

Multirig/Monkey/Twister

L'ostacolo va eseguito in sospensione, con il solo utilizzo delle braccia. In caso di oggetti (e.g. paletti, palline, anelli) non è consentito afferrare la corda superiore a cui gli oggetti sono attaccati. In tal caso l'ostacolo si intende non superato. L'ostacolo si intende "avviato" nel momento in cui entrambi i piedi sono sollevati da terra e si intende "concluso" quando l'atleta suona la campana oppure supera la linea di demarcazione con entrambi i piedi.

Per l'atleta competitivo: in caso di mancato superamento si può ripetere l'ostacolo oppure chiedere il taglio del bracciale.

Per l'atleta non competitivo: in caso di mancato superamento si può ripetere l'ostacolo oppure effettuare i burpees di penalità previsti.

Sandbag, Bucket e Tank Carry

L'atleta deve trasportare attraverso il percorso indicato gli oggetti forniti. In caso di danneggiamento dell'oggetto o perdita del carico al di sotto del limite segnalato, l'ostacolo va ripetuto. È cura dell'atleta verificare l'integrità dell'oggetto da trasportare.

Per l'atleta competitivo: in caso di mancato superamento si può ripetere l'ostacolo oppure chiedere il taglio del bracciale.

Per l'atleta non competitivo: in caso di mancato superamento si può ripetere l'ostacolo oppure effettuare i burpees di penalità previsti.

Carry Plus

L'atleta deve trasportare gli oggetti forniti lungo un percorso segnalato, poggiare l'oggetto alla stazione intermedia segnalata, effettuare 5 burpees, riprendere l'oggetto e riportarlo alla stazione di partenza. In caso di danneggiamento dell'oggetto o perdita del carico al di sotto del limite segnalato, l'ostacolo va ripetuto. È cura dell'atleta verificare l'integrità dell'oggetto da trasportare.

Per l'atleta competitivo: in caso di mancato superamento si può ripetere l'ostacolo oppure chiedere il taglio del bracciale.

Per l'atleta non competitivo: in caso di mancato superamento si può ripetere l'ostacolo oppure effettuare i burpees di penalità previsti.

Equilibrium

L'atleta deve superare gli ostacoli in equilibrio solo con l'utilizzo dei piedi. Non è pertanto consentito l'utilizzo delle mani per salire o scendere dall'ostacolo, né per percorrerlo. L'ostacolo si intende "avviato" quando anche il secondo piede è staccato dal suolo, e si intende "concluso" quando entrambi i piedi superano la linea di demarcazione.

Per l'atleta competitivo: in caso di mancato superamento si può ripetere l'ostacolo oppure chiedere il taglio del bracciale.

Per l'atleta non competitivo: in caso di mancato superamento si può ripetere l'ostacolo oppure effettuare i burpees di penalità previsti.

Z-Wall

L'ostacolo va eseguito percorrendo il muro orizzontalmente lungo un lato attraverso l'utilizzo di mani e piedi, che possono però poggiarsi solo sugli appositi sostegni. In caso di contatto di mani o piedi con le parti superiori ed inferiori del muro, oltre che con il suolo, l'ostacolo si intenderà non superato. L'ostacolo si intende "avviato" nel momento in cui entrambi i piedi sono sollevati da terra, e si intende "concluso" quando l'atleta suona la campana oppure supera la linea di demarcazione con entrambi i piedi.

Per l'atleta competitivo: in caso di mancato superamento si può ripetere l'ostacolo oppure chiedere il taglio del bracciale.

Per l'atleta non competitivo: in caso di mancato superamento si può ripetere l'ostacolo oppure effettuare i burpees di penalità previsti.

Altro

Il presente regolamento potrà essere modificato o integrato in sede di briefing pre-gara, che avverrà entro i 30 minuti dalla partenza della prima batteria competitiva. È pertanto responsabilità dell'atleta essere presente al briefing.

In ogni caso l'atleta potrà chiedere conferme e/o chiarimenti ai volontari e giudici presenti sul percorso durante la gara ed accanto agli ostacoli.

Nota bene: Per gli atleti competitivi, Wall, Inverted Wall e Filo spinato rappresentano ostacoli obbligatori, con tentativi illimitati, ma per i quali non è prevista penalità. In caso di mancato superamento l'atleta verrà squalificato. Per gli atleti non competitivi, in caso di mancato superamento si può ripetere l'ostacolo oppure effettuare i burpees di penalità previsti.