

INFERNO
RUN LIKE HELL

OSTACOLI

*“vuolsi così colà
dove si puote
ciò che si vuole e
più non dimandare”*



INFERNO
RUN LIKE HELL

MALEBOLGE

DESCRIZIONE: Muro 150cm

REGOLA: si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali

- **Tipo:** Muro
- **Tentativi:** infiniti
- **Penalty:** Taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL

ULISSE

DESCRIZIONE: Sacco di sabbia

REGOLA: trasporto sacchi, si sollevano da terra, non si trascinano, non si fanno rotolare, si portano e si riportano. Può cadere o essere appoggiato

- **Tipo:** Trasporto
- **Tentativi:** infiniti-Obbligatorio
- **Penalty:** NO Penalty



ACHERONTE

DESCRIZIONE: Filo metallico o rete a circa 40\50cm da terra.

REGOLA: si passa sotto il filo metallico o rete senza aggirarlo.

- **Tipo:** Equilibrio agilità
- **Tentativi:** infiniti Obbligatorio
- **Penalty:** No penalty



INFERNO
RUN LIKE HELL

CERBERO

DESCRIZIONE: Muro 250cm

REGOLA: si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali

- **Tipo:** Muro
- **Tentativi:** infiniti
- **Penalty:** Taglio bracciale



FLEGETONTE

DESCRIZIONE: Cima o slack line tesa sull'acqua.

REGOLA: 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.

- **Tipo:** Equilibrio agilità
- **Tentativi:** infiniti Obbligatorio
- **Penalty:** NO Penalty



INFERNO

RUN LIKE HELL

LETE

DESCRIZIONE: Listelli di legno rettangolari 1m

REGOLA: Senza toccare terra si percorre la distanza segnata usando i listelli di legno forniti rimanendo sopra in equilibrio. Una volta arrivati con entrambi i piedi oltre la linea segnata si riportano i listelli al punto di partenza, se si cade si torna indietro alla partenza.

- **Tipo:** Equilibrio agilità
- **Tentativi:** infiniti Obbligatorio
- **Penalty:** taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL

GIUDECCA

DESCRIZIONE: Corsia 6m con anelli a diverse altezze

REGOLA: 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.

- **Tipo:** Sospensione
- **Tentativi:** Unico tentativo
- **Penalty:** Sul posto o taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL

TORRE GARISENDA

DESCRIZIONE: Serie di anelli in verticale

REGOLA: Arriva in cima alla torre, usando solo le mani. 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

- **Tipo:** Sospensione
- **Tentativi:** Unico tentativo
- **Penalty:** Sul posto o taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL

COLONNE D'ERCOLE

DESCRIZIONE: Quadrello forato in verticale

REGOLA: 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.

- **Tipo:** Sospensione
- **Tentativi:** Unico tentativo
- **Penalty:** Sul posto o taglio bracciale



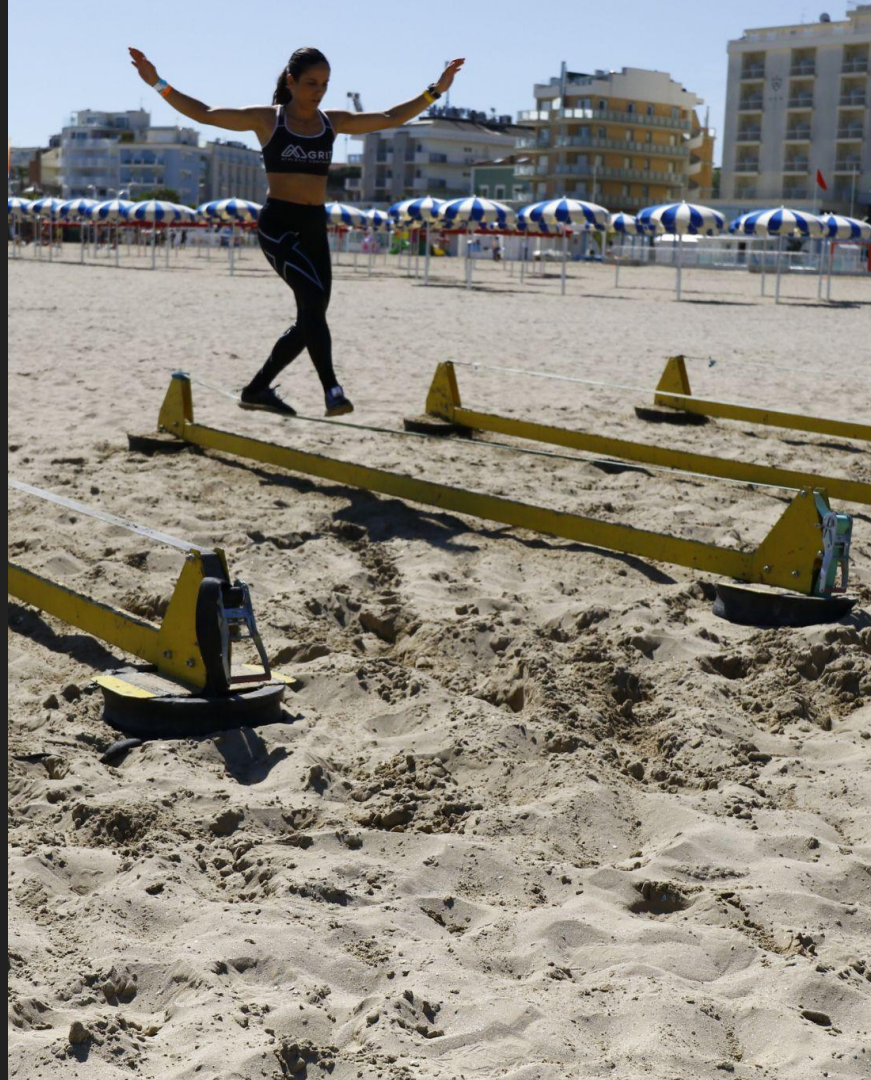
INFERNO
RUN LIKE HELL

TOLOMEA

DESCRIZIONE: Slack line

REGOLA: Mantenendosi in equilibrio senza toccare terra occorre atterrare oltre la fine degli equilibri e della slack line.

- **Tipo:** Equilibrio agilità
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** Taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL

MALEBOLGE

DESCRIZIONE: Muro 250cm

REGOLA: Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali

- **Tipo:** Muro
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** Taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL

CARONTE

DESCRIZIONE: Tratto a nuoto

REGOLA: 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.

- **Tipo:** Nuoto
- **Tentativi:** Infiniti-obbligatorio
- **Penalty:** Taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL

CITTA' DOLENTE

DESCRIZIONE: Muro 300cm

REGOLA: si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali

- **Tipo:** Muro
- **Tentativi:** infiniti
- **Penalty:** Taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL



SELVA OSCURA

DESCRIZIONE: Secchio di sabbia

REGOLA: Trasporto secchi, si sollevano da terra, non si trascinano, non si fanno rotolare, si portano e si riportano. Può cadere o essere appoggiato

- **Tipo:** Trasporto
- **Tentativi:** Infiniti-Obbligatorio
- **Penalty:** NO Penalty



INFERNO
RUN LIKE HELL



MINOTAURO

DESCRIZIONE: Corsia high to low

REGOLA: 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.

NOTA: Le prese possono differire rispetto all'immagine

- **Tipo:** Sospensione
- **Tentativi:** Unico tentativo
- **Penalty:** Sul posto o taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL

PLUTONE

DESCRIZIONE: Slitte con peso

REGOLA: Trasportare le slitte lungo il percorso tracciato

- **Tipo:** Trasporto
- **Tentativi:** Infiniti-obbligatorio
- **Penalty:** NO Penalty



INFERNO
RUN LIKE HELL

ALEPPE

DESCRIZIONE: Equilibrio con tubo 3m e asse 4,5 m

REGOLA: 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

- **Tipo:** Trasporto
- **Tentativi:** Infiniti-obbligatorio
- **Penalty:** NO Penalty



INFERNO
RUN LIKE HELL

TRISTA CONCA

DESCRIZIONE: Muro inclinato 200 cm

REGOLA: Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali.

- **Tipo:** Muro
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** Taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL

PORTE DELL'INFERNO

DESCRIZIONE: Corsia 3m con assi in verticale

REGOLA: 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 nè 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.

- **Tipo:** Sospensione
- **Tentativi:** Unico Tentativo
- **Penalty:** Sul posto o taglio bracciale

**GINNASTICA
DINAMICA
MILITARE**
ITALIANA
1978




INFERNO
RUN LIKE HELL

OFFICINE
DEL GRIP

VIRGILIO

DESCRIZIONE: Corsia 6m con prese da arrampicata

REGOLA: 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.

- **Tipo:** Sospensione
- **Tentativi:** Unico Tentativo
- **Penalty:** Sul posto o taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL

OFFICINE
DEL GRIE

LUCIFERO

DESCRIZIONE: Corsia +6m

REGOLA: 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.

NOTE: Le prese possono differire dalle immagini

- **Tipo:** Sospensione
- **Tentativi:** Unico tentativo
- **Penalty:** Sul posto o taglio bracciale



CHIRONE

DESCRIZIONE: Tiro al bersaglio

REGOLA: 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)

- **Tipo:** Tiro
- **Tentativi:** A tempo
- **Penalty:** NO Penalty



INFERNO
RUN LIKE HELL

BRUTO

DESCRIZIONE: Nel grembo muto dell'ombra eterna si cela ciò che mente umana non comprende

REGOLA: La legge è taciuta, ché solo varcandone la soglia l'uom ne scopre il prezzo

- Tipo: ????
- Tentativi: ????
- Penalty: ????



INFERNO
RUN LIKE HELL

CITTA' DI DITE-OPEN

DESCRIZIONE: Tiro al bersaglio

REGOLA: Si lancia il martello o slamball fornito contro il bersaglio posizionato a distanza

- **Tipo:** Tiro
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** NO Penalty



INFERNO
RUN LIKE HELL

ANTEO-OPEN

DESCRIZIONE: Slitta e martello

REGOLA: Usando solo il martello si spinge il tronco oltre la fine della corsia di legno su cui giace

- **Tipo:** Forza trasporto
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** No Penalty



INFERNO
RUN LIKE **HELL**

LUPA-OPEN

DESCRIZIONE: Tiro al paletto

REGOLA: Si prende l'anello e si fa centro nel paletto dalla distanza segnata.

- **Tipo:** Tiro
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** No Penalty





PAOLO E FRANCESCA-OPEN

DESCRIZIONE: Trasporto a turno

REGOLA: Si porta un compagno in groppa. Al cartello ci si inverte, si prosegue fino al cartello che segnala la fine.

- **Tipo:** Trasporto
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** No Penalty





LETE-TEAM

DESCRIZIONE: Listelli di legno rettangolari 1m

REGOLA: 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.

- **Tipo:** Equilibrio agilità
- **Tentativi:** infiniti Obbligatorio
- **Penalty:** taglio bracciale



INFERNO
RUN LIKE HELL

MALEBRANCHE-TEAM

DESCRIZIONE: Trasporto a tre

REGOLA: Si prende il palo e si trasporta un membro del team lungo il percorso segnato .

- **Tipo:** Trasporto
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** No Penalty



INFERNO
RUN LIKE HELL

BUFERA INFERNALE-TEAM

DESCRIZIONE: Percorso su pallet

REGOLA: Utilizzando due pallet si percorre la distanza indicata senza che nessun membro del team tocchi terra

- **Tipo:** Equilibrio agilità
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** No Penalty



INFERNO
RUN LIKE HELL

SCOGLIO SCONCIO-TEAM

DESCRIZIONE: Percorso su pattini del diavolo

REGOLA: Gli atleti indossano i pattini e insieme percorrono il percorso segnato.

- **Tipo:** Equilibrio agilità
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** No Penalty





PALUDE STIGIA-TEAM

DESCRIZIONE: Staffetta per riempire il secchio

REGOLA: Si usa il secchiello piccolo per riempire di sabbia il secchio grande, si può riempire il secchiello solo alla partenza, si conclude l'ostacolo quando il secchio grande è raso, i componenti del team si alternano in modo libero..

- **Tipo:** Equilibrio agilità
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** No Penalty



INFERNO
RUN LIKE HELL

NEMBROT-TEAM

DESCRIZIONE: Rotazione del patino

REGOLA: Si solleva il patino e gli si fa fare un giro di 360 gradi.

- **Tipo:** Equilibrio agilità
- **Tentativi:** Infiniti
- **Penalty:** No Penalty



CI VEDIAMO ALL' INFERNO

LASCIATI TENTARE

