



## Regolamento Ostacoli Rea Palus Race - 7 aprile 2019

### Regole generali:

1. Dove è presente, è necessario usare la corsia dedicata per il primo tentativo e lasciarla libera per i tentativi successivi.
2. Non è consentito toccare i tubi e i supporti contrassegnati da un nastro rosso

### Regole singoli ostacoli:

#### 1. O CAMALLO

Prima della partenza si raccoglie da terra da un box un sacco di sabbia da 35 kg per l'uomo e da 20 Kg per la donna e ci si prepara per la partenza. Si parte con il sacco già in spalla e si porta lungo il percorso di 300 metri delimitato da fettucce fino ad incontrare nuovamente lo stesso Box dove deve essere riposto il sacco per i successivi concorrenti.

L'ostacolo si considera non superato quando:

- il concorrente lancia il sacco invece di appoggiarlo (Bisogna rifare la prova)

#### 2. LA PIRAMIDE

Si supera una piramide larga 4 metri e alta 4 metri con le pareti di rete da carico. Non è consentito scendere saltando dalla sommità della piramide.

#### 3. SAND CRAWL

Si passa sotto al filo spinato di lunghezza 10 metri e altezza 50 cm da terra.

#### 4. GRIGLIATA

Si percorre in appoggio con le mani un tubo per 5 metri. Il tubo è posto a 120 cm da terra. Il tubo non si può toccare con le gambe dal ginocchio in giù. L'ostacolo deve essere superato con entrambe le gambe dalla stessa parte del tubo. Ci si può fermare e appoggiarsi al tubo con il bacino per riposarsi. Non è consentito sedersi sul tubo.

Si può procedere sia camminando solo sulle mani che trascinandosi sul tubo.

L'ostacolo si considera non superato quando:

- il concorrente tocca a terra nello spazio tra i tubi vicino al terreno in corrispondenza dell'inizio e della fine dell'ostacolo (non si può toccare terra nello spazio occupato dall'ostacolo, mentre si possono toccare tutti i tubi di supporto)

#### 5. 2 WALLS (LEGNO)

Si superano 2 muri, il primo alto 160 cm, il secondo 200.

L'ostacolo si considera non superato quando:

- il concorrente si aiuta con i supporti laterali

#### 6. SCALA PAZZA

si percorre una specie di scala di 12 metri di lunghezza e 1 di larghezza, appoggiata a terra, toccando solo i pioli e solamente con i piedi. I pioli sono delle tavole di legno appoggiate "di costa" poste a distanza variabile una dall'altra da 50 cm a 100 cm.

L'ostacolo si considera non superato quando il concorrente:

- si aiuta con i supporti laterali
- tocca a terra

- utilizza altre parti del corpo oltre i piedi.

## **7. SUPERMAN**

Si percorre lateralmente una struttura bassa formata da tavole appoggiate a terra. Le tavole sono distanti 1,80 metri e si utilizzano i piedi su una tavola e le mani sull'altra.

L'ostacolo si considera non superato quando il concorrente:

- si aiuta con i supporti tra le tavole
- tocca a terra

## **8. IL GOMMONE**

Si trascina una gomma da camion per 5 metri e poi si trascina indietro al punto di partenza. non è consentito alzare la gomma da terra.

## **9. LA CAMPANA DEL PIRATA**

Si sale su una corda e si raggiungono i 5 metri di altezza dove c'è una campanella da suonare con la mano.

L'ostacolo si considera non superato quando il concorrente:

- si aiuta con i supporti laterali
- suona la campanella con una parte del corpo che non sia la mano.

## **10. WOOD SEQUENCE**

Si superano una serie di 3 tronchi ad altezza di 100 cm, 120 cm, 150cm

L'ostacolo si considera non superato quando il concorrente:

- si aiuta con i supporti laterali

## **11. IL CANGURO**

Si percorre l'ultimo tratto della salita al santuario (160 metri) con i piedi uniti da un elastico.

Si può solo saltellare, non si possono fare passetti, si possono usare la mani per terra e sugli scalini finali.

Sul sagrato della Chiesa il concorrente si toglie l'elastico e lo riporta dove lo ha preso.

## **12. CLIMB WALL**

Si supera una parete molto inclinata con l'aiuto di una corda. La parete è larga 4 metri e alta 3,6 metri, la discesa è di tavole distanti 50 cm

## **13. FRISBEE**

si lancia un pneumatico da macchina cercando di infilarlo su un tubo verticale alto 60 cm posto a 4 metri

## **14. IN BILICO**

Si sale dal lato dentro a un cassone di un bilico (camion) e si scende dal lato opposto saltando a terra.

## **15. MBBSS - MONKEY BAR BASSO SOPRA E SOTTO**

Struttura in tubi e giunti con 10 tubi posti perpendicolarmente al senso di marcia alti tutti 120 cm da terra.

Si percorre l'ostacolo appesi alla struttura senza toccare a terra superando alternativamente un tubo sopra e uno sotto. Si può toccare il tubo a terra in corrispondenza del primo e dell'ultimo tubo soprastanti.

L'ostacolo si considera non superato quando il concorrente:

- si aiuta con i supporti laterali
- tocca a terra nello spazio sottostante alla struttura, tra il primo e ultimo tubo

## **16. SLACKLINE**

Si percorre un nastro teso largo 5 cm lungo 4 metri posto a 50 cm da terra

## **17. PARKOUR**

Si incontra un muro alto 180 cm: una volta superato, senza toccare a terra, si deve saltare su una rete verticale alta 200 cm posta a 180 cm dal muro. Successivamente ci si deve arrampicare sulla rete, salire sul piano orizzontale posto sopra la rete e poi scendere a terra.

## **18. EQUILIBRIUM**

Si percorre un asse di equilibrio largo 10 cm e lungo 12 metri disposto a zig zag, solo con i piedi.

L'ostacolo si considera non superato quando il concorrente:

- scende lateralmente dall'ostacolo prima di averlo percorso tutto

## **19. MULTIRIG**

Si percorre l'ostacolo lungo 10 metri in sospensione, sfruttando qualsiasi parte del corpo. L'ostacolo è formato da tubi, gomme, corde e prese tipo anelli o simili. L'ostacolo è superato quando il concorrente suona la campanella posta al termine della struttura.

L'ostacolo si considera non superato quando il concorrente:

- si aiuta con i supporti laterali
- tocca i tubi sui quali sono attaccati attrezzi o corde
- tocca le corde che sostengono gli attrezzi (es. se c'è un anello attaccato con una corda, non si può toccare la corda ma solo l'anello)
- suona la campanella con una parte del corpo che non sia la mano.

## **20. ARREMBAGGIO**

Si attraversa lo spazio tra il Multirig e il Flying Monkey con l'uso di una corda: il concorrente deve suonare con la mano la campanella posta in fondo alla corda

L'ostacolo si considera non superato quando il concorrente:

- Tocca a terra prima di aver suonato la campanella.

## **21. FLYING MONKEY**

Si percorre l'ostacolo lungo 5,40 metri in sospensione, sfruttando solo le mani. L'ostacolo è formato da 5 tubi posti a circa 100 cm uno dall'altro. Si devono staccare contemporaneamente le mani da un tubo per poi attaccarsi sempre con entrambe le mani contemporaneamente al successivo.

È necessario iniziare dal primo tubo.

L'ostacolo si considera non superato quando il concorrente:

- cade a terra prima di aver toccato con perlomeno una mano, la campana posta 30 cm dopo l'ultimo tubo.
- si aiuta con i supporti laterali
- suona la campanella con una parte del corpo che non sia la mano.

Le donne iniziano dal terzultimo tubo salendo lateralmente dall'ostacolo (quindi ne devono fare solo 3)