



## WIM K1 OCR CHALLENGE

### OSTACOLI, CORRETTA ESECUZIONE E PENALITA'

#### 1. EQUILIBRIO (tronchi)

- Esecuzione: camminare sui tronchi restando in equilibrio. Si possono appoggiare i piedi sulla gomma centrale. L'ostacolo è considerato iniziato quando anche il secondo piede viene appoggiato sulla trave ed è considerato terminato quando entrambi i piedi atterrano oltre la fine della trave.
- Tentativo: **uno**

#### 2. SALTO GOMME (3 in fila)

- Esecuzione: saltare sopra o direttamente all'interno e all'esterno delle gomme. I piedi devono essere staccati entrambi dal terreno prima di atterrare sopra o dentro le gomme (anche solo per una frazione di secondo). Non sarà possibile aiutarsi col le mani.
- Tentativo: **multiplo**

#### 3. ATLAS (oltre il muro)

- Esecuzione: sollevare la palla di cemento e farla passare oltre il muro. Non si può appoggiare la palla al muro. Per gli uomini, muro alto. Per le donne, muro basso.
- Tentativo: **multiplo**

#### 4. SKIP GOMME PICCOLE

- Esecuzione: percorrere il tratto camminando tra le gomme
- Tentativo: **multiplo**

#### 5. SLACK LINE

- Esecuzione: l'ostacolo è considerato iniziato quando anche il secondo piede viene appoggiato sulla fettuccia. L'ostacolo è considerato terminato quando entrambi i piedi atterrano oltre l'asse di legno.
- Tentativo: **uno**

#### 6. MURO

- Esecuzione: oltrepassare il muro con qualsiasi tecnica. È vietato aiutarsi con i supporti laterali.
- Tentativo: **multiplo**

#### 7. TRAVE IRLANDESE TONDA

- Esecuzione: oltrepassare con qualsiasi tecnica la trave. Non è possibile aiutarsi con i supporti laterali. Le donne possono scegliere di utilizzare la corda.
- Tentativo: **multiplo**

#### 8. STARWAY

- Esecuzione: salire fino in cima e passare dall'altro lato. L'ostacolo inizia partendo con entrambe le mani al massimo dal **secondo** supporto e con i piedi sollevati da terra. L'ostacolo termina suonando la campanella. Obbligo di doppiare tutti i supporti.
- Tentativo: **uno**





#### 9. MURO OBLIQUO

- Esecuzione: oltrepassare il muro con qualsiasi tecnica. È vietato aiutarsi con i supporti laterali.
- Tentativo: **multiplo**

#### 10. UFO GIALLO

- Esecuzione: salire con l'ausilio della corda, sedersi sul supporto (bidoncino giallo), toccare con la mano il legno sopra la testa e ritornare giù.
- Tentativo: **uno**

#### 11. MULTIRIG (teschi)

- Esecuzione: obbligo di partenza con l'ausilio della manichetta, che deve essere lasciata appena le mani sono appoggiate alle prese. L'ostacolo è considerato terminato con il tocco della campanella situata alla fine del rig.
- Tentativo: **uno**

#### 12. WEAVER RIG

- Esecuzione: obbligo di partenza con i piedi che non oltrepassano il primo supporto in legno. Si possono utilizzare mani e piedi durante l'esecuzione. L'ostacolo è considerato terminato con il tocco della campanella situata alla fine del rig.
- Tentativo: **uno**

#### 13. SACCO

- Esecuzione: salire fino in cima con qualsiasi tecnica. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambi i piedi si staccano da terra e si considera terminato con il tocco della campanella.
- Tentativo: **uno**

#### 14. MULTIRIG (gibboni)

- Esecuzione: obbligo di partenza con l'ausilio della corda. L'ostacolo è considerato iniziato quando entrambi i piedi si staccano da terra e terminato con il tocco della campanella situata alla fine del rig.
- Tentativo: **uno**

#### 15. TRAVE IRLANDESE RETTANGOLARE

- Esecuzione: oltrepassare con qualsiasi tecnica la trave. Non è possibile aiutarsi con i supporti laterali.
- Tentativo: **multiplo**

#### 16. MURO A GRADINI

Esecuzione: oltrepassare il muro con qualsiasi tecnica. È vietato aiutarsi con i supporti laterali.  
Tentativo: **multiplo**

#### 17. PIRAMIDE DI CORDA

- Esecuzione: salire tramite l'ausilio delle corde fino in cima, scavalcare e scendere sempre con l'ausilio delle corde. Non è possibile aiutarsi con i supporti laterali.
- Tentativo: **multiplo**





#### 18. RINGTOSS

- Esecuzione: percorrere la linea dell'ostacolo con l'ausilio degli anelli con qualsiasi tecnica. Obbligo di posizionare almeno un anello sul piolo contrassegnato. L'ostacolo è considerato iniziato quando entrambi i piedi si staccano da terra ed è considerato terminato con il tocco della campanella
- Tentativo: **uno**

#### 19. Z-WALL

- Esecuzione: percorrere il muro utilizzando solo i supporti neri. Non è consentito utilizzare (con mani e piedi) le assi gialle che compongono la struttura. L'ostacolo è considerato iniziato quando mani e piedi sono posizionati sui supporti neri ed è considerato terminato quando una mano e un piede sono posizionati sull'ultimo supporto.
- Tentativo: **uno**

#### 20. CRICETO

- Esecuzione: posizionarsi con entrambe le mani sul supporto contrassegnato. Effettuare un giro completo. L'ostacolo è considerato iniziato quando entrambi i piedi si staccano da terra e terminato quando entrambe le mani ritornano sul supporto contrassegnato
- Tentativo: **uno**

#### 21. TWISTER+UNCINI

- Esecuzione: salire tramite l'ausilio della corda, terminare la linea con qualsiasi tecnica. L'ostacolo è considerato iniziato quando entrambi i piedi si staccano da terra e terminato con il tocco della campanella
- Tentativo: **uno**

#### 22. EQUILIBRIO (pinco panco)

- Esecuzione: camminare sull'asse restando in equilibrio. L'ostacolo è considerato iniziato quando anche il secondo piede viene appoggiato sulla trave ed è considerato terminato quando entrambi i piedi atterrano oltre la fine della trave.
- Tentativo: **uno**

#### 23. GIAVELLOTTO

- Esecuzione: infilzare la palla di fieno con la lancia. Nella fase di tiro è vietato oltrepassare la barriera/segnaletica. L'ostacolo è considerato superato quando la lancia resta infilzata nella palla di fieno e non tocca terra (anche solo con l'estremità posteriore).
- Tentativo: **uno**

#### 24. TIRO/TRASPORTO GOMME

- Esecuzione: tirare le gomme con le apposite corde fino al punto contrassegnato. Riportare la gomma al punto di partenza posizionandosi all'interno, sollevandola con entrambe le mani.
- Tentativo: **multiplo**

#### 25. RIBALTAMENTO GOMME

- Esecuzione: ribaltare le gomme 2 volte in avanti e 2 volte indietro
- Tentativo: **multiplo**





#### 26. PASSO DEL GIAGUARO

- Esecuzione: percorrere il tratto passando sotto al telo/corde
- Tentativo: **multiplo**

#### 27. PEGBOARD

- Esecuzione: si parte con almeno un piolo nel primo foro e si termina con il tocco della campanella. Non è consentito appoggiarsi alla struttura. L'ostacolo è considerato iniziato quando uno dei due pioli viene sfilato dal foro (o si prova a sfilarlo). La rope potrà essere utilizzata solo in fase iniziale per raggiungere i pioli.
- Tentativo: **uno**

#### 28. TIROLESE

- Esecuzione: obbligo di inizio ostacolo con l'ausilio della manichetta verticale. Percorrere la tirolese con qualsiasi tecnica. È vietato appoggiarsi alla struttura. L'ostacolo è considerato terminato con il tocco della campanella
- Tentativo: **uno**

#### 29. Muro

- Esecuzione: oltrepassare il muro con qualsiasi tecnica. È vietato aiutarsi con i supporti laterali.
- Tentativo: **multiplo**

### **IMPORTANTE**

- In caso di penalità, i burpees dovranno essere **contati dall'ATLETA A VOCE ALTA**
- In caso di dubbio sull'esecuzione, dovrà essere premura dell'atleta informarsi prima dell'esecuzione dell'ostacolo.
- **Sarà assolutamente vietato correre a torso nudo. Pena squalifica dalla gara.**

### **Note finali**

Women in mud a.s.d., come organizzatore dell'evento "WIM K1 OCR Challenge" si riserva il diritto di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara.

Successive modifiche sono previste in sede di definizione finale degli ostacoli. Eventuali modifiche saranno opportunamente comunicate agli iscritti oppure saranno riportate sulle pagine ufficiali del Campionato.



Women In Mud  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Sede Legale: Via Albio Tibullo, 4 – Parma  
Sede Operativa: Via G. M. Ferraroni 17/1 – Reggio Emilia  
C.F. 92200350343

