

Regolamento gara

Nel percorso ci sono segnalati gli ostacoli con un solo tentativo, tutti gli ostacoli in sospensione sono a un tentativo .

Ostacoli del percorso a tentativo multiplo e obbligatorio sono tutti quelli non segnalati-

Solo il Giavellotto a 2 tentativi

Partenza un partecipante alla volta con una distanza di 3 minuti circa

Braccialetto alla partenza: vengono consegnati 2 braccialetti,

alla prima penalità verrà tolto solo il primo braccialetto,

ad ogni penalità verrà aggiunto un braccialetto diverso che indica che si ha commesso una penalità alla fine del percorso in base ai braccialetti indossati si farà la penalità tutta insieme

esempio faccio 2 penalità, avrò il braccialetto gara + 2 braccialetti penalità, 1

a penalità è per tutti gli ostacoli non superati 15 Burpees, 2 braccialetti 30 burpees ,

il tempo gara verrà preso dopo la conclusione dei Burpees

Chi arriva al traguardo con i due braccialetti senza penalità avrà un bonus di 3 minuti sul tempo gara,

chi si ritira o rinuncia agli ostacoli obbligatori, verranno tolti tutti i braccialetti di partenza e

non verrà classificato, ma potrà comunque finire la gara con le penalità acquisite nel percorso

Ostacoli in sospensione - non è possibile toccare la struttura -

non si può toccare il terreno - la campanella va suonata con la mano-

la Peg si può fare da entrambi i lati in contemporanea

Aiuti presso gli ostacoli Muri sono utilizzabili solo dalla categoria Donne

Ostacoli trasporti sono considerati obbligatori

Gli ostacoli come Muri /piramidi /reti e equilibri sono considerati a tentativo multiplo e obbligatori

Lista ostacoli

Di fianco all'ostacolo Il numero degli ostacoli presenti	obbligatori	Tentativi multipli	1 tentativo	penalità
Wall 3	x	x		15 Burpees
Little piramide 1	x	x		15 Burpees
Equilibri in legno 5	x	x		15 Burpees
Piramidi 6	x	x		15 Burpees
Zeta Wall 2	x		x	15 Burpees
Muro declinato 1	x	x		15 Burpees
Muro declinato 1	x	x		15 Burpees
Olympus 2	x		x	15 Burpees
Rig Toss 1	x		x	15 Burpees
Peg 1	x		x	15 Burpees
Wal americano 1	x	x		15 Burpees
Rete 1	x	x		15 Burpees
Tarzan 1	x		x	15 Burpees
Net monkey 1	x		x	15 Burpees
Atlas 1	x	x		15 Burpees
Giavellotto 1	x	2 tentativi		15 Burpees
Cariola Trasporto 1	x	x		15 Burpees
Tire ribaltamento 2	x	x		15 Burpees

Tirolese 1	x		x	15 Burpees
Rope 1	x		x	15 Burpees
Slake Line 1	x	x		15 Burpees
Balance 1	x	x		15 Burpees
Tire Trasporto 1	x	x		15 Burpees
Tire pull trasporto 1	x	x		15 Burpees
Gomme equilibrio 1	x	x		15 Burpees
Fossi 3	x	x		15 Burpees
Filo Spinato 1	x	x		15 Burpees
Catene 1	x	x		15 Burpees
Multi rig 3	x		x	15 Burpees
Piramide media 1	x	x		15 Burpees
Muro alto 1	x	x		15 Burpees
Equilibrio shaulin 1	x	x		15 Burpees
Palla di fieno 1	x	x		15 Burpees
Siepe di legno 1	x	x		15 Burpees