

## OSTACOLI INFERNO BEACH 9 e 10 MAGGIO 2026

### 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

### TEAM

- Alcuni ostacoli del percorso da 6km saranno modificati, aggiunti o sostituiti dagli ostacoli collaborativi
- sui muri i membri del team possono aiutarci
- sulle sospensioni non è necessario aspettare che l'atleta che precede suoni la campanella prima che l'atleta seguente possa ingaggiare l'ostacolo

### DUAL

- Non è una staffetta. La coppia parte, corre e arriva assieme.
- Si consiglia ai partecipanti di indossare la stessa maglia, gli stessi colori o un segno distintivo
- Ogni ostacolo dovrà essere superato da uno e un solo componente del DUAL. L'altro componente dovrà posizionarsi alla fine dell'ostacolo aspettando il proprio compagno per la durata dell'esecuzione e non potrà intervenire in alcun modo
- Il componente che NON svolge l'ostacolo non potrà in alcun modo aiutare l'altro componente a superare l'ostacolo stesso.
- Ogni ostacolo viene quindi eseguito da un solo atleta, salvo la presenza di ostacoli cooperativi: potranno essere presenti trasporti da svolgere simultaneamente, esercizi di equilibrio o prove che richiedono l'azione coordinata di entrambi i membri del DUAL

## OSTACOLI LONG PRO E OPEN 10 KM - INFERNO BEACH 2026

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA	PER I PRO: penalty loop	PER I PRO: tentativi
1	MALEBOLGE	olio cuore per sentirsi in forma	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali		infiniti
2	ACHERONTE	se ti alzi ti punge	equilibrio agilità	si passa sotto il filo metallico o rete		infiniti - OBBLIGATORIO
3	ANTENORA	più lieve legno convien che ti porti	forza trasporto	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
4	ALEPPE	su per l'aere sale senza cadere in tentazione	equilibrio agilità	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
5	MINOTAURO	passare oltre e oltre	sospensione	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.	<b>penalty loop sul posto</b>	un solo tentativo
6	CERBERO	su in alto fino in cielo	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali		infiniti
7	LE TRE FIERE	più lo butti giù più ti tira su	sospensione	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.	<b>penalty loop sul posto</b>	un solo tentativo
8	MALEBRANCHE	un passo alla volta fino in paradiso	equilibrio agilità	senza toccare terra si percorre la distanza segnata usando i quadrelli di legno forniti. Una volta finito si riportano al punto di partenza		infiniti - OBBLIGATORIO
9	CONTE UGOLINO	come lo shanghai ma per professionisti	sospensione	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.	<b>penalty loop sul posto</b>	un solo tentativo

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA	PER I PRO: penalty loop	PER I PRO: tentativi
10	OSCURA COSTA	portali da qui a là e da là a qui	forza trasporto	trasporto gommoni: si prende un gommone,tirandolo per la cordicella si trascina lungo il percorso segnato.		infiniti - OBBLIGATORIO
11	FLEGETONTE	camminare sulle acque	equilibrio agilità	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.		infiniti - OBBLIGATORIO
12	TORRE GARISENDA	sporgendosi dal pozzo come ella	sospensione	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	taglio bracciale	un solo tentativo
13	CAINA	su in alto fino in cielo	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali - per inferiori a 160cm altezza si può usare scalino		infiniti
14	ULISSE	portali da qui a là e da là a qui	forza trasporto	trasporto sacchi, si sollevano da terra, non si trascinano, non si fanno rotolare, si portano e si riportano. Può cadere o essere appoggiato - 1 per gli uomini, 1 per le donne		infiniti - OBBLIGATORIO
15	MINOSSE	passare oltre e oltre	sospensione	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.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
16	COLONNE D'ERCOLE	passare oltre e oltre	forza trasporto	arriva in cima alla colonna, usando solo le mani. suonare\toccare la campana solo con la mano. si possono utilizzare le cosce per afferrare la colonna, vietato l'utilizzo dei piedi (esempio mettendoli sopra al piolo).		infiniti - OBBLIGATORIO
17	PALUDE STIGIA	portali da qui a là e da là a qui	forza trasporto	si trascina la slitta lungo il percorso tracciato		infiniti - OBBLIGATORIO
18	CARONTE	Dimonio dall'occhi di bragia	nuoto	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

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA	PER I PRO: penalty loop	PER I PRO: tentativi
19	VIRGILIO	se propende e ratto s'apprende	sospensione	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 fornite per affrontare l'ostacolo. La campanella si suona\tocca solo con le mani.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
20	SELVA OSCURA	Le anime gravi se ne attardano	forza trasporto	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 strisciare a terra.		infiniti - OBBLIGATORIO
21	TRISTA CONCA	La giusta inclinazione	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali		infiniti
22	LUCIFERO	Sator arepo tenet opera rotas	sospensione	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.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
23	PAPE SATAN	Per ogni cerchio la sua cerchia	muro	si supera la piramide di rete senza usare il supporto laterale		infiniti
24	SCOGLIO SCONCIO	la dieta italiana è la migliore al mondo	sospensione	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.	taglio bracciale	un solo tentativo
25	CHIRONE	senza obiettivi non colpirai mai nulla	equilibrio agilità	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
	<b>SOLO OPEN</b>					
1	CITTA DI DITE	le mura della città più alta		si lancia il martello fornito contro il bersaglio posizionato a distanza		accanto a ostacolo 11
2	PAOLO E FRANCESCA	tu con me io con te		ci si porta a turno in groppa		accanto a ostacolo 14

<b>LONG tipologia</b>	COUNTA di tipologia	COUNTA di tipologia %
equilibrio agilità	5	20,00%
forza trasporto	6	24,00%
muro	5	20,00%
nuoto	1	4,00%
sospensione	8	32,00%
<b>Totale generale</b>	<b>25</b>	<b>100,00%</b>

## OSTACOLI SHORT PRO 3KM - INFERNO BEACH 2026

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA	penalty loop	tentativi
1	MALEBOLGE	olio cuore per sentirsi in forma	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali		infiniti
5	MINOTAURO	passare oltre e oltre	sospensione	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.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
6	CERBERO	su in alto fino in cielo	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali		infiniti
7	LE TRE FIERE	più lo butti giù più ti tira su	sospensione	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.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
8	MALEBRANCHE	un passo alla volta fino in paradiso	equilibrio agilità	senza toccare terra si percorre la distanza segnata usando i quadrelli di legno forniti. Una volta finito si riportano al punto di partenza		infiniti - OBBLIGATORIO
10	OSCURA COSTA	portali da qui a là e da là a qui	forza trasporto	trasporto gommoni: si prende un gommone,tirandolo per la cordicella si trascina lungo il percorso segnato.		infiniti - OBBLIGATORIO

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA	penalty loop	tentativi
11	FLEGETONTE	camminare sulle acque	equilibrio agilità	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.		infiniti - OBBLIGATORIO
17	PALUDE STIGIA	portali da qui a là e da là a qui	forza trasporto	si trascina la slitta lungo il percorso tracciato		infiniti - OBBLIGATORIO
18	CARONTE	Dimonio dall'occhi di bragia	nuoto	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
19	VIRGILIO	se propende e ratto s'apprende	sospensione	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 fornite per affrontare l'ostacolo. La campanella si suona\tocca solo con le mani.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
20	SELVA OSCURA	Le anime gravi se ne attardano	forza trasporto	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
21	TRISTA CONCA	La giusta inclinazione	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali		infiniti
22	LUCIFERO	Sator arepo tenet opera rotas	sospensione	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.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
23	PAPE SATAN	Per ogni cerchio la sua cerchia	muro	si supera la piramide di rete senza usare il supporto laterale		infiniti
24	SCOGLIO SCONCIO	la dieta italiana è la migliore al mondo	sospensione	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.	taglio bracciale	un solo tentativo

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA	penalty loop	tentativi
25	CHIRONE	senza obiettivi non colpirai mai nulla	equilibrio agilità	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

SHORT PRO 3 KM tipologia	COUNTA di tipologia	COUNTA di tipologia
equilibrio agilità	18,75%	3
forza trasporto	18,75%	3
muro	25,00%	4
nuoto	6,25%	1
sospensione	31,25%	5
<b>Totale generale</b>	<b>100,00%</b>	<b>16</b>

## OSTACOLI DUAL PRO 6KM - INFERNO BEACH 2026

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA	penalty loop	tentativi
1	MALEBOLGE	olio cuore per sentirsi in forma	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali		infiniti
2	ACHERONTE	se ti alzi ti punge	equilibrio agilità	si passa sotto il filo metallico o rete		infiniti - OBBLIGAT ORIO
3	ANTENORA	più lieve legno convien che ti porti	forza trasporto	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 - OBBLIGAT ORIO

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA	penalty loop	tentativi
4	ALEPPE	su per l'aere sale senza cadere in tentazione	equilibrio agilità	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
5	MINOTAURO	passare oltre e oltre	sospensione	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.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
6	CERBERO	su in alto fino in cielo	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali		infiniti
7	LE TRE FIERE	più lo butti giù più ti tira su	sospensione	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.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
8	MALEBRANCHE	un passo alla volta fino in paradiso	equilibrio agilità	senza toccare terra si percorre la distanza segnata usando i quadrelli di legno forniti. Una volta finito si riportano al punto di partenza		infiniti - OBBLIGATORIO
9	CONTE UGOLINO	come lo shangai ma per professionisti	sospensione	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.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
10	OSCURA COSTA	portali da qui a là e da là a qui	forza trasporto	trasporto gommoni: si prende un gommone,tirandolo per la cordicella si trascina lungo il percorso segnato.		infiniti - OBBLIGATORIO
11	FLEGETONTE	camminare sulle acque	equilibrio agilità	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.		infiniti - OBBLIGATORIO
15	COLONNE D'ERCOLE	passare oltre e oltre	forza trasporto	arriva in cima alla colonna, usando solo le mani. suonare\toccare la campana solo con la mano. si possono utilizzare le cosce per afferrare la colonna, vietato l'utilizzo dei piedi (esempio mettendoli sopra al piolo).		infiniti - OBBLIGATORIO
16	PALUDE STIGIA	portali da qui a là e da là a qui	forza trasporto	si trascina la slitta lungo il percorso tracciato		infiniti - OBBLIGATORIO

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA	penalty loop	tentativi
17	CARONTE	Dimonio dall'occhi di bragia	nuoto	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
18	VIRGILIO	se propende e ratto s'apprende	sospensione	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 fornite per affrontare l'ostacolo. La campanella si suona\tocca solo con le mani.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
19	SELVA OSCURA	Le anime gravi se ne attardano	forza trasporto	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
20	TRISTA CONCA	La giusta inclinazione	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali		infiniti
21	LUCIFERO	Sator arepo tenet opera rotas	sospensione	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.	penalty loop sul posto	un solo tentativo
22	PAPE SATAN	Per ogni cerchio la sua cerchia	muro	si supera la piramide di rete senza usare il supporto laterale		infiniti
23	SCOGLIO SCONCIO	la dieta italiana è la migliore al mondo	sospensione	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.	taglio bracciale	un solo tentativo
24	CHIRONE	senza obiettivi non colpirai mai nulla	equilibrio agilità	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

DUAL PRO tipologia	COUNTA di tipologia	COUNTA di tipologia
sospensione	28,57%	6
nuoto	4,76%	1
muro	19,05%	4
forza trasporto	23,81%	5
equilibrio agilità	23,81%	5
<b>Totale generale</b>	<b>100,00%</b>	<b>21</b>

## OSTACOLI SHORT OPEN 6KM e DUAL OPEN 6 KM - INFERNO BEACH 2026

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA
1	<b>MALEBOLGE</b>	olio cuore per sentirsi in forma	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali
2	<b>ACHERONTE</b>	se ti alzi ti punge	equilibrio agilità	si passa sotto il filo metallico o rete
3	<b>ANTENORA</b>	più lieve legno convien che ti porti	forza trasporto	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
4	<b>ALEPPE</b>	su per l'aere sale senza cadere in tentazione	equilibrio agilità	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
5	<b>MINOTAURO</b>	passare oltre e oltre	sospensione	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.

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA
6	CERBERO	su in alto fino in cielo	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali
7	LE TRE FIERE	più lo butti giù più ti tira su	sospensione	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.
8	MALEBRANCHE	un passo alla volta fino in paradiso	equilibrio agilità	senza toccare terra si percorre la distanza segnata usando i quadrelli di legno forniti. Una volta finito si riportano al punto di partenza
9	CONTE UGOLINO	come lo shangai ma per professionisti	sospensione	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.
10	OSCURA COSTA	portali da qui a là e da là a qui	forza trasporto	trasporto gommoni: si prende un gommone,tirandolo per la cordicella si trascina lungo il percorso segnato.
11	FLEGETONTE	camminare sulle acque	equilibrio agilità	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.
15	COLONNE D'ERCOLE	passare oltre e oltre	forza trasporto	arriva in cima alla colonna, usando solo le mani. suonare\toccare la campana solo con la mano. si possono utilizzare le cosce per afferrare la colonna, vietato l'utilizzo dei piedi (esempio mettendoli sopra al piolo).
16	PALUDE STIGIA	portali da qui a là e da là a qui	forza trasporto	si trascina la slitta lungo il percorso tracciato
17	CARONTE	Dimonio dall'occhi di bragia	nuoto	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.
18	VIRGILIO	se propende e ratto s'apprende	sospensione	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 fornite per affrontare l'ostacolo. La campanella si suona\tocca solo con le mani.

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA
19	<b>SELVA OSCURA</b>	Le anime grevi se ne attardano	forza trasporto	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.
20	<b>TRISTA CONCA</b>	La giusta inclinazione	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali
21	<b>LUCIFERO</b>	Sator arepo tenet opera rotas	sospensione	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.
22	<b>PAPE SATAN</b>	Per ogni cerchio la sua cerchia	muro	si supera la piramide di rete senza usare il supporto laterale
23	<b>SCOGLIO SCONCIO</b>	la dieta italiana è la migliore al mondo	sospensione	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.
24	<b>CHIRONE</b>	senza obiettivi non colpirai mai nulla	equilibrio agilità	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

## OSTACOLI TEAM OPEN 6KM - INFERNO BEACH 2026

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA
1	<b>MALEBOLGE</b>	olio cuore per sentirsi in forma	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali
2	<b>ACHERONTE</b>	se ti alzi ti punge	equilibrio agilità	si passa sotto il filo metallico o rete
3	<b>ANTENORA</b>	più lieve legno convien che ti porti	forza trasporto	trasporto tronchi in qualunque modo purché 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
1T	<b>ALEPPE</b>	su per l'aere sale senza cadere in tentazione	equilibrio agilità	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
5	<b>MINOTAURO</b>	passare oltre e oltre	sospensione	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.
2T	<b>VIRGILIO</b>	il triangolo no, non l'avevo considerato	forza trasporto cooperativo	Si prende il palo e si trasporta un membro del team lungo il percorso segnato
6	<b>CERBERO</b>	su in alto fino in cielo	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali
7	<b>LE TRE FIERE</b>	più lo butti giù più ti tira su	sospensione	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.
3T	<b>MALEBRANCHE</b>	un passo alla volta fino in paradiso	equilibrio agilità coop	Ci sono 4 listelli per ogni team, ogni membro team sta su un listello, 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. I membri del team si possono aiutare per non cadere e restare in equilibrio, se si cade si torna indietro alla partenza

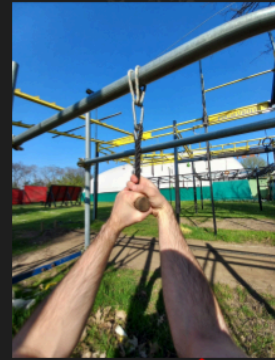
#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA
9	CONTE UGOLINO	come lo shangai ma per professionisti	sospensione	senza toccare terra e senza toccare la struttura si arriva a suonare\toccare la campanella. Si inizia dalla pedana verde La campanella si suona\tocca solo con le mani.
4T	NEMBROT	per salire in armonia	forza trasporto cooperativo	Si solleva il patino e gli si fa fare un giro di 360 gradi
11	FLEGETONTE	camminare sulle acque	equilibrio agilità	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.
16	COLONNE D'ERCOLE	passare oltre e oltre	forza trasporto	arriva in cima alla colonna, usando solo le mani. suonare\toccare la campana solo con la mano. si possono utilizzare le cosce per afferrare la colonna, vietato l'utilizzo dei piedi (esempio mettendoli sopra al piolo).
5T	PAPA BONIFACIO	facendo solo cose buone	equilibrio agilità coop	Un membro del team viene trasportato dagli altri seduto o appoggiato su un palo lungo il percorso segnato
18	CARONTE	Dimonio dall'occhi di bragia	nuoto	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.
6T	BUFERA INFERNALE	le anime gravi se ne attardano	equilibrio agilità coop	Utilizzando due pallet si percorre la distanza indicata senza che nessun membro del team tocchi terra
7T	LETE	peccator che la ragion sommettono al talento	forza trasporto cooperativo	Gli atleti indossano i pattini e insieme percorrono il percorso segnato
21	TRISTA CONCA	La giusta inclinazione	muro	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali
22	LUCIFERO	Sator arepo tenet opera rotas	sospensione	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.

#	NOME OSTACOLO	DESCRIZIONE	tipologia	REGOLA
23	PAPE SATAN	Per ogni cerchio la sua cerchia	muro	si supera la piramide di rete senza usare il supporto laterale
24	SCOGLIO SCONCIO	la dieta italiana è la migliore al mondo	sospensione	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.
25	CHIRONE	senza obiettivi non colpirai mai nulla	equilibrio agilità	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

## REGOLE PER LE PRESE



### Le Regole per le prese



### Le Regole per le prese



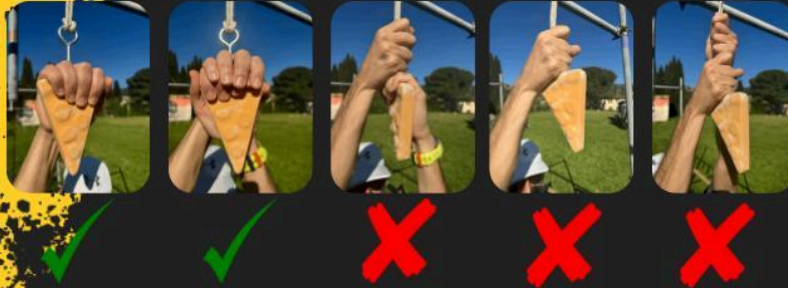
### Le Regole per le prese



### Le Regole per le prese



## Le Regole per le prese



## Le Regole per le prese

