

GLI OSTACOLI POSSONO ESSERE MODIFICATI OPPURE NON UTILIZZATI IN CASO DI AVVERSE CONDIZIONE METEO E NEL RIPETTO DELLE NORME DI SICUREZZA

Tutti i partecipanti avranno un braccialetto che verra staccato solo in caso di errore su un ostacolo , chi arriverà all'arrivo con il braccialetto gli sarà riconosciuto un bonus di 5 MINUTI da sottrarre al tempo finale

Ostacoli Arena Power 2		OPEN	TENTATIVI	ELITE	TENTATIVI	PENALITA PER TUTTI	Spiegazione degli ostacoli e regole
1	Wall 200 cm	libero		obbligatorio			Muro verticale Oltrepassare utilizzando solo la parte del muro , non si possono toccare i lati e gli appoggi , consentito per le donne utilizzare appoggio laterale
2	Wall Pyramid	libero		obbligatorio			Muro inclinato, oltrepassare senza utilizzare la parte laterale , salire fino in cima e scendere dalla parte opposta utilizzando gli appoggi
3	Low rig	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Si percorre l'ostacolo lungo 12 metri in sospensione, sfruttando qualsiasi parte del corpo. L'ostacolo è formato da tubi, gomme, corde e prese tipo anelli o simili. L'ostacolo è superato quando l'atleta suona la campanella posta al termine della struttura. Non si può usare i supporti laterali , toccare i tubi dopo sono attaccati attrezzi e corde , non si possono toccare le corde che sostengono gli attrezzi, non si può suonare la campanella con una parte del corpo che non sia la mano, non si può toccare il terreno
4	Balance	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Si sale sulla trave e bisogna scendere dalla parte opposta senza mai cadere dalla stessa , bisogna uscire oltrepassando la trave per tutta la sua lunghezza, nullo se si cade prima o si salta non superando la lunghezza della trave
5	Trave irlandese 150	libero		obbligatorio		15 burpees	Si deve superare l'ostacolo utilizzando solo la trave orizzontale senza toccare gli appoggi laterali, l'ostacolo si può superare con qualsiasi tecnica , nullo se si tocca la struttura laterale
6	Trave irlandese 180	libero		obbligatorio		15 burpees	Si deve superare l'ostacolo utilizzando solo la trave orizzontale senza toccare gli appoggi laterali, l'ostacolo si può superare con qualsiasi tecnica , nullo se si tocca la struttura laterale
7	Giavellotto	libero	3	obbligatorio	3	15 burpees	Si lancia il giavellotto verso le sagome in paglia , si hanno a disposizione 3 tentativi , il giavellotto deve rimanere attaccato alla sagoma e nessuna parte dello stesso deve toccare il terreno, nullo se non rimane attaccato o attaccato ma parte del giavellotto tocca il terreno
8	Olympus	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Si supera afferrando soltanto gli appigli posti sopra la struttura senza fare mai toccare i piedi al terreno , la campanella si suona con la mano , nullo se si tocca il terreno e se non si suona la campanella

9	Filo spinato	libero		obbligatorio			si passa sotto il filo spinato con qualsiasi tecnica , non è consentito camminare sopra i fili scavalcandoli
10	Zeta wall	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Si deve superare l'ostacolo utilizzando solo gli appigli per mani e piedi , non si può toccare la parte alta della struttura , la campanella si deve suonare con la mano , nullo se si cade e tocchi il terreno e se non si suona la campanella
11	Tirolese	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Bisogna attaccarsi alla fune prima del nastro sulla stessa e passando sotto o sopra arrivare dalla parte opposta dove bisogna toccare un altro nastro di arrivo , non si deve mai toccare il terreno, nullo se tocchi il terreno prima di avere toccato il nastro di arrivo
12	Bosco Incatenato	libero		obbligatorio			trasportare per tutto il tragitto del bosco una catena di 30 kg uomo,20 kg donna , non si può trascinare la catena
13	Tirolese	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Bisogna attaccarsi alla fune prima del nastro sulla stessa e passando sotto o sopra arrivare dalla parte opposta dove bisogna toccare un altro nastro di arrivo , non si deve mai toccare il terreno, nullo se tocchi il terreno prima di avere toccato il nastro di arrivo
14	Net rete	libero		obbligatorio			Bisogna arrampicarsi su una piramide di rete e scendere dalla parte opposta , non si ci si può buttare dal colmo della stessa
15	Burpess point 20	libero		obbligatorio			fare 20 burpees obbligatori
16	Ercules	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Bisogna da seduti tirare la fune e fare salire la gomma fino a che non si tocca il nastro apposto sulla fune , fare scendere la gomma senza farla cadere ma accompagnandola , nullo se non si solleva completamente la gomma e se si fa cadere senza trattenerla
17	Rope	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Bisogna arrampicarsi sulla fune fino al nastro attaccato su di essa e scendere , non valido se non si arriva a toccare il nastro
18	Piramide con fune	libero		obbligatorio			Attaccandosi con le mani alla fune si sale su una piramide inclinata e scendere dalla parte opposta
19	Snake line	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Si deve oltrepassare la bindella di tela rimanendo in equilibrio sulla stessa , si parte dall'inizio e si deve oltrepassare completamente per tutta la sua lunghezza, nullo se si cade e se non si supera completamente
20	Trave irlandese 150	libero		obbligatorio		15 burpees	Si deve superare l'ostacolo utilizzando solo la trave orizzontale senza toccare gli appoggi laterali, l'ostacolo si può superare con qualsiasi tecnica ,nullo se si tocca la struttura laterale
21	Trave irlandese 180	libero		obbligatorio		15 burpees	Si deve superare l'ostacolo utilizzando solo la trave orizzontale senza toccare gli appoggi laterali, l'ostacolo si può superare con qualsiasi tecnica ,nullo se si tocca la struttura laterale

22	Secchio	libero		obbligatorio			Si deve trasportare un secchio pieno di sabbia tenendolo solo dal manico non si può abbracciare o metterlo in spalla, portarlo seguendo il percorso, uomo 30 kg donne 20 kg
23	Zeta wall and rig	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Prima parte con appigli sulla parete sia per mano che per piedi vale la regola per lo zeta wall, seconda parte ostacolo in sospensione con anelli a diverse altezze, bisogna obbligatoriamente partire dal primo anello, bisogna suonare la campanella con la mano, nullo se si cade, si tocca terra e se non si suona la campanella
24	Muro jump	libero		obbligatorio	1	15 burpees	Si oltrepassa il muro e senza mai toccare terra dalla parte opposta si deve saldare oltre una fettuccia posta a circa 150cm, non si può saltare da sopra il muro ma rimanendo appesi dalla parte opposta da dove siete saliti, nullo se si tocca la fettuccia o si salta senza superarla
25	Tunnel gi gomma	libero		obbligatorio			Si passa dentro il tunnel fatto di pneumatici
26	Truster point 20	libero		obbligatorio			fare 20 thruster con un sacco obbligatori
27	Inverter wall	libero		obbligatorio			Si oltrepassa un muro declinato dalla parte vuota appendendosi sulla sua estremità, nullo se si toccano le parti laterali, e concesso appoggiare i piedi nella parte sotto del muro
28	Equilibrio Zig Zag	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Si deve stando in equilibrio oltrepassare la trave a forma zig zag per tutta la sua lunghezza, nullo se si cade prima o di non averla oltrepassata interamente
29	Rig	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Si percorre l'ostacolo lungo 12 metri in sospensione, sfruttando qualsiasi parte del corpo. L'ostacolo è formato da tubi, gomme, corde e prese tipo anelli o simili. L'ostacolo è superato quando l'atleta suona la campanella posta al termine della struttura. Non si può usare i supporti laterali, toccare i tubi dopo sono attaccati attrezzi e corde, non si possono toccare le corde che sostengono gli attrezzi, non si può suonare la campanella con una parte del corpo che non sia la mano, non si può toccare il terreno
30	Piramide Egizia	libero		obbligatorio			Si sale sulla piramide senza nessun appiglio fino al colmo per scendere dalla parte opposta, solo le donne possono afferrare la piccola fune sulla sommità, non superato se si sale tenendosi dai lati della piramide e se gli uomini utilizzano la fune
31	Piramide climbing	libero		obbligatorio			Si sale sulla piramide attaccandosi su appigli posti al di sopra della stessa e si scende dalla parte opposta
32	Wall 200 cm	libero		obbligatorio			Muro verticale Oltrepassare utilizzando solo la parte del muro, non si possono toccare i lati e gli appoggi, consentito per le donne utilizzare appoggio laterale

33	Wall 200 cm	libero		obbligatorio			Muro verticale Oltrepassare utilizzando solo la parte del muro , non si possono toccare i lati e gli appoggi , consentito per le donne utilizzare appoggio laterale
34	Filo spinato	libero		obbligatorio			Si passa sotto il filo spinato con qualsiasi tecnica , non è consentito camminare sopra i fili scavalcandoli
35	Sotto la rete	libero		obbligatorio			si passa sotto una rete da carico
36	Bags sacco	libero		obbligatorio			Si trasporta un sacco seguendo un percorso , lo si può portare come si vuole ma non si può trascinare 20 kg per tutti
37	Ribaltamento gomme	libero		obbligatorio			Si deve ribaltare per due volte avanti e due volte indietro un pneumatico da camion
38	Pull Tire	libero		obbligatorio			Bisogna prendere il pneumatico e portalo dal punto A al punto B , si può tirare oppure entrando dentro e alzarlo tipo salvagente, non si può far rotolare , arrivati al punto B si deve riportare al punto A stando seduti a terra e tirandolo con la fune attaccato allo stesso
39	Bidone	libero		obbligatorio			Trasporta un bidone pieno di sabbia seguendo il percorso , il bidone si deve tenere in mano non si può mettere sulle spalle , 25 kg uomo 20 kg donne
40	Jordan	libero	3	obbligatorio	3	15 burpees	Prendi la palla e fai canestro, nullo se non si fa canestro dopo max 3 tentativi
41	Tractor	libero		obbligatorio			Trascinare il pneumatico con una fune per il percorso
42	Bidon Oil	libero	1	obbligatorio	1	15 burpees	Si solleva il bidone e si deve fare oltrepassare dalla parte opposta a un cavalletto per poi riportarlo sempre scavalcando il cavalletto al punto di partenza, non superato se dopo aver sollevato il fusto, lo si appoggia a terra prima di averlo lanciato oltre il tubo.. circa 35kg uomo 25 kg donne
43	Filo spinato	libero		obbligatorio			Si passa sotto il filo spinato con qualsiasi tecnica , non è consentito camminare sopra i fili scavalcandoli
44	Panino con salamella e birra	obbligatorio	1	obbligatorio	1	100 burpees	Finito la gara si deve andare all'ingresso e ordinare una bella salamella alla griglia e una birra