

Appendice al Regolamento Sprint 2026 – Modifiche e Chiarimenti

Gentili ASD,

a seguito dei suggerimenti emersi durante la riunione con le ASD del 26/02, si comunicano le seguenti modifiche e precisazioni al **Regolamento Sprint 2026**.

1. Struttura ostacoli e penalità 2026

La tabella sopra riportata definisce in modo ufficiale:

- Macro-gruppi ostacoli
- Obbligatorietà di presenza
- Differenza tra 2025 e 2026
- Penalità 2026 (tempo e penalty loop)

MACRO-GRUPPI OSTACOLI	Presenza	Penalità 2025	Penalità 2026	
			Tempo	Penalty loop
6 FONDAMENTALI DI TERRA	Tutti obbligatori	1'	1'	30"
5 FONDAMENTALI DI SOSPENSIONE	Tutti obbligatori	1'	2'	1'
2-5 NON FONDAMENTALI DI TERRA/SOSPENSIONE	Almeno 2 obbligatori (a scelta)	2'	2'	1'
1-4 SPECIALI	Almeno 1 obbligatorio (a scelta)	3'	2'	1'

Si evidenzia in particolare che:

- I **fondamentali di sospensione** passano da 1' a **2' di penalità a tempo**.
 - I **rig speciali** passano da 3' a **2' di penalità a tempo**
 - Il **penalty loop**, ove previsto, deve corrispondere (in termini di tempo di esecuzione) a circa **metà della penalità a tempo** indicata.
-

2. Penalità ostacoli

Modalità in caso di fallimento ostacolo

In caso di fallimento dell'ostacolo (sia al primo che al secondo tentativo), l'atleta dovrà:

1. Proseguire fino alla campana;
2. Tornare all'inizio dell'ostacolo.

Applicazione del penalty loop

Qualora venga utilizzato il penalty loop in alternativa alla penalità a tempo:

- Se adottato, deve essere presente su **tutti gli ostacoli in sospensione**.
- Si consiglia di non utilizzare più di **2-3 tipologie differenti** di penalty loop.
- La tipologia scelta deve essere indicata nella **lista ostacoli inviata alla Commissione**.
- Le penalità devono essere **semplici da misurare e valutare** da parte dei giudici.

Di seguito alcuni esempi. Le ASD possono proporre soluzioni alternative, che verranno valutate dalla Commissione.

3. Esempi di penalty loop (proposte operative)

Di seguito alcuni esempi applicabili:

1 Shuttle Run 10m

Due linee a 10 m. X andate-ritorno complete (toccare chiaramente la linea).

1 shuttle = 20 m.

Attrezzatura: 2 coni o linee segnate.

2 Giri intorno a struttura

X giri completi intorno a muro/rig/ostacolo fisso passando da punto di controllo.

Attrezzatura: struttura fissa + cono/nastro.

3 Sandbag Carry Shuttle

Trasporto sandbag 10 m avanti e 10 m indietro.

1 shuttle completo = 1 rip.

Attrezzatura: 1 sandbag + 2 coni.

4 Farmer Carry Shuttle

Trasporto di 2 kettlebell/manubri su 10 m avanti e ritorno.

1 shuttle completo = 1 rip.

Attrezzatura: 2 kettlebell/manubri + coni.

5 Wall Ball oltre muro/trave

Da terra, lancio della wall ball oltre muro/trave segnata, ripresa e ripetizione per X volte.

Ogni lancio valido = 1 rip.

Attrezzatura: 1 wall ball + muro/trave a altezza standard.

6 Wall Ball nel copertone

Lancio della wall ball dentro un copertone posizionato a massimo 1 metro dall'atleta.

Ogni centro valido = 1 rip.

Attrezzatura: 1 wall ball + 1 copertone stabile.

7 Passaggio sotto ostacolo basso

Strisciamento/rotolamento sotto barriera 50–70 cm.

Ogni passaggio completo = 1 rip.

Attrezzatura: barriera stabile.

8 Rotolamento wall ball

Rotolamento della wall ball su distanza prestabilita (5–10 m) e ritorno.

Ogni ciclo completo = 1 rip.

Attrezzatura: 1 wall ball + spazio lineare segnato.

9 Traino pneumatico

Traino pneumatico su distanza prestabilita (5–10 m), avanti o indietro.

Ogni percorso completo = 1 rip.

Attrezzatura: 1 pneumatico + corda (se necessaria).

10 Ribaltamento pneumatico

Ribaltamento pneumatico pesante su distanza prestabilita (5–10 m) per X volte.

Ogni ribaltamento completo = 1 rip.

Attrezzatura: 1 pneumatico pesante.

4. Partenze in base al ranking

Nel caso in cui l'ASD abbia necessità di far partire i propri giudici prima di tutti gli altri atleti, è consentito procedere in tal senso.