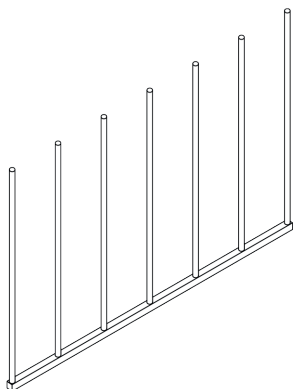




**SHANGAI**

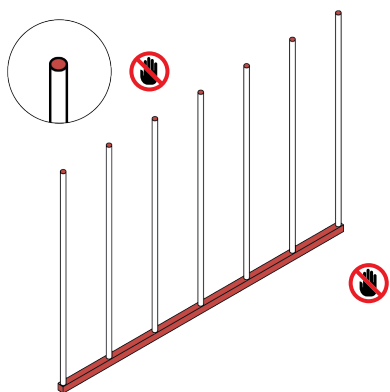


# SHANGAI

## SOSPENSIONI

### OSTACOLO A TENTATIVI ILLIMITATI

L'atleta, competitivo e non competitivo, può provare l'ostacolo più e più volte. **Non c'è alcun limite sul numero di tentativi a disposizione.** L'atleta, dopo il primo tentativo, deve favorire chi affronta per la prima volta l'ostacolo.



Parti dell'ostacolo che non si possono toccare

### PENALITÀ

- *Competitivi:* in caso di mancato superamento l'atleta perderà **un bracciale\***.
- *Non competitivi:* in caso di mancato superamento l'atleta perderà **un bracciale\***.

\*Per ogni bracciale perso (fino a un massimo di due) l'atleta dovrà compiere un "penalty loop" prima della finish-line.

### DESCRIZIONE DELL'OSTACOLO

L'ostacolo è una sequenza di pali verticali distanti tra loro circa 80 cm fissati al terreno.

### COME VA AFFRONTATO L'OSTACOLO

- L'ostacolo va superato passando da palo a palo.
- Vanno superati tutti i pali affinché la prova sia valida.
- È necessario partire afferrando il primo palo con entrambi le mani rimanendo con i piedi esternamente all'ostacolo. Se è presente a terra la fascia di "start e finish" questa non deve essere toccata dall'atleta.
- L'ostacolo è concluso quando si oltrepassa l'ostacolo con entrambi i piedi. Se è presente a terra la fascia di "start e finish" questa non deve essere toccata dall'atleta.
- Se si tocca terra prima di aver concluso la sequenza di tubi bisogna ripartire dall'inizio.
- I pali verticali possono essere toccati con ogni parte del corpo.

### COSA NON VA FATTO

- Non utilizzare tutti i pali.
- Toccare il terreno e ripartire.
- Aiutarsi sfruttando la parte superiore del palo.



**OCR SQUAD**  
FRIULI VENEZIA GIULIA

