



**LISTA OSTACOLI INFERNO MUD LONG 12 KM SABATO 11 OTTOBRE ore 09:30
PRO e ore 11:00 OPEN**

	NOME	DESCRIZIONE	REGOLA PER GARA COMPETITIVA	tentativi	TIPO	PENALTY LOOP SUL POSTO
1	PUTIFARRE	le acque che bruciano e fumano	Si entra in acqua, si nuota e si esce solo dalla sponda opposta. Vietati i tuffi di testa.	infiniti - OBBLIGATORIO	nuoto	
2	MALEBRANCHE	se i piedi non toccano è più difficile	Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali.	infiniti	muro	
3	SELVA OSCURA	Le anime gravi 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	trasporto forza	
4	LETE	un passo alla volta fino in paradiso	Senza toccare terra si percorre la distanza segnata usando i listelli di legno forniti rimanendoci sopra in equilibrio. Una volta arrivati con entrambi i piedi oltre la linea segnata si riportano al punto di partenza, se si cade si torna indietro alla partenza.	infiniti - OBBLIGATORIO	equilibrio agilità	
5	MEDUSA		Senza toccare terra, la struttura e la corda che regge il tubo di plastica / listello di legno si arriva a suonare\toccare la campanella. Si inizia dalla pedana verde, la campana si suona\tocca solo con le mani. Consentito mani e piedi.	un solo tentativo	sospensione	penalty sul posto
6	CERBERO	su in alto fino in cielo	Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali.	infiniti	muro	
7	TOLOMEA	leggeri come un' anima	Mantenendosi in equilibrio senza toccare terra occorre atterrare oltre la fine degli equilibri e della slack line.	infiniti	equilibrio agilità	
8	CARONTE	Dimonio dall'occhi di bragia	Si entra in acqua, si nuota e si esce. Tutti entro le boe, vietati i tuffi di testa. Non si può usare la cima delle boe per trarne vantaggio.	infiniti - OBBLIGATORIO	nuoto	
9	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 PASSA SOTTO RETE VERDE CON IL SACCO, si portano e si riportano. Può cadere o essere appoggiato. 1 sacco a testa.	infiniti - OBBLIGATORIO	trasporto forza	
10	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. SI USA SOLO LE MANI.	un solo tentativo	sospensione	penalty sul posto
11	CITTA' DOLENTE	Ciò che sale poi scende	Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali.	infiniti	muro	
12	GIUDECCA	il pendolo attivo	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. SI USA SOLO LE MANI.	un solo tentativo	sospensione	penalty sul posto
13	MALEBOLGE	olio cuore per sentirsi in forma	Si scavalca il muro senza toccare i supporti.	INFINITI	muro	
14	LIMBO	Arrivare in cima non sarà facile	Si sale sul quarter pipe e si scende dall'altra parte senza usare supporti laterali, in caso di fallimento si sale sui container dal fianco e si prosegue con ostacolo successivo.	infiniti	muro	
15	SCOGLIO SCONCIO	la scimmia sale, la scimmia scende	Partendo dal container si percorre la rete a tecnica libera fino ad arrivare su container successivo senza toccare terra. Se si cade si sale comunque sul container dal lato.	infiniti	equilibrio agilità	
16	PALUDE STIGIA		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 dal lato.	un solo tentativo	sospensione	taglio bracciale e penalty finale
17	OSCURA COSTA	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. Consentito mani e piedi.	un solo tentativo	sospensione	taglio bracciale e penalty finale



**LISTA OSTACOLI INFERNO MUD LONG 12 KM SABATO 11 OTTOBRE ore 09:30
PRO e ore 11:00 OPEN**

	NOME	DESCRIZIONE	REGOLA PER GARA COMPETITIVA	tentativi	TIPO	PENALTY LOOP SUL POSTO
18	LA LORDA POZZA	un gran classico	Pozze di fango da oltrepassare, anche saltando non toccando l'acqua, vietato tuffarsi di testa.	infiniti - OBBLIGATORIO	equilibrio agilità	
19	POZZO DEI GIGANTI	giusto un filo d'aria	Si oltrepassa l'ostacolo entrando nella buca e passando sotto le reti, si possono toccare le reti.	infiniti - OBBLIGATORIO	equilibrio agilità	
20	TORRE GARISENDA	sporgendosi dal pozzo come ella	Arriva in cima alla torre, usando solo le mani. Suonare/toccare la campana solo con la mano. Vietato l'utilizzo delle cosce per afferrare gli anelli. Vietato l'utilizzo dei piedi. SI USA SOLO LE MANI	un solo tentativo	sospensione	penalty sul posto
21	MINOSSE	portali da qui a là e da là a qui	Si trascina la slitta lungo il percorso tracciato.	infiniti - OBBLIGATORIO	trasporto forza	
22	CAINA	suoneremo le nostre campane	Arriva in cima alle cime, usando mani e piedi. Suonare/toccare la campana solo con la mano. Consentito mani e piedi.	un solo tentativo	sospensione	penalty sul posto
23	VIRGILIO	se propende e ratto s'apprende	Senza toccare terra e senza toccare la struttura / tavola di appoggio si arriva a suonare/toccare la campanella. Si inizia dalla pedana verde. Si utilizzano SOLO le prese per affrontare l'ostacolo. La campanella si suona/tocca solo con le mani. SI USA SOLO LE MANI.	un solo tentativo	sospensione	penalty sul posto
24	FETONTE	Girala su presta e ratta	Si ribalta frontalmente 4 volte la ruota, la scelta della ruota è libera. Dimensioni diverse ma stesso peso.	infiniti - OBBLIGATORIO	trasporto forza	
25	PORTE DELL'INFERNO	per me si va tra la perduta gente	Senza toccare terra e senza toccare la struttura si arriva a suonare/toccare la campanella. Si possono utilizzare SOLO i listelli di legno fissati sulla Porta, non si possono usare i bordi della porta per attraversare l'ostacolo. Non si può utilizzare la parte superiore della porta né le corde con la quale è attaccata. Si inizia dalla pedana verde. La campanella si suona/tocca solo con le mani. Consentito mani e piedi.	un solo tentativo	sospensione	taglio bracciale e penalty finale
26	TRISTA CONCA	La giusta inclinazione	Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali.	infiniti	muro	
27	CHIRONE	d'ogni luce muto che muggia come mar in tempesta	Con la pistola si deve colpire il bersaglio, si può ripartire dopo aver fatto tre centri ovvero quando il semaforo lampeggia verde (tre centri fatti) o rosso (tempo massimo scaduto).	a tempo	tiro	
28	ALEPPE	su per l'aere sale senza cadere in tentazione	Si prende un sacco e mantenendosi in equilibrio senza toccare terra si attraversa l'equilibrio. Occorre atterrare oltre la fine del percorso senza toccare terra, poi si riporta il sacco. Se si cade si può riprovare mettendosi in fondo alla fila se non ci sono corsie libere.	infiniti	equilibrio agilità	
29	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. Consentito mani e piedi.	un solo tentativo	sospensione	penalty sul posto
ostacoli solo open						
	NOME	DESCRIZIONE	REGOLA PER SUPERARE OSTACOLO	tentativi	TIPO	
1	CITTA DI DITE	le mura della città più alta	si lancia il martello fornito contro il bersaglio posizionato a distanza	infiniti	forza trasporto open	
2	AOLO E FRANCESCO	tu con me io con te	ci si porta a turno in groppa	infiniti	forza trasporto open	
3	BARBARICCIA	Ed elli avea del cul fatto trombetta	con la sega a disposizione si deve segare il tronco dove indicato. va segato tutto il tronco in modo da separare un disco di legno dal tronco stesso	infiniti	equilibrio agilità open	
4	ANTEO	venghino signori venghino	si prende l'anello e si fa centro nel paletto dalla distanza segnata	infiniti	equilibrio agilità open	
5	LUPA	in bilico sul peccato	equilibrio su cubetti rossi	infiniti	equilibrio agilità open	
GARA LONG PRO						
	TIPO	COUNTA di TIPO	COUNTA di TIPO			
	equilibrio agilità	6	20,7%			

		LISTA OSTACOLI INFERNO MUD LONG 12 KM SABATO 11 OTTOBRE ore 09:30 PRO e ore 11:00 OPEN				
	NOME	DESCRIZIONE	REGOLA PER GARA COMPETITIVA	tentativi	TIPO	PENALTY LOOP SUL POSTO
	muro	6	20,7%			
	nuoto	2	6,9%			
	sospensione	10	34,5%			
	tiro	1	3,4%			
	trasporto forza	4	13,8%			
	Totale generale	29	100,00%			