			LISTA OSTACOLI INFERNO MUD SHORT PRO 3 KM DOMENICA 25 OTTOBRE ore 09:45			
	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	**MALEBOLGE**	olio cuore per sentirsi in forma	Si scavalca il muro senza toccare i supporti.		infiniti	muro
7	**MALEBRANCHE**	se i piedi non toccano è più difficile	Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali.		infiniti	muro
8	**ULISSE**	portali da qui a là e da là a qui	Trasporto tronco, si solleva da terra, non si trascina, non si fà rotolare. si porta e si riporta. Può cadere o essere appoggiato. 1 tronco a testa.		infiniti - OBBLIGATORIO	trasporto forza
17	**TRISTA CONCA**	La giusta inclinazione	Si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali.		infiniti	muro
18	**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
19	**POZZO DEI GIGANTI**	giusto un filo d'aria	Pozze di fango da oltrepassare, anche saltando non toccando l'acqua, vietato tuffarsi di testa.		infiniti - OBBLIGATORIO	equilibrio agilità
20	**LA LORDA POZZA**	un gran classico	Si oltrepassa l'ostacolo entrando nella buca e passando sotto le reti, si possono toccare le reti.		infiniti - OBBLIGATORIO	equilibrio agilità
21	**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
22	**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	taglio bracciale	un solo tentativo	sospensione

			le mani. SI USA SOLO LE MANI.			
23	**MEDUSA**		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
24	**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
25	**PUTIFARRE**	le acque che bruciano e fumano	si nuota e si esce solo dalla sponda opposta.		infiniti - OBBLIGATORIO	nuoto
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

GARA short PRO			
	TIPO	COUNTA di TIPO	COUNTA di TIPO
	equilibrio agilità	4	23,5%
	muro	5	29,4%
	nuoto	1	5,9%
	sospensione	5	29,4%
	tiro	1	5,9%
	trasporto forza	1	5,88%
	Totale generale	**17**	**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