		LISTA OSTACOLI INFERNO MUD LONG 12 KM SABATO 24 OTTOBRE 2026 ore 10:00 PRO e ore 13:00 OPEN				
	NOME	**DESCRIZIONE**	**REGOLA PER GARA COMPETITIVA**	**PENALTY LOOP SUL POSTO**	**tentativi**	**TIPO**
1	**PALUDE STIGIA**	olio cuore per sentirsi in forma	Si scavalca il muro senza toccare i supporti.		infiniti	muro
2	**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.	penalty sul posto	un solo tentativo	sospensione
3	**OSCURA COSTA**	peccator che la ragion sommettono al talento	Arriva in cima alle cime, usando mani e piedi. Suonare\toccare la campana solo con la mano. Consentito mani e piedi.	penalty sul posto	un solo tentativo	sospensione
4	**PUTIFARRE**	le acque che bruciano e fumano	si nuota e si esce solo dalla sponda opposta.		infiniti - OBBLIGATORIO	nuoto
5	**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
6	**MALEBOLGE**	olio cuore per sentirsi in forma	Si scavalca il muro senza toccare i supporti.		infiniti	muro
7	**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
8	**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
9	**POZZO DEI GIGANTI**	giusto un filo d'aria	Si oltrepassa l'ostacolo entrando nella buca e passando sotto le reti, si		infiniti - OBBLIGA	equilibrio agilità

		LISTA OSTACOLI INFERNO MUD LONG 12 KM SABATO 24 OTTOBRE 2026 ore 10:00 PRO e ore 13:00 OPEN				
	NOME	**DESCRIZIONE**	**REGOLA PER GARA COMPETITIVA**	**PENALTY LOOP SUL POSTO**	**tentativi**	**TIPO**
			possono toccare le reti.		TORIO	
10	**TRISTA CONCA**	La giusta inclinazione	Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali.		infiniti	muro
11	**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
12	**ACHERONTE**	se ti alzi ti punge	si passa sotto il filo metallico o rete		infiniti - OBBLIGATORIO	equilibrio agilità
13	**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
14	**CITTA' DOLENTE**	Ciò che sale poi scende	Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali.		infiniti	muro
15	**SELVA OSCURA**	Le anime grevi se ne attardano	Si prendono due ketterbell e si trasportano lungo il percorso segnato. Non si strusciano o rotolano. Si prendono e si riportano nello stesso punto indicato dal giudice. E' possibile fermarsi e appoggiare le ketterbell in terra.		infiniti - OBBLIGATORIO	trasporto forza
16	**CARONTE**	Dimonio dall'occhi di bragia	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		un solo tentativo	sospensione

		LISTA OSTACOLI INFERNO MUD LONG 12 KM SABATO 24 OTTOBRE 2026 ore 10:00 PRO e ore 13:00 OPEN				
	NOME	**DESCRIZIONE**	**REGOLA PER GARA COMPETITIVA**	**PENALTY LOOP SUL POSTO**	**tentativi**	**TIPO**
			piedi.			
17	**CERBERO**	su in alto fino in cielo	Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali.		infiniti	muro
18	**ULISSE**	portali da qui a là e da là a qui	Trasporto Tronchi, si sollevano da terra, non si trascinano, non si fanno rotolare. si portano e si riportano. Può cadere o essere appoggiato. 1 sacco a testa.		infiniti - OBBLIGATORIO	trasporto forza
19	**ALEPPE**	su per l'aere sale senza cadere in tentazione	mantenendosi in equilibrio senza toccare terra si attraversa l'equilibrio. Occorre atterrare oltre la fine del percorso senza toccare terra,se si cade si può riprovare mettendosi in fondo alla fila se non ci sono corsie libere.		infiniti	equilibrio agilità
20	**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.	penalty sul posto	un solo tentativo	sospensione
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	Si prende una slamball si trasportano lungo il percorso segnato. Non si strusciano o rotolano. Si prendono e si riportano nello stesso punto indicato dal giudice. E' possibile fermarsi e appoggiare la slamball in terra.		un solo tentativo	trasporto forza
23	**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

		LISTA OSTACOLI INFERNO MUD LONG 12 KM SABATO 24 OTTOBRE 2026 ore 10:00 PRO e ore 13:00 OPEN				
	NOME	**DESCRIZIONE**	**REGOLA PER GARA COMPETITIVA**	**PENALTY LOOP SUL POSTO**	**tentativi**	**TIPO**
24	**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.	taglio braccial e	un solo tentativo	sospensione
25	**MALEBRANCHE**	se i piedi non toccano è più difficile	Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali.		infiniti	muro
26	**CHIRONE**	d'ogni luce muto che mugghia 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
27	**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.	penalty sul posto	un solo tentativo	sospensione
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	**PAOLO E FRANCESCA**	tu con me io con te	ci si porta a turno in groppa		infiniti	forza trasporto 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	equlibrio su cubetti rossi		infiniti	equilibrio agilità open

GARA PRO						
	TIPO	COUNTA di TIPO	COUNTA di TIPO			
	equilibrio agilità	6	22,2%			
	muro	7	25,9%			
	nuoto	1	3,7%			
	sospensione	7	25,9%			
	tiro	1	3,7%			
	trasporto forza	5	**18,52%**			
	Totale generale	**27**	**100,00%**			

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