



Benvenut*

indiaivolatissim* giudice/volontari*

Questo spazio è dedicato alla tua formazione per la futura competizione marchiata **INFERNO** durante la quale presterai il tuo **Preziosissimo** servizio.

Qui potrai trovare foto e video dell'ostacolo che ti è stato assegnato, le regole per il superamento dello stesso ed eventuali annotazioni che aggiungeremo in base alle condizioni climatiche che saranno previste il giorno della gara.

Potrai consultare i vari GIRONI INFERNALI:

- IL GIRONE degli ostacoli in sospensione
- IL GIRONE degli ostacoli di equilibrio
- IL GIRONE degli ostacoli di lancio e precisione
- IL GIRONE degli ostacoli di forza, trasporti e ribaltamenti
- IL GIRONE degli ostacoli di fango e acqua
- IL GIRONE dei muri

Se sai già a quale ostacolo sei stato assegnato consulta il tuo GIRONE e impara a memoria le regole!

Se hai dubbi scrivici (info@infernorun.it) e noi ti sapremo dare tutte le risposte.

Non arrivare impreparato! Abbiamo tutto il tempo per spiegarti con precisione le regole dell'ostacolo!

Se è la prima volta che ti unisci al nostro STAFF ti diamo qualche dritta!

L'appello sarà al mattino alle ore 8.00. Vi chiediamo di essere puntali perchè innanzitutto dobbiamo conoscerci di persona, dovremo consegnare il pranzo, vi consegneremo il famigerato Sacchetto Rosso, dovremo accompagnarvi al vostro ostacolo nel caso in cui non possiate raggiungerlo a piedi, e risponderemo alle vostre domande dell'ultimo minuto.



Appena arrivati al vostro ostacolo vi chiediamo di scriverlo sulla chat di gruppo anche con una foto in cui si veda il numero dell'ostacolo! In modo da comunicarci che avete raggiunto la postazione!

Finita la gara dovrete riportare il **Sacchetto Rosso** al responsabile dei giudici il quale vi ringrazierà con il gadget omaggio a voi riservato.

Vi chiediamo anche di contare quanti braccialetti avete tagliato e conservato nella busta e di scriverlo sul foglio che riconsegnate.

In ogni sacchetto rosso troverete una o più buste trasparenti, mettete i braccialetti tagliati nella busta della gara giusta

Dopo circa un mese vi arriverà una mail con il codice iscrizione omaggio per la successiva gara Inferno alla quale potrete iscrivervi, oppure potrete regalarlo a chi volete.

INIZIAMO!!!!

VADEMECUM DEL BUON GIUDICE/VOLONTARIO

APPENA ARRIVATI IN POSTAZIONE DOVRETE CONTROLLARE CHE L'OSTACOLO NON ABBIAM DIFETTI O POTENZIALI PERICOLI. IN CASO SECONDO VOI DOVESSERO ESSERE PROBLEMI CONTATTATE il responsabile giudici o percorso

I COMPETITIVI **NON** POSSONO ESSERE AIUTATI DURANTE IL SUPERAMENTO DELL'OSTACOLO

I NON COMPETITIVI POSSONO SUPERARE L'OSTACOLO COME VOGLIONO (TENENDO SEMPRE CONTO DEGLI ASPETTI DI SICUREZZA) OPPURE POSSONO AGGIRARE L'OSTACOLO (CONSIGLIATE SEMPRE A TUTTI ALMENO DI PROVARE L'OSTACOLO).

NEGLI OSTACOLI CHE SI POSSONO PROVARE INFINITE VOLTE SI RICORDA CHE, IN CASO DI FALLIMENTO, I PARTECIPANTI DEVONO METTERSI IN CODA RISPETTANDO L'ORDINE DI ARRIVO. E IN CASO DI FALLIMENTO METTERSI IN FONDO ALLA FILA

RICORDARSI DI RISERVARE LE CORSIE DI SINISTRA PER IL PRIMO TENTATIVO DEI COMPETITIVI NEGLI OSTACOLI CON TENTATIVI INFINITI. IN CASO DI ERRORE DOVRANNO RIPROVARE METTENDOSI IN FILA NELLE ALTRE CORSIE

NEL CASO IN CUI UN COMPETITIVO DOPO AVER FALLITO DECIDESSE DI NON RIPROVARE L'OSTACOLO CON TENTATIVI INFINITI DOVETE TAGLIARE UN BRACCIALETTO (SEMPRE CHE NE ABBIAM ANCORA. CHIEDETE SEMPRE, NON FIDATEVI SOLO DI GUARDARE SE HANNO IL



BRACCIALETTO AL POLSO. A VOLTE E' SOTTO IL POLSINO). FATE ATTENZIONE A TAGLIARE UN SOLO BRACCIALETTO (A VOLTE CAUSA ACQUA SI APPICCIANO TRA DI LORO)

USARE LO STESSO METRO DI GIUDIZIO PER TUTTI (DAL PRIMO COMPETITIVO ALL'ULTIMO). CIÒ CHE E' STATO PERMESSO AL PRIMO DOVRÀ ESSERE PERMESSO A TUTTI (ANCHE SE VI SIETE RESI CONTO AD UN CERTO PUNTO DI AVER SBAGLIATO NON IMPORTA! NON SI CAMBIANO LE REGOLE DURANTE LA GARA!)

INFERNO ADOTTA **TOLLERANZA ZERO** CON CHI MANCA DI RISPETTO A VOLONTARI O GIUDICI.

NEL CASO IN CUI QUALCUNO VI MANCASSE DI RISPETTO O VI OFFENDESSE SEGNATE IL NUMERO DI PETTORALE, FARE UNA FOTO O SEGNATE UN PARTICOLARE CHE POSSA PERMETTERE DI IDENTIFICARE IL PARTECIPANTE E SEGNALATELO AL DIRETTORE GARA.

NON FATEVI DISTRARRE DURANTE LA GARA. QUALSIASI LAMENTELA DOVRÀ ESSERE ESPOSTA AGLI ORGANIZZATORI A FINE GARA. NON PERDETE TEMPO A DISCUTERE, LA VOSTRA DECISIONE NON PUÒ ESSERE MESSA IN DISCUSSIONE.

RICORDATE IL TEMPO LIMITE DEI COMPETITIVI. CHIEDERE AGLI ORGANIZZATORI.

SOLO ALL' ARRIVO DELLA SCOPA NON COMPETITIVA (CIOÈ della persona che chiude la manifestazione) SI POTRÀ LASCIARE LA PROPRIA POSTAZIONE COMUNICANDOLO SUL GRUPPO WHATSAPP. (RICORDATEVI CHE ANCHE I NON COMPETITIVI HANNO DIRITTO DI AVERE INDICAZIONI ALL'OSTACOLO). NEL CASO IN CUI IL VOSTRO OSTACOLO FOSSE PRESENTE IN ENTRAMBE LE COMPETIZIONI DOVRETE ATTENDERE IL PASSAGGIO DELLA SCOPA NON COMPETITIVA

KM GARMIN: I GIUDICI ASSEGNATI AD OSTACOLI CON INDICAZIONE KM GARMIN DOVRANNO RICORDARSI DI TAGLIARE ANCHE IL BRACCIALETTO GARMIN OGNI VOLTA CHE TAGLIANO UN BRACCIALETTO IN CASO DI OSTACOLO NON SUPERATO. MI RACCOMANDO **NON DOVETE TAGLIARE SOLO IL BRACCIALETTO GARMIN MA ANCHE IL BRACCIALETTO DELLA GARA**

A FINE GARA RICONSEGNATE IL SACCHETTO ROSSO, LA PETTORINA GIUDICI E IL BADGE.

NEWS! ALLA FINE DELLA GARA DOVRETE CONTARE I BRACCIALETTI TAGLIATI E COMPILARE IL NUOVO FOGLIO ALLEGATO



UTILIZZATE IL GRUPPO WHATSAPP. PER COMUNICARE PROBLEMATICHE, DUBBI, ANOMALIE RICONTRATE O PER AVVISARE GLI ALTRI GIUDICI/VOLONTARI DI EVENTUALI INCONVENIENTI.

GRAZIE ANCORA PER L'IMPEGNO E LA DISPONIBILITÀ! CI DIVERTIREMO!

PS

RISPETTIAMO L'AMBIENTE CHE CI CIRCONDA Durante e dopo la gara non gettare rifiuti e tanto meno la mascherina a terra. Non gettare a terra involucri o bottigliette di plastica! Puoi usare gli appositi contenitori dei rifiuti. Severe sanzioni saranno applicate a chi sarà colto in tali atti sconsiderati, fino alla squalifica dalla gara.

Sarà davvero necessario che tutti i partecipanti si impegnino per il corretto svolgimento della gara, in modo da rispettare gli altri e la sicurezza di tutti.

IL KIT GIUDICI



- busta trasparente (con numero e nome della gara) dove riporre tutti i braccialetti che hai tagliato
- pettorina giudice
- forbici
- penna e/o pennarello
- telo termico - da restituire se non utilizzato
- ghiaccio medico - da restituire se non utilizzato
- scheda di check-out
 - (in questo spazio potrete indicare eventuali problematiche riscontrate durante la gara al vostro ostacolo
 - **il n° esatto dei braccialetti tagliati (si li dovete contare e indicare sulla scheda numero ostacolo e quanti sono i braccialetti)**
 - eventuali suggerimenti per migliorare le future competizioni)

LA CHAT WHATSAPP



La chat Whatsapp è fondamentale per la comunicazione tra l'organizzazione e voi volontari.

Nelle settimane precedenti la gara verrete inseriti nel gruppo whatsapp nel quale vi verranno date indicazioni relative ad orari, abbigliamento consigliato in base alle previsioni del tempo, spoiler sugli ostacoli presenti, comunicazioni di servizio.

Vi chiediamo di leggere tutti i messaggi che verranno postati, di guardare i video in cui verranno ricordate le regole degli ostacoli presenti (anche se conoscete bene un ostacolo perché a volte Lucifero cambia le carte in tavola).

GLI OSTACOLI

IL GIRONE degli ostacoli in sospensione

Ove non diversamente specificato valgono le seguenti regole per tutti gli ostacoli in sospensione:

- L'atleta ha un solo tentativo per superare l'ostacolo.
- L'ostacolo si considera ingaggiato quando entrambi i piedi vengono staccati dal suolo.
- Negli ostacoli in sospensione è definita una chiara "zona di partenza" dalla quale ingaggiare l'ostacolo. Tale zona di partenza deve essere uguale per tutti i partecipanti e consentire di arrivare al primo appiglio. La zona può essere realizzata con una pedana o da altro sistema (ad esempio palo orizzontale in partenza), purché sia chiaramente indicata e mantenga le stesse caratteristiche di accessibilità. Se tale indicazione è assicurata al terreno (asse di legno o mattonella o pedana, etc.) questa non può essere superata da nessuno dei due piedi: il superamento della zona di partenza con la punta del piede è da considerarsi come una infrazione. Nel caso in cui l'ostacolo sia ingaggiato con tale infrazione l'ostacolo non è da considerare superato (con il conseguente taglio del braccialetto da parte del giudice che presiede l'ostacolo).
- Non è obbligatorio partire dalla prima presa
- Una volta ingaggiato l'ostacolo è vietato toccare terra (o altro materiale sottostante l'ostacolo) e la struttura portante in maniera attiva ovvero che porta beneficio (fa fede la valutazione del giudice di gara).
- Negli ostacoli in sospensione è utilizzata come sistema di rilevamento del completamento dell'ostacolo il tocco della campanella posta alla fine dello stesso.
- La campanella deve essere toccata solo con le mani.
- In mancanza della campanella o di una chiara segnaletica orizzontale (pedana posta in terra alla fine della struttura) l'ostacolo si ritiene superato toccando l'ultima presa o appiglio, anche senza aggrapparsi.
- E' vietato aggrapparsi ai supporti delle prese (fettucce, catene, corde etc.). Il solo contatto è invece considerato ininfluenza.
- Una volta ingaggiato l'ostacolo è vietato toccare terra (o altro materiale sottostante l'ostacolo) e la struttura portante in maniera attiva ovvero che porta beneficio (fa fede la valutazione del giudice di gara)

Le Regole per le prese



Le Regole per le prese



Le Regole per le prese



Le Regole per le prese



Le Regole per le prese



Le Regole per le prese



apri il link per vedere il video

https://drive.google.com/file/d/1gwO4bjTuT40grOpc6Z9RKU4WiqqpJEWQ/view?usp=sharing_eil&ts=5fa018b6



IL MULTI RIG (Bare, barre, Volanti)

Il multi rig può essere composto da diverse prese e ogni volta è diverso. Le regole che però non cambiano mai sono: Una volta ingaggiato l'ostacolo è vietato toccare terra (o altro materiale sottostante l'ostacolo) e la struttura portante in maniera attiva ovvero che porta beneficio (fa fede la valutazione del giudice di gara)

NON SI TOCCANO LE CORDE CHE REGGONO LE PRESE (sono i cordini che uniscono le prese alla struttura)

LA CAMPANA SI TOCCA (suona) ESCLUSIVAMENTE CON LE MANI



Qui potete capire meglio quali siano le parti che si possono afferrare durante l'esecuzione dell'ostacolo.

Le corde nere NON SI POSSONO TOCCARE





nelle ruote non si possono infilare i piedi



ostacolo superato se si tocca la campanella SOLO con le mani



CONTE UGOLINO

Si tratta di una serie di corde che il partecipante si trova di fronte per arrivare senza toccare terra fino a suonare la campana. Sono di solito tre ma possono essere anche di più

Distano 150cm l'una dall'altra.

L'ostacolo inizia dalla pedana e non appena l'atleta solleva i piedi da terra, ci conclude con il tocco della campanella



PEG BOARD

Occorre passare da una parte all'altra della Tavola utilizzando i paletti in dotazione. Non si possono usare le gambe per toccare la tavola. Non si può toccare la tavola. Non si può toccare terra. Non si può ricevere aiuto dall'esterno. Non è necessario inserire i paletti in tutti i buchi. E' necessario toccare la campanella o inserire il piolo nell'ultimo foro.



IL GIUDA ISCARIOTA (salmon ladder inclinata)

E' un ostacolo di forza e coordinazione. Questo ostacolo si passa utilizzando una barra di acciaio che si deve impugnare con le mani e collocare sopra due sbarre parallele. Una volta posta la barra nella posizione di inizio, bisogna spostarsi fino alla fine delle sbarre parallele ad impulso senza rilasciare la barra di legno. In nessun momento è permesso appoggiare i piedi ne al suolo né alla struttura. E' permesso riposarsi impugnando sempre la sbarra e non si appoggiano i piedi in alcun posto.

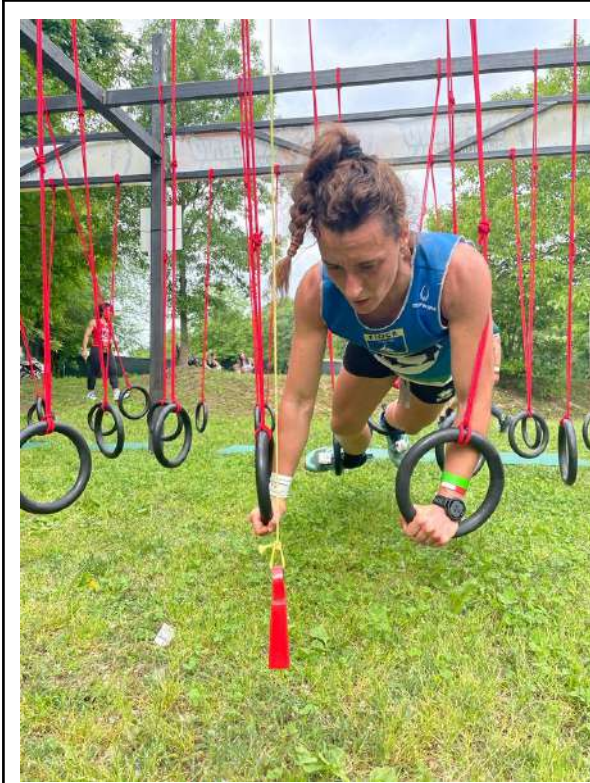


E' possibile trovarlo sia con struttura orizzontale sia con struttura in salita.

L'ostacolo sarà superato all'estremo opposto dell'entrata e suonando la campanella

apri il link per vedere il video

https://drive.google.com/file/d/1Md01nb8_Sg8MjMaA-RmgESkbLT-pGXGs/view?usp=sharing_eil&ts=5fa018b6



BERSERKER

E' un ostacolo in sospensione con anelli posizionati a dieci cm da terra da eseguire con mani e piedi da inserire all'interno degli anelli

si arriva a suonare la campanella si può toccare con il corpo la corda che tiene gli anelli ma non si può afferrare

IL GIRONE degli ostacoli di equilibrio e risalita

	<p>EQUILIBRIO-SLACK LINE</p> <p>E' un ostacolo sul quale bisogna spostarsi sempre sopra un elemento continuo o discontinuo definito dall'organizzazione.</p> <p>Qualsiasi appoggio o contatto con il suolo fa si che l'ostacolo non venga considerato superato.</p> <p>Non si può avere aiuto esterno.</p>
	

apri il link per il video

https://drive.google.com/file/d/1XytNzyOdUkZqkj17kGUaYGARGzHmFL5C/view?usp=sharing_eil&ts=5fa018b6

https://drive.google.com/file/d/10kpEobdSXYuFGF8rBLmWmlDGJirgNFEL/view?usp=sharing_eil&ts=5fa018b6

apri il link per vedere il video

https://drive.google.com/file/d/1nHvqpBaCpzWlmenu6nPwyfdUpiaFUFIN/view?usp=sharing_eil&ts=5fa018b5



CIMA DA RISALITA

E' un ostacolo che bisogna superare con le mani e/o anche con l'aiuto dei piedi per salire, fino a toccare la parte superiore dove è stata ancorata la corda o la campana o un elemento che l'organizzazione ha predisposto come punto finale.

La discesa deve essere compiuta a mano o in altro modo ritenuto idoneo dal concorrente senza che questi possa causare pericolo per sé o per gli altri atleti.



CAINA - WEAVER

Alternando il passaggio sopra a quello sotto si superano i tronchi senza toccare terra.

Si usano mani e piedi senza toccare la struttura.

apri il link per vedere il video

https://drive.google.com/file/d/1oLpsKo1P9PdclI7DZyN1FsbBJLSysok9/view?usp=sharing_eil&ts=5fa018b5

IL GIRONE degli ostacoli di forza, trasporti e ribaltamenti

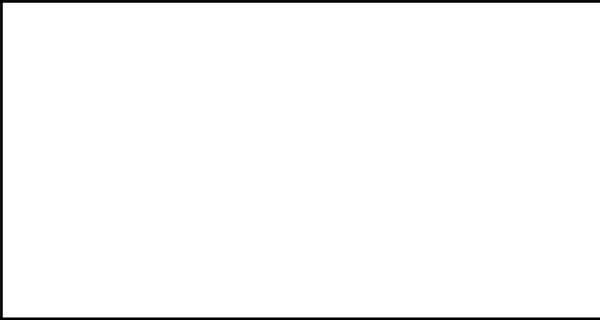
	<p>RIBALTAMENTO GOMME</p> <p>Si ribalta la gomma da un lato e dall'altro il numero di volte indicato nelle regole della competizione.</p> <p>Le gomme sono di forma differente ma stesso peso per le donne e per gli uomini</p>
--	--

apri il link per vedere il video

https://drive.google.com/file/d/13Cm0vuQ-kYlwDccy_yUijgtG_S2TpFGV/view?usp=sharing_eil&ts=5fa018b6

TRASPORTO DELLA SANDBAG, SECCHIO, TRONCHI

	<p>IL SECCHIO</p> <p>I TRASPORTI IN GENERALE</p> <p>Deve essere trasportato un peso, che può essere di varia natura (ceppi di legno, cemento, etc.), da un punto di carico a un punto di scarico (spesso coincidenti). Il trasporto deve avvenire caricandosi il peso/i in grembo o in spalla senza tirarlo, spingerlo, farlo rotolare sul suolo.</p> <p>Nel caso vengano trasportati sacchi di sabbia, questi dovranno arrivare al punto</p>
--	---



di scarico integri. Nel caso avessero perso anche solo parte del contenuto va ripetuto

studiate bene il percorso che è tracciato perché dovete farlo fare agli atleti



LE MINI GOMME



I TRONCHI



LA SANDBAG



IL GIRONE dei muri



I muri devono essere letteralmente scavalcati senza sfruttare i bracci laterali o centrali di stabilizzazione che sostengono il muro.

I muri devono essere superati con la propria forza di braccia e gambe senza nessun tipo di aiuto esterno.



MURO ALTO



MURO INCLINATO o Destroyer



MURO INVERSO

Questi muri devono essere superati interamente nella loro parte centrale senza sfruttare i bracci laterali o centrali di stabilizzazione che li sostengono.

I muri devono essere superati con la propria forza di braccia e gambe senza nessun tipo di aiuto esterno.

Si può superare anche mettendo il piede sul bordo superiore.



QUARTER PIPE

E' un ostacolo che si deve superare con l'aiuto della rincorsa con braccia e gambe fino ad aggrapparsi alla sommità del muro per poi issarsi su di esso.

Ci sono muri sui quali si possono trovare delle corde grazie alle quali il concorrente potrà aiutarsi nella salita.

Una volta scalato il muro si dovrà scendere dalla parte opposta.

Non si può ricevere aiuto esterno.

GARMIN ONE

	<p>E' una gara nella gara. Si tratta di 1 km nel quale verrà preso il tempo di percorrenza. il più veloce in quel chilometro (uomo e donna) verrà premiato con 1 garmin.</p> <p>Si ricorda che nel chilometro interessato saranno presenti degli ostacoli, che se non verranno superati il giudice dovrà provvedere a tagliare sia il braccialetto detta gara sia il braccialetto Garmin!</p> <p>Ogni atleta competitivo ha anche un braccialetto rosso con scritto GARMIN, negli ostacoli del KM GARMIN ONE serve tagliare anche il braccialetto rosso</p>
	