

ASD
BAD SPARTANS



REGOLAMENTO BAD RACE

29.08.2021

Ogni atleta sarà seguito e cronometrato lungo tutto il percorso di gara **da un giudice dedicato**.

Ogni 4 minuti partirà un atleta che svolgerà la sua gara individualmente.

Ogni giudice di gara potrà squalificare immediatamente l'atleta che non si atterrà al regolamento gara, e che avrà comportamenti anti sportivi, nei confronti degli altri atleti e del giudice stesso.

Se un ostacolo viene aggirato, non superato in modo corretto, o non viene eseguita la penalità, si procederà con la **squalifica dell'atleta**.

Gli ostacoli muniti di campanella, verranno considerati superati, solo ed esclusivamente al tocco di essa per mezzo della mano e non con altre parti del corpo.

Non sono concessi, ai fini del superamento degli ostacoli, aiuti di alcun genere.

Negli ostacoli di equilibrio, non è consentito aiutarsi con le mani, ai fini del superamento dello stesso, il tentativo inizia quando si staccano entrambe i piedi da terra.

Negli ostacoli in sospensione (es, multirig lowrig), non è consentito usare le corde di fissaggio dei vari accessori, ai fini del superamento dell'ostacolo.

Per ogni ostacolo **sarà previsto un numero di tentativi e una penalità di tempo oppure burpees**, secondo quanto riportato di seguito:

- | | |
|--|---|
| - Muri fino a 210 cm/Trave irlandese 130/170 cm
N. tentativi: 1 - Penalità: 1 min | - Ostacoli in sospensione da 6 a 12 m
N. tentativi: 2 - Penalità: 5 min |
| - Muri fino a 285 cm/Trave irlandese fino a 210 cm
N. tentativi: 3 - Penalità: 3 min | - Ostacoli di equilibrio
N. tentativi: 2 - Penalità: 20 burpees |
| - Ostacoli in sospensione fino a 3 m
N. tentativi: 1 - Penalità: 2 min | - Ostacoli di abilità
N. tentativi: 1 - Penalità: 20 burpees |
| - Ostacoli in sospensione da 3 a 6 m
N. tentativi: 2 - Penalità: 3 min | - Trasporti/ostacoli di forza
N. tentativi: 2 - Penalità: 5 min |

Penalità e numero di tentativi saranno indicati dal giudice prima di ogni ostacolo.

Nel caso un atleta venisse raggiunto da un altro partecipante, dovrà lasciare il passo a quest'ultimo.

I **risultati finali** saranno consultabili in tempo reale tramite questo QR-Code

