



REGOLAMENTO

“WARRIORS MUD RACE OCR FAST”

27 GIUGNO 2021

PERCORSO E OSTACOLI

La lunghezza totale del percorso sarà di max 1km e il tracciato di gara sarà chiaramente delineato a mezzo di fettucce, transenne o altro in modo da escludere e/o minimizzare errori e tagli del percorso, volontari o involontari. Lungo il percorso verrà disposto un minimo di 20 ostacoli , tutti con doppie corsie

CORSA, REGOLE

Sono concessi massimo 3 tentativi per ogni ostacolo; tra un tentativo e l'altro il giudice potrà concedere al concorrente un massimo di 30 secondi di recupero, ma se il concorrente non supera l'ostacolo dopo i tentativi, verrà applicata una penalità a tempo.

Ogni ostacolo va ingaggiato con la reale intenzione di superarlo!

Non verranno accettati finti tentativi da parte dei concorrenti. Le penalità a tempo sono stabilite tenendo conto del grado di difficoltà dell'ostacolo stesso.

Ogni atleta avrà un suo giudice “personale” che lo seguirà lungo il percorso segnando penalità e verificando la corretta esecuzione degli ostacoli. Ci sarà un intervallo di tempo tra una batteria e l'altra per evitare il formarsi di file agli ostacoli; nell'eventualità che questo succeda l'atleta che non ha ancora ingaggiato l'ostacolo o ha già fallito una volta, dovrà dare precedenza all'atleta che lo ha raggiunto.

Ogni volta che l'atleta sopraggiunge ad un ostacolo è tenuto a comunicare il suo numero di pettorale al giudice.

La volontà e le decisioni dei giudici non potranno essere contestate in fase gara; una volta ultimata la competizione chi vorrà potrà direttamente rivolgersi al direttore di gara per osservazioni e chiarimenti.

1. RIBALTAMENTO COPERTONI



Alla partenza gli atleti dovranno ribaltare 3 volte i copertoni; andranno ribaltati 3 volte all'andata e 3 volte al ritorno. (PENALITA' 60 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

2. BALANCE ALTO (EQUILIBRIO)



L'atleta deve salire l'ostacolo senza poggiare le mani sulla struttura. L'ostacolo si considera ingaggiato quando entrambi i piedi sono sulla struttura (PENALITA' DI 60 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

3. Z WALL



L'ostacolo si supera sfruttando solo i cubi di legno presenti sulle pareti. I piedi non posso poggiare sulla struttura portante, stessa cose per le mani; l'ostacolo si considera superato quando l'atleta supera la linea (PENALITA' DI 90 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

4. SPEAR TROW (LANCIO DEL GIAVELLOTTO)



Lancio del giavelotto con tecnica a piacere. L'ostacolo si considera superato solo se il giavelotto rimane infilzato nella paglia della propria corsia. Se infilza e cade non è valido, se infilza il legno circostante non è valido. Se non infilza ma si appoggia lateralmente non è valido. (PENALITA' DI 60 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

5. TAPPETO DI PNEUMATICI



L'ostacolo si supera mettendo un piede per volta all'interno dei copertoni; non sono ammessi due piedi per volta o altre varianti. (PENALITA' DI 60 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

6. WALL



Parete da scavalcare senza l'ausilio della struttura; godranno di un appoggio solo donne e bambini (PENALITA' DI 60 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

7. SLACK LINE



Oltrepassare con ogni parte del corpo procedendo in equilibrio senza l'utilizzo delle mani; l'ostacolo si considera superato una volta oltrepassata la linea. L'ostacolo si considera ingaggiato quando entrambi i piedi si trovano sulla struttura (PENALITA' DI 60 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

8. PIRAMIDE DI COPERTONI



Gli atleti dovranno prendere uno ad uno i copertoni dal paletto e inserirli del paletto che si trova di fronte a loro. Una volta "impilati" tutti e tre i copertoni l'atleta dovrà rimetterli nel paletto di partenza, SEMPRE UNO AD UNO (PENALITA' DI 60 SECONDI)

9. MEDUSA



Questo ostacolo si supera senza l'ausilio della struttura di sostegno e senza toccare terra; l'ostacolo si affronta passando all'esterno delle sbarre segnate dal nastro e passando all'interno delle sbarre non segnate. L'ostacolo si considera superato dopo che l'atleta ha oltrepassato la linea. Quando entrambi i piedi dell'atleta sono sollevati da terra l'ostacolo si considera ingaggiato. (PENALITA' DI 180 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

10. MONKEY



Ostacolo in sospensione con fune ed anelli; l'ostacolo si considera ingaggiato quando entrambi i piedi sono sollevati da terra. L'ostacolo può essere affrontato usando sia la fune che gli anelli, purché non vengano usate le travi di sostegno della struttura. (PENALITA' DI 90 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

11. TWIST



L'atleta può poggiare sopra il copertone prima di affrontare il TWIST. In questo ostacolo in sospensione possono essere utilizzate solo le maniglie. L'ostacolo si considera ingaggiato quando entrambi i piedi sono sollevati da terra. L'ostacolo si considera superato dopo il tocco della campana. (PENALITA' DI 90 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

12. WAVE



L'ostacolo si affronta passando sotto le sbarre contrassegnate dal nastro e passando sopra le sbarre senza alcun segnale; l'atleta potrà utilizzare l'appoggio che si troverà ad inizio ostacolo. (PENALITA' 180 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

13. KRATOS



Passare sopra ognuno dei 3 tronchi orizzontali ad altezza crescente con tecnica a piacere senza utilizzare la struttura di sostegno dei tronchi stessi. Per ogni tronco sono consentiti max 3 tentativi. Al primo dei tre tronchi non superato con 3 tentativi l'ostacolo viene ritenuto fallito. L'ostacolo si intende ingaggiato appena entrambi i piedi staccano da terra. Anche tra un tronco e l'altro il giudice consentirà una breve pausa di circa 10 SECONDI. (PENALITA' 180" 3 TENTATIVI FALLITI ALLO STESSO TRONCO)

14. FILO SPINATO (RETE)



Gli atleti dovranno superare il "filo spinato", usando una tecnica a piacere. Gli atleti potranno rotolare o superare la rete strisciando sul terreno. (PENALITA' DI 60 SECONDI)

15. TRASPORTO + BURPEES

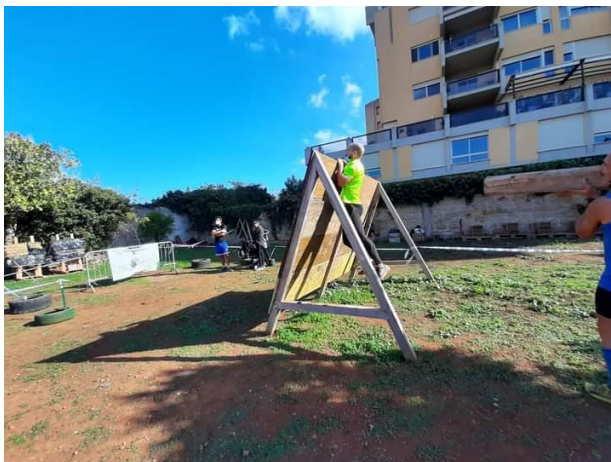
Gli atleti dovranno trasportare un peso, portarlo nel punto indicato dal giudice, posare la zavorra ed eseguire 5 burpees; una volta eseguiti i burpees, l'atleta dovrà riprendere la zavorra e riportarlo nel punto in cui lo aveva prelevato (PENALITA' DI 90 SECONDI)

16. ROPE LINE



Salire la corda con tecnica libera. L'ostacolo si considera ingaggiato quando entrambi i piedi sono sollevati da terra. L'ostacolo si considera superato quando l'atleta suona la campana (PENALITA' DI 90 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

17. MURO INVERSO



Parete da scavalcare senza l'ausilio delle travi portanti (PENALITA' DI 60 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

18.MULTIRING BASSA



Questo ostacolo va affrontato usando solo le travi di legno e i pneumatici, senza l'ausilio della struttura. In questo ostacolo gli atleti dovranno restare ben ancorati ai sostegni senza poggiare sul suolo; per i più alti è concesso "sfiorare" il suolo, ma non ci si può sedere di schiena o poggiare i piedi a terra. L'ostacolo si considera superato quando l'atleta oltrepassa la linea (PENALITA' DI 90 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

19.OLYMPUS



Questo ostacolo si supera senza mai toccare terra con i piedi e tenendosi alla parete usando SOLO le catene e le altre prese presenti; l'ostacolo si ritiene ingaggiato quando entrambi i piedi sono sollevati da terra. L'ostacolo si ritiene superato una volta oltrepassata la linea (PENALITA' DI 90 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)

20.BALANCE BASSO (EQUILIBRIO)



Il balance basso va affrontato tenendosi al tronco con braccia e gambe simulando il “passo del giaguaro”; La trave sovrastante non deve essere toccata (PENALITA' DI 90 SECONDI DOPO 3 TENTATIVI FALLITI)