LEGACY OCR

REGOLAMENTO 400 OCR CHALLENGE

Distanza: 400m +/- 50 metri • Numero ostacoli: 10

COMPOSIZIONE PERCORSO

OSTACOLI TERRESTRI - 6 ostacoli

Tutti obbligatori - Penalità: 30" per ogni ostacolo fallito / non eseguito

1. Muro inclinato frontale - 3 m
2. Muro medio - 150 cm
3. Trave di equilibrio
4. Barricate basse up and down - 4 barriere da 110 cm
5. Muro inverso da 250 cm
6. Trave irlandese - 150+ cm

OSTACOLI AEREI - RIG - 4 ostacoli

Tutti obbligatori - Penalità: 1" per ogni ostacolo fallito / non eseguito
Lunghezza max 6 m, partenza da pedana 40x40 e arrivo su campana

1. Rig Monkey - 8-10 barre a 60-75 cm
2. Rig Anelli + Tarzan
3. Low Rig con attrezzistica Ninja
4. Rope Climb - 3-4,5 m

PROVE LIBERE - SABATO 7 NOVEMBRE / ore 10:00 - 18:00

Le prove libere di sabato 7 novembre sono facoltative.
La partecipazione è consentita esclusivamente agli atleti regolarmente iscritti alla gara competitiva di domenica 8 novembr classificarsi nella batteria finale.

SVOLGIMENTO GARA - DOMENICA 8 NOVEMBRE

QUALIFICHE - DOMENICA 8 NOVEMBRE / ore 09:00 - 16:30

Ogni iscritto dovrà presentarsi domenica e avrà a disposizione 2 tentativi per far egistrare i competior tempo personale, al fine di classificarsi nella batteria finale.

FINALE - DOMENICA 8 NOVEMBRE / ore 16:30 - 17:30

Accederanno alla terza ed ultima prova finale per il podio solo i primi 3 uomini e le prime 3 donne con i migliori tempi otteruti nei due tentativi di qualifica. Con l'ultimo tentativ.verranno decretati i podi assoluti, che premieranno le prime 3 donne e i primi 3 uomini.

Presso Stadio di Atletica di Minervino Murge