i piedi da terra; non è consentito toccare il tubo portante.

Penalità 30 burpees

15. SCISSOR: Si abbassa il lato di salita del trave con una mano e lo si oltrepassa camminandoci sopra, partendo da un'estremità e scendendo dal lato opposto senza toccare terra; *uguale per i kids (supportati da un adulto)*.

Penalità 10 burpees

16. Z-WALL: Arrampicarsi orizzontalmente sul muro e percorrelo in tutta la sua lunghezza, utilizzando unicamente le prese in legno rosse sia per mani che piedi; non è consentito aggrapparsi né sulle estremità delle tavole né ai pali di sostegno. *Per i kids si utilizzano le prese basse per i piedi e la linea arancione per le mani.*

Penalità 20 burpees

17. PEG LADDER: Utilizzando la barra mobile e senza toccare terra con i piedi si risalgono i pioli; 3 *step per gli uomini*, 2 *per le donne*. *Challenger: utilizzando solo i 4 pioli a disposizione salire fino in cima, recuperando i pioli e spostandoli ai buchi successivi ad ogni step di salita (birra omaggio).*

Penalità 20 burpees

18. FLOATING PALLETS: Superare la serie di zattere galleggianti da un'estremità all'altra, senza finire in acqua.

Penalità 10 burpees

19. TIRAPASTA: Attraversare le 2 file di gomme facendosi strada tra esse.

Penalità 10 burpees

20. INVERTED WALL: Superare il muro arrampicandosi da sotto; si possono usare i piedi e le mani nelle zone bordate di rosso. Non si può usare in alcun modo la struttura ma solo i pannelli in legno.

Penalità 20 burpees

21. TIRES WALL: Si supera il muro di pneumatici arrampicandosi sopra fino a scavalcarlo e ridiscendere sul lato opposto. *Kids: si sale al 3° pneumatico ci si passa dentro e si scende dal lato opposto.*

Penalità 20 burpees

22. TIRES FLIP 3+3: Si ribalta il rispettivo pneumatico (*Blu/Uomo - Rosa/Donna - Arancione/kids*) per tre volte in una direzione e poi per altre tre nella direzione opposta per riportarlo alla posizione di partenza.

Nessuna variazione per i kids.

Penalità 20 burpees

23. ROPE CLIMB: Si sale utilizzando la tecnica preferita fino ad arrivare a toccare il tubo portante con la mano; *i kids arrivano a toccare la riga arancione sulla corda.*

Penalità 20 burpees

24. SALTA LA BALLA: Scavalcare le balle tonde con la tecnica preferita; si possono usare mani e piedi.

Nessuna variazione per i kids.

Penalità 10 burpees

25. WALL TO WALL: Salire sul primo muro di balle e da quello saltare sul muro di fronte per poi scendere dal lato opposto.

Penalità 30 burpees

26. TIRES PULL: Si recupera il rispettivo pneumatico (*Blu/Uomo - Rosa/Donna - Arancione/kids*), tirando unicamente la corda e senza toccare lo pneumatico, fino alla linea del picchetto dove sono fissate le corde; poi riportare lo pneumatico alla posizione di partenza prendendolo internamente con le mani e facendolo strisciare. Non si può sollevare e trasportare; lo pneumatico deve restare sempre a terra.

Penalità 20 burpees

27. WALL MODULE H 2.5 / 3 M: Scavalcare il muro senza utilizzare supporti o altra parte del muro che non siano le tavole; la tavoletta di aiuto per il piede è utilizzabile solo dalle donne. Di base l'altezza è impostata a 2.5 m.; per i 3 metri va fatta richiesta prima della partenza.

Penalità 20 burpees

28. BUCKET BRIGADE: Dopo aver preso il rispettivo secchio (25/Uomo - 20/Donna - 2/kids), si parte verso la curva da dove siete arrivati eseguendo uno slalom tra i pini piccoli, salendo e scendendo dalla scarpata ogni volta fino a girare attorno all'ultimo pino in angolo; ripetere a ritroso fino a posare il secchio dove lo avete trovato. Il secchio può essere appoggiato ripetutamente a terra per riposarsi; non lo si può far rotolare; se cade e perdetevi parte del carico il percorso va rifatto dall'inizio; i secchi vanno posati a terra con calma per non romperli.

Penalità 20 burpees

29. PEG-BOARD: Si parte da un lato con i 2 tubi (uno per mano) e si sale utilizzando solo le braccia passando i tubi di buco in buco fino a percorrere tutto il tracciato, prima in salita poi orizzontalmente ed in fine in discesa, gambe e piedi si possono usare solo in appoggio solo sui travi della peg-board, si possono saltare buchi e utilizzare solo quelli che ritenete più comodi per il vostro passo (infilare bene i tubi altrimenti scivolano fuori).

Penalità 30 burpees

30. TYROLEAN TRAVERSE: Ci si attacca alla corda a non più di 1 m da dove è fissata e la si percorre per tutta la sua lunghezza fino ad arrivare all'altra estremità senza mai toccare terra e/o acqua; è possibile percorrerla sia sopra in stile militare che appesi sotto con mani e gambe; l'ostacolo è passato se si arriva con i piedi a terra senza bagnarli.

Penalità 30 burpees

31. OLIMPUS: Si parte da un'estremità arrivando a toccare la prima presa rossa in alto a destra e si prosegue verso sinistra fino ad arrivare a toccare la catenella finale con una mano; si possono utilizzare solo prese e catene rosse con le mani, i piedi possono stare solo in appoggio sulla parete e non devono toccare le prese; con le mani non ci si può aggrappare alla sommità del pannello; il gradino rosa è solo per le donne.

Penalità 20 burpees

32. BALANCE BEAM OVER CHAIN: Si parte da un'estremità dietro ai paletti di supporto e si percorre tutto il trave camminandoci sopra con i piedi fino ad arrivare oltre i paletti di sostegno; non si possono utilizzare i paletti come appoggio, né utilizzare le mani, né toccare terra in nessun modo durante il passaggio.

Penalità 10 burpees

33. BENDER: Arrampicarsi da sotto sui tubi rotondi fino a scavalcarlo in sommità e si scendere da sopra i tubi; non è consentito utilizzare altre parti della struttura che non siano i tubi rotondi.

Penalità 30 burpees

34. SLACKLINE: Partire da un'estremità con il piede sulla struttura di supporto e camminare sulla cinghia fino ad arrivare a toccare con il piede la struttura dall'altra estremità; non si può toccare la cinghia con le mani e nemmeno toccare terra in nessun modo. Nessuna variazione per i kids.

Penalità 10 burpees

35. DUNK WALL: Tuffarsi in acqua e passare sotto la tavola a filo acqua, emergendo dalla parte opposta. Nessuna variazione per i kids.

Penalità 10 burpees

36. WATER MOATS: Si superano salendo sui cumuli e passando nell'acqua; non si possono aggirare in nessun modo. Nessuna variazione per i kids.

Penalità 10 + 10 burpees

37. BARBED WIRE: Si passa da un'estremità all'altra strisciando sotto, utilizzando qualsiasi tecnica; non è possibile aggirarlo o uscire lateralmente per accorciare l'ostacolo. Kids: passare sotto la rete arancione.

Penalità 30 burpees

38. JUMP & DUCK: Si saltano gli ostacoli pieni e si passa all'interno degli anelli vuoti in cemento; si possono appoggiare piedi e mani. I kids aggirano il primo ostacolo alto poi come per gli adulti.

Penalità 10 burpees

39. SLED: Si prendono le estremità delle corde legate al trave e lo si traina lungo il corridoio destro fino a girare attorno all'ultimo albero in senso antiorario per ritornare al punto di partenza; le corde si possono tenere entrambe con una mano sola oppure una per mano; il tronco deve scivolare a terra, non può essere in nessun

modo sollevato; kids arancione.

Penalità 20 burpees

40. VERTICAL NET: Superare la rete di corde arrampicandocisi sopra fino a scavalcarla e ridiscendere sul lato opposto.

Penalità 30 burpees

41. ATLAS: Si solleva la rispettiva palla (Blu/Uomo - Rosa/Donna - Arancione/kids) da terra con le mani e la si trasporta fino oltre il paletto rosso di arrivo; la si posa a terra, si eseguono 5 burpees, si riprende la palla e la si riporta al punto di partenza. La palla va trasportata tenendola in vita, senza sollevarla oltre le spalle né farla rotolare; è consentito appoggiarla per riposarsi durante il percorso.

Penalità 20 burpees

42. UNDER WALL: Si striscia o rotola per passare sotto al muro, con qualsiasi tecnica. Nessuna variazione per i kids.

Penalità 10 burpees

43. RING TOSS PEGS: Si parte dai primi due tubi su un lato con i 2 anelli (uno per mano) e si percorre tutta la lunghezza dell'ostacolo infilando gli anelli nei tubi orizzontali che sporgono fino ad arrivare con gli anelli negli ultimi 2 tubi; non si può usare la struttura per appoggiarsi e nemmeno toccare terra per tutta la lunghezza dell'ostacolo.

Penalità 30 burpees

44. CHAIN CARRY: Si prende la catena del rispettivo colore (Blu/Uomo - Rosa/Donna - Arancione/kids) e la si trasporta, come si preferisce, per tutto il percorso ad anello segnalato, passando anche in acqua in curva, fino a riportarla al punto di partenza. Non si può andare fuori percorso né accorciarla; la catena non deve strisciare né toccare a terra.

Penalità 20 burpees

45. HORIZONTAL ROPE LADDER: Si parte salendo sulla scala metallica per arrivare ad aggrapparsi al primo gradino rosso, poi si percorre tutta la scala fino a toccare l'ultimo gradino; non si può toccare terra lungo tutto l'ostacolo.

Penalità 30 burpees

46. THROW TIRES: Si recupera il rispettivo pneumatico (Blu/Uomo - Rosa/Donna - Arancione/kids) e da dietro al tronco lo si lancia in uno dei paletti; il pneumatico deve rimanere infilato nel paletto altrimenti va recuperato e tirato nuovamente.

Penalità 10 burpees

47. STARWAY TO SPARTA: Arrampicarsi sul pannello per poi proseguire sulla scala fino in cima; scendere per la scala del lato opposto.

Penalità 20 burpees

48. SUSPENDED BLADE: Si sale utilizzando la tavola per le dita e i piedi in contrapposizione sulla parte rossa poi si segue tutta la parte orizzontale in sospensione per poi scendere sul lato opposto dove si riutilizzano nuovamente i piedi in contrapposizione.

Penalità 30 burpees