

REGOLAMENTO GENERALE

EXTREME SURVIVAL è una OCR (corsa con ostacoli naturali ed artificiali) che si sviluppa su un tracciato 8km circa (per la competitiva) e 4km circa (la non competitiva) attraverso bosco, sterrato, asfalto, mare e sabbia.

E' premura dell'atleta seguire le fettucce che segnalano il percorso da intraprendere, senza oltrepassare o danneggiarle, pena l'esclusione dalla gara.

Le penalità sono 30 burpees per il non superamento dell'ostacolo. Tutte le sospensioni, equilibrio e lanci di precisione prevedono 1 sola possibilità, i muri sono multi tentativo previo rinuncia 30 burpees.

Gli ostacoli si dividono tra obbligatori e multi tentativi (vedi sotto). I Marshall preposti ad ogni ostacolo avranno l'onere di constatare l'avvenuto superamento dell'ostacolo, nonché il corretto superamento dello stesso: IL MARSHALL HA SEMPRE RAGIONE ed il suo giudizio è insindacabile.

Qualora un atleta corra via senza fare burpees

come penalità, verrà squalificato dalla gara. In caso di dubbi sul superamento dell'ostacolo, l'atleta potrà riferire direttamente al direttore di gara.

Ogni ostacolo deve essere obbligatoriamente provato.

L'ostacolo si considera intrapreso una volta che ci si appende o lo si salta. Negli ostacoli multi tentativo la corsia di sinistra è riservata agli atleti che lo provano la prima volta. In ogni caso l'atleta che deve riprovare l'ostacolo si posiziona in coda agli altri.

REGOLAMENTO OSTACOLI

Muri/ Muri Irlandesi/Muri inversi e simili:

L'atleta avrà a disposizione tentativi illimitati per superare i muri. Esauriti i tentativi bisognerà effettuare 30 burpees.

Non è possibile toccare la porzione laterale del muro o i supporti.

Filo spinato e/o attraversamenti di ogni tipo:

Ostacolo obbligatorio.

L'atleta dovrà attraversare il filo spinato

passandovi sotto.

Memory test:

L'atleta dovrà memorizzare la sequenza di simboli corrispondente all'ultima cifra del proprio numero di gara.

Se non sarà in grado di ricordare la sequenza, dovrà effettuare 30 burpees. Un solo tentativo.

MultiRig/Low Rig e sospensioni di ogni tipo:

L'atleta avrà a disposizione 1 tentativo per superare l'ostacolo. Fallito il tentativo dovrà effettuare 30 burpees.

E' obbligatorio utilizzare il primo appiglio, mentre gli altri sono facoltativi.

Sarà possibile utilizzare i piedi e le gambe solo se sarà il Marshall a comunicarlo, in caso contrario, l'attraversamento dell'ostacolo dovrà avvenire completamente in sospensione ed utilizzando mani e braccia.

L'ostacolo è superato quando l'atleta suona la campana solo ed esclusivamente con le mani.

Giavellotto

L'atleta avrà a disposizione 1 tentativo per portare a compimento il lancio. In caso di errore dovrà eseguire 30 burpees.

Equilibrio:

L'atleta avrà a disposizione 1 solo tentativo per superare l'ostacolo. Esaurito il tentativo bisognerà effettuare 30 burpees.

Non sarà possibile poggiare le mani sull'ostacolo.

Il marshall indicherà il punto di partenza.

L'ostacolo è superato quando l'atleta riesce a toccare terra oltre la fine dell'ostacolo.

Tyre drag:

L'ostacolo è obbligatorio. Non è possibile lanciare, trascinare o far rotolare gli oggetti da trascinare.

L'atleta dovrà trascinare il pneumatico lungo tutto il percorso indicato.

Trasporti e attraversamenti

L'ostacolo è obbligatorio. Non è possibile lanciare, trascinare o far rotolare gli oggetti da

trasportare.

Tyre flip:

L'ostacolo è obbligatorio. L'atleta dovrà ribaltare il copertone il numero di volte indicato dal Marshall.

Tirolese/ Rope

L'atleta una volta appeso sulla corda dovrà raggiungere il punto indicato dal Marshall. 1 solo tentativo, in caso di fallimento 30 burpees.

PREMIAZIONI

Assoluti:

Verranno premiate le prime 3 donne e i primi 3 uomini giunti al traguardo nel minor tempo possibile.

Team:

Verrà premiato il team composto da più partecipanti.

COMPORAMENTI VIETATI

1) Insultare e/o recare qualsiasi tipo di danno ai

giudici, allo staff e agli atleti. Pena la squalifica.

2) Modificare la segnaletica del percorso. Pena la squalifica.

3) Recare danno alle strutture, agli stand e alle apparecchiature elettroniche presenti in gara. Pena la squalifica.

4) Abbandonare qualsiasi tipo di rifiuto o indumento sul percorso di gara e non gettare bicchieri e bottigliette negli appositi cestini dopo i ristori. Pena la squalifica. 5) Non effettuare i burpees quando si sbaglia un ostacolo. Pena la squalifica.