



# OSTACOLI INFERNO BEACH 4-5 maggio 2024

## POCHE REGOLE, MA SEMPRE BUONE!

- la campanella si deve suonare\toccare solo con le mani
- il tentativo unico su ostacolo in sospensione si considera iniziato non appena entrambi i piedi sono sollevati da terra
- pioli, anelli, uncini e altro strumento deve essere riportato all'inizio dell'ostacolo da ogni atleta
- fettucce e corde che reggono le prese in sospensione sono considerate parte della struttura e pertanto non possono essere toccate
- se ci sono le pedane si parte dalle pedane, in ogni caso non si entra dentro l'area dell'ostacolo
- durante il superamento degli ostacoli in sospensione non si può toccare la struttura o terra in maniera attiva, quindi è una infrazione se a discrezione del giudice ha portato un vantaggio
- per la tua sicurezza in generale sugli ostacoli la testa non deve mai essere più bassa del corpo

## OPEN

- in aggiunta a quelli della corsa competitiva sul percorso della gara Lunga e della gara da 6 km sono previsti ostacoli riservati
  - Barbariccia (forza)
  - Paolo e Francesca (trasporto)
  - Città di Dite (lancio)
  - Anteo (lancio)

## TEAM

- Alcuni ostacoli del percorso da 6km saranno modificati, aggiunti o sostituiti dai seguenti
  - VIRGILIO (forza e trasporto)
  - LETE (agilità)
  - OSCURA COSTA (forza e trasporto)
  - GIUDECCA (agilità)
  - FETONTE (forza e trasporto)
- sui muri i membri del team possono aiutarsi
- sulle sospensioni non è necessario aspettare che l'atleta che precede suoni la campanella prima che l'atleta seguente possa ingaggiare l'ostacolo



## OSTACOLI STANDARD 10km BEACH 2024

tipologia	numero per tipologia	percentuale per tipologia
equilibrio agilità	6	23,08%
forza trasporto	5	19,23%
muro	7	26,92%
nuoto	1	3,85%
sospensione	7	26,92%
<b>Totale generale</b>	<b>26</b>	<b>100,00%</b>

l'ordine degli ostacoli potrebbe cambiare

	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	REGOLA	tentativi
1	<b>MALEBOLGE</b>	olio cuore per sentirsi in forma	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali	infiniti
2	<b>TRISTA CONCA</b>	La giusta inclinazione	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali	infiniti
3	<b>ACHERONTE</b>	se ti alzi ti punge	si passa sotto il filo metallico o rete	infiniti - OBBLIGATORIO
4	<b>SCOGLIO SCONCIO</b>	la dieta italiana è la migliore al mondo	senza toccare terra e senza toccare la struttura si arriva a suonare\toccare la campanella. Si inizia dalla pedana verde La campanella si suona\tocca solo con le mani.	un solo tentativo
5	<b>ANTENORA</b>	più lieve legno convien che ti porti	trasporto tronchi in qualunque modo purchè sollevati da terra, si sollevano, non si trascinano, non si fanno rotolare, si portano e si riportano dove sono stati presi. Può cadere o essere appoggiato	infiniti - OBBLIGATORIO
6	<b>LE TRE FIERE</b>	più lo butti giù più ti tira su	senza toccare terra e senza toccare la struttura si arriva a suonare\toccare la campanella. Si inizia dalla pedana verde La campanella si suona\tocca solo con le mani.	un solo tentativo
7	<b>ALEPPE</b>	su per l'aere sale senza cadere in tentazione	si prende una slamball da 6kg e mantenendosi in equilibrio senza toccare terra occorre atterrare oltre la fine del percorso senza toccare terra, poi si riporta la slamball. Se si cade si può riprovare mettendosi in fondo alla fila se non ci sono corsie libere	infiniti

	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	REGOLA	tentativi
8	MINOSSE	come lo shangai ma per professionisti	senza toccare terra e senza toccare la struttura si arriva a suonare\toccare la campanella. Si inizia dalla pedana verde La campanella si suona\tocca solo con le mani.	un solo tentativo
9	TOLOMEA	leggeri come un anima	mantenendosi in equilibrio senza toccare terra occorre atterrare oltre la fine degli equilibri e della slack line	infiniti - OBBLIGATORIO
10	MALEBRANCHE	un passo alla volta fino in paradiso	senza toccare terra si percorre la distanza segnata usando i quadrelli di legno forniti. Una volta fiinto si riportano al punto di partenza	infiniti - OBBLIGATORIO
11	MINOTAURO	passare oltre e oltre	senza toccare terra e senza toccare la struttura si arriva a suonare\toccare la campanella. Si inizia dalla pedana verde La campanella si suona\tocca solo con le mani.	un solo tentativo
12	FLEGETONTE	camminare sulle acque	si passa agganciati alle cime usando mani e piedi, fino ad arrivare all'altra sponda o alla campanella, si può toccare acqua. Non ci si può tuffare.	un solo tentativo
13	LIMBO	Arrivare in cima non sarà facile	si sale in cima alla rampa e si scende sul container retrostante	infiniti
14	PALUDE STIGIA	la scimmia sale, la scimmia scende	partendo dal container si percorre la cima orizzontale a tecnica libera fino a risalire su container successivo senza toccare terra.se uno cade dalla tirolese sale comunque sul container	un solo tentativo
15	CAINA	su in alto fino in cielo	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali - per inferiori a 160cm altezza si può usare scalino	infiniti
16	ULISSE	portali da qui a là e da là a qui	trasporto sacchi, si sollevano da terra, non si trascinano, non si fanno rotolare, si portano e si riportano. Può cadere o essere appoggiato - 2 per gli uomini, 1 per le donne	infiniti - OBBLIGATORIO
17	CONTE UGOLINO	peccator che la ragion sommettono al talento	senza toccare terra e senza toccare la struttura si arriva a suonare\toccare la campanella. Si inizia dalla pedana verde La campanella si suona\tocca solo con le mani.	un solo tentativo
18	PLUTONE	l'amore che muove il cielo e l'alte sfere	trasportare le palle di cemento lungo il percorso indicato. Non si possono trascinare o far rotolare nè far girare le palle	infiniti - OBBLIGATORIO
19	CITTA' DOLENTE	Ciò che sale poi scende	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali	infiniti
20	CARONTE	Dimonio dall'occhi di bragia	si recupera il sup o tavole con la cima, si sale sul sup come si vuole e si arriva dalla parte opposta pagaiando con mani o piedi, se si cade si può proseguire a nuoto o risalire.	infiniti - OBBLIGATORIO



	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	REGOLA	tentativi
			L'ostacolo va comunque ingaggiato e non si può fare la traversata solo a nuoto. Non ci si può tuffare.	
21	SELVA OSCURA	Le anime grevi se ne attardano	prendere un secchio e portarlo lungo il percorso fino al punto indicato e riportarlo, senza romperlo, si può appoggiare. Può cadere o essere appoggiato ma non può rotolare nè strusciare a terra.	infiniti - OBBLIGATORIO
22	CERBERO	su in alto fino in cielo	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali	infiniti
23	BUFERA INFERNALE	scivolando scivolando scivolando	usando solo il martello si spinge il tronco oltre la fine della corsia di legno su cui giace	infiniti
24	LUCIFERO	Sator arepo tenet opera rotas	senza toccare terra e senza toccare la struttura si arriva a suonare\toccare la campanella. Si inizia dalla pedana verde La campanella si suona\tocca solo con le mani.	un solo tentativo
25	PAPE SATAN	Per ogni cerchio la sua cerchia	si supera la piramide di rete senza usare il supporto laterale	infiniti
26	CHIRONE	senza obiettivi non colpirai mai nulla	è necessario con la pistola laser colpire il bersaglio nero 3 volte, una luce verde lampeggia ogni centro, quando sono stati fatti 3 centri le luci lampeggiano tutte verdi e si può proseguire. Se dopo 30 secondi non viene colpito per tre volte il bersaglio lampeggiano tutte luci rosse\verdi e si può proseguire. Per far partire il tempo occorre colpire almeno il bersaglio bianco grosso una volta	infiniti - OBBLIGATORIO

## OSTACOLI SHORT 3km INFERNO BEACH 2024

- da 1-10 e 22-26

tipologia	COUNTA di tipologia	COUNTA di tipologia
equilibrio agilità	33,33%	5
forza trasporto	13,33%	2
muro	20,00%	3
sospensione	33,33%	5
<b>Totale generale</b>	<b>100,00%</b>	<b>15</b>

## OSTACOLI OPEN e TEAM 6km INFERNO BEACH 2024

- da 1-14 e 20-26



## Le Regole per le prese



## Le Regole per le prese



### Le Regole per le prese



### Le Regole per le prese



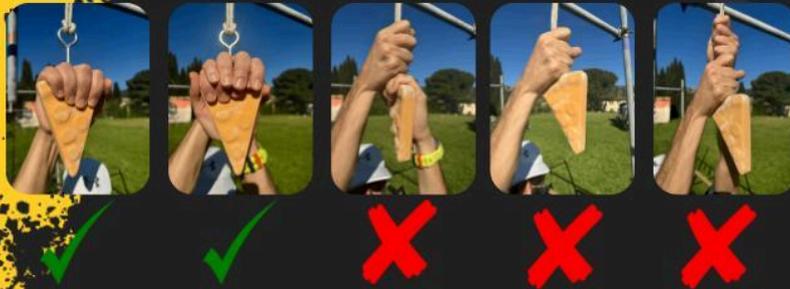
## Le Regole per le prese



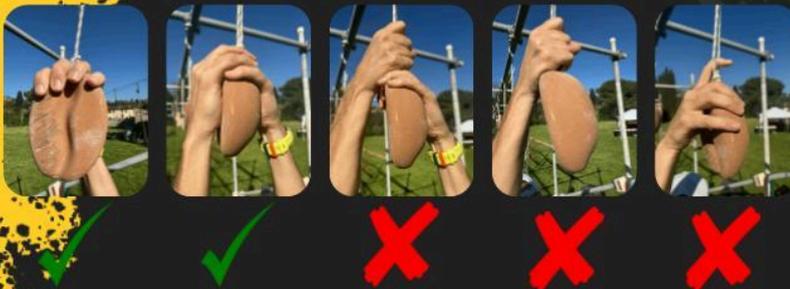
## Le Regole per le prese



## Le Regole per le prese



## Le Regole per le prese



## Le Regole per le prese

