

# REGOLAMENTO OSTACOLI “CRAZY RUN 2023” - 07/05/2023

*Ogni ostacolo deve considerarsi a tentativo multiplo ove non specificato diversamente.*

*Gli ostacoli a tentativo singolo saranno specificati. In caso di mancato superamento dell'ostacolo per tentativo singolo fallito o per volontà dell'atleta a seguito di ripetuti tentativi non conclusi comporterà il taglio di un braccialetto.*

*Ogni atleta dovrà, in ogni caso, tentare di superare l'ostacolo.*

*La perdita totale dei braccialetti costituisce “squalifica” per la gara di tipo competitivo (non verranno assegnati punti valevoli per il Campionato FIOCR né sarà possibile concorrere al podio per la gara singola).*

*Di seguito è riportata la lista degli ostacoli secondo l'ordine di disposizione sul tracciato di gara e la relativa descrizione per il loro corretto superamento.*

## **1 – Guado**

### **2 – Gibbone di Hainan – Monkey ( tentativo singolo )**

E' un ostacolo di sospensione che si deve superare spostandosi aggrappati alle varie prese senza mettere piede a terra. L'ostacolo andrà affrontato solo con l'utilizzo delle mani sempre senza aiuto esterno e senza mai toccare il terreno. E' consentito sfiorare il terreno con una parte del corpo purché non se ne tragga vantaggio. E' necessario, in uscita, toccare la campana. Non è possibile toccare la struttura dell'ostacolo tranne che nella fase di salita e di ingaggio dello stesso. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambe i piedi dell'atleta si staccano dal supporto iniziale. L'ostacolo si considera concluso solo dopo della campanella finale, la campanella finale può essere suonata soltanto con le mani.

### **3 – Sanguinos Imperator – Lancia**

L'ostacolo si supera colpendo il bersaglio designato con l'oggetto da lanciare. La lancia deve rimanere conficcata nel bersaglio senza toccare terra. Non è consentito superare con i piedi il supporto a cui è agganciata la corda, la lancia dovrà essere scagliata prima dello steso.

### **4 – Guado**

### **5 – Macaca Fuscata – Muro**

Questo muro deve essere superato senza sfruttare i supporti laterali o centrali di stabilizzazione che sostengono il muro e senza nessun tipo di aiuto esterno.

### **6 – Scimpanzè – Double Wall ( tentativo singolo )**

Coppia di muri da superare entrambe e dove nel passaggio tra il primo ed il secondo non si deve poggiare i piedi a terra. Questi muri devono essere scavalcati senza sfruttare i supporti laterali o centrali di stabilizzazione che sostengono il muro e senza nessun tipo di aiuto esterno.

### **7 – Saimiri Oerstedii – Slack line**

Ostacolo composto da una slack line da superare sempre passandoci sopra senza mai appoggiare parti del corpo a terra o su qualsiasi superficie sottostante l'ostacolo. A meno di modifiche da parte dell'organizzazione non è consentito l'uso delle mani. E' prevista una barra di inizio ostacolo e una di fine ostacolo. L'atleta deve poggiare il primo piede prima della barra rossa iniziale e deve oltrepassare la barra rossa finale per considerare l'ostacolo superato. In caso l'atleta non superi la barra finale il tentativo sarà da considerare nullo. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambe i piedi dell'atleta si staccano dal terreno (è possibile poggiare un piede sul nastro ma mantenendo l'altro a contatto col terreno, una volta distaccato l'ostacolo si considera iniziato).

### **8 – Scimmia Scoiattolo – Tirolese ( tentativo singolo)**

La tirolese (corda trasversale) è un ostacolo che si supera spostandosi da un punto A (nastro sulla corda dove pogeremo le mani prima di sollevare i piedi ) ad un punto B ( campana ) della fune stessa, muovendosi sotto e/o sopra di essa. Nessuna parte del corpo deve entrare attivamente in contatto con il suolo o qualsiasi superficie solida sottostante la fune. Non è consentito legarsi od assicurarsi in alcun modo alla corda. E' necessario, in uscita, toccare la campana solo con le mani. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambe i piedi dell'atleta si staccano dal terreno.

## **9 – Guado**

## **10 – Pongo Abelii – Filo Spinato**

E' necessario strisciare sotto il filo spinato o rete o qualsiasi altro elemento che costringa a sdraiarsi/piegarsi a terra, dal punto di ingresso al punto di uscita. Si può strisciare, gattonare o rotolare.

## **11 – Ustiti Pigmeo – Equilibrio Tubi**

Ostacolo composto da tre tubi da superare sempre passandoci sopra senza mai appoggiare parti del corpo a terra o su qualsiasi superficie sottostante l'ostacolo. A meno di modifiche da parte dell'organizzazione, non è consentito l'uso delle mani. Può essere prevista una linea di fine ostacolo, oltre la quale l'atleta può saltare. In caso l'atleta salti, ma non superi con tutto il corpo la linea di fine ostacolo o la parte finale dello stesso, il tentativo sarà da considerare nullo. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambe i piedi dell'atleta si staccano dal terreno (è possibile poggiare un piede sul primo tubo ma mantenendo l'altro a contatto col terreno, una volta distaccato l'ostacolo si considera iniziato).

## **12 – Guado**

## **13 – Loris Lento – Trasporto sand bag**

Deve essere trasportato un sacco da un punto di partenza a un punto di arrivo indicato. Il trasporto deve avvenire caricandosi il peso in grembo o in spalla senza tirarlo/trascinarlo, spingerlo, farlo rotolare al suolo. I sacchi dovranno arrivare al punto di scarico con la stessa quantità di contenuto che avevano alla partenza. Nel caso avessero perso anche solo parte del contenuto, il percorso va ripetuto. E' permessa la sosta durante il tragitto se l'atleta vuole riposarsi per poi riprendere il peso per continuare il percorso predefinito. All'arrivo il peso deve essere poggiato a terra e non sbattuto con forza, in tale ultimo caso è facoltà dei giudici par ripetere l'ostacolo.

## **14 – Leontocebo Rosso – Tractor carry**

Deve essere trascinato un peso da un punto di partenza a un punto di arrivo indicato. I pesi si devono tirare utilizzando la catena: l'oggetto trainato non deve perdere contatto con il suolo, acqua o varia superficie sopra la quale si deve tirare.

## **15 – Macaca Radiata – Muro**

Questo muro deve essere scavalcato senza sfruttare i supporti laterali o centrali di stabilizzazione che sostengono il muro e senza nessun tipo di aiuto esterno. E' previsto l'aiuto di uno scalino di legno, utilizzabile solo da atleti Pro Donna oppure da tutti gli atleti Open.

## **16 – Papio Papio – Tire Flipping**

Ostacolo nel quale bisogna spostare una ruota facendola obbligatoriamente ribaltare su sé stessa 2 volte in un senso e 2 nell'altro, cercando di riposizionarla nel punto di partenza.

## **17 – Lemure dalla coda ad anello – Monkey ( tentativo singolo)**

E' un ostacolo di sospensione che si deve superare spostandosi aggrappati alle varie prese senza mettere piede a terra. L'ostacolo andrà affrontato solo con l'utilizzo delle mani sempre senza aiuto esterno e senza mai toccare il terreno. E' consentito sfiorare il terreno con una parte del corpo purché non se ne tragga vantaggio. E' necessario, in uscita, toccare la campana. Non è possibile toccare la struttura dell'ostacolo tranne che nella fase di salita e di ingaggio dello stesso. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambe i piedi dell'atleta si staccano dal supporto iniziale. L'ostacolo si considera concluso solo dopo della campanella finale, la campanella finale può essere suonata soltanto con le mani.

## **18 – Langur dalla faccia Viola – Trasporto secchio**

Deve essere trasportato un secchio da un punto di partenza a un punto di arrivo indicato. Il trasporto deve avvenire caricandosi il peso/i in grembo o in spalla senza tirarlo, spingerlo, farlo rotolare al suolo. Questi dovranno arrivare al punto di scarico con la stessa quantità di contenuto che avevano alla partenza. Nel caso avessero perso anche solo parte del contenuto, il percorso va ripetuto. E' permessa la sosta durante il tragitto se l'atleta vuole riposarsi per poi riprendere il peso per continuare il percorso predefinito. All'arrivo il secchio deve essere poggiato a terra e non sbattuto con forza, in tale ultimo caso è facoltà dei giudici par ripetere l'ostacolo.

## **19 – Bonobo – Corda**

La corda è un ostacolo che bisogna superare arrampicandosi per salire fino a toccare la parte superiore dove è stata ancorata una campana. La discesa deve essere compiuta a mano o in altro modo ritenuto idoneo dal concorrente senza

che questi possa causare pericolo per sé o per gli altri atleti. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambe i piedi dell'atleta si staccano dal terreno (è possibile poggiare un piede sulla corda tubo ma mantenendo l'altro a contatto col terreno, una volta distaccato l'ostacolo si considera iniziato). L'ostacolo si considera concluso solo dopo della campanella finale, la campanella finale può essere suonata soltanto con le mani.

## **20 – Alouatta Caraya – Trasporto travi**

Deve essere trasportata una trave da un punto di partenza a un punto di arrivo indicato. La trave trainata deve avere contatto con il suolo, acqua o varia superficie per tutto il tragitto del trasporto.

## **21 – Gorilla – Monkey (tentativo singolo)**

E' un ostacolo di sospensione che si deve superare spostandosi aggrappati alle varie prese senza toccare i cordini, eccetto per il portanoccioline dove si può toccare il cordino sia sopra che sotto la presa, ai quali sono attaccate le prese e senza mettere piede a terra. L'ostacolo andrà affrontato senza aiuto esterno e senza mai toccare il terreno. E' consentito sfiorare il terreno con una parte del corpo purché non se ne tragga vantaggio. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambe i piedi dell'atleta si staccano dal terreno. L'ostacolo si considera concluso solo dopo della campanella finale, la campanella finale può essere suonata soltanto con le mani.

## **22 – Tarsio Spettro – Z Wall (tentativo singolo)**

Muro composto da più pareti verticali dotate di appigli per mani e piedi. Si parte dalle prime due prese e i primi due appoggi. L'ostacolo si supera usando detti appoggi per attraversare il muro longitudinalmente senza mai toccare terra né la sommità o i supporti della struttura. Non si può utilizzare la parte superiore del muro ed i piedi dovranno essere poggiati solamente sugli appoggi di colore nero (non può essere utilizzato il pannello verde). L'ostacolo è superato al suono di una campana posta alla fine dell'ultima parete, è consentito il suono della campana solo con le mani. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambe le mani sono sulle prime due prese ed entrambe i piedi dell'atleta si staccano dal terreno (è possibile poggiare un piede sul primo supporto ma mantenendo l'altro a contatto col terreno, una volta distaccato l'ostacolo si considera iniziato).

## **23 – Orang Utan – Olympus (tentativo singolo)**

Ostacolo che si deve superare spostandosi lateralmente nella lunghezza del muro sfruttando solo gli appositi appoggi utilizzando mani. Non si possono mettere i piedi a terra. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambe le mani sono sulle prime due prese ed entrambe i piedi dell'atleta si staccano dal terreno. L'ostacolo si considera concluso solo dopo della campanella finale, la campanella finale può essere suonata soltanto con le mani.

## **24 – Silento – Cargonet**

Rete a maglie posta tra due sostegni verticali. L'atleta dovrà scalare la rete ed oltrepassarla dalla parte superiore per poi scendere dall'altro lato o saltare al suolo. Non è consentito usare i supporti laterali.

## **25 – Babbuino - Monkey ( tentativo singolo )**

E' un ostacolo di sospensione che si deve superare spostandosi aggrappati per mezzo degli uncini senza mettere piede a terra. L'ostacolo andrà affrontato solo con l'utilizzo delle mani, sempre senza aiuto esterno e senza mai toccare il terreno. E' consentito sfiorare il terreno con una parte del corpo purché non se ne tragga vantaggio. E' necessario, in uscita, toccare la campana, il suono della campana può avvenire solo con le mani. E' compito dell'atleta, superato o meno l'ostacolo, riposizionare gli uncini ai primi due anelli. Non è possibile toccare la struttura dell'ostacolo tranne che nella fase di salita e di ingaggio dello stesso. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambe i piedi dell'atleta si staccano dal supporto iniziale.

## **26 – Nasica – Piramide**

Salita di un muro a scala, con l'aiuto della corda, si deve superare raggiungendo la parte superiore del muro scalando dei tubi e scendendo con una rete dal lato opposto. E' obbligatorio passare sopra l'ultimo tubo. L'ostacolo si considera iniziato quando entrambe i piedi dell'atleta si staccano dal terreno.

## **Penalty loop**

Deve essere trasportato un sacco da un punto di partenza a un punto di arrivo indicato. Il trasporto deve avvenire caricandosi il peso in grembo o in spalla senza tirarlo, spingerlo, farlo rotolare al suolo. Questi dovranno arrivare al punto di scarico con la stessa quantità di contenuto che avevano alla partenza. Nel caso avessero perso anche solo parte del contenuto, il percorso va ripetuto. E' permessa la sosta durante il tragitto se l'atleta vuole riposarsi o poggiare il peso per poi riprenderlo per continuare il percorso predefinito. All'arrivo il peso deve essere poggiato a terra e non sbattuto con forza, in tale ultimo caso è facoltà dei giudici par ripetere il giro di penalità.

