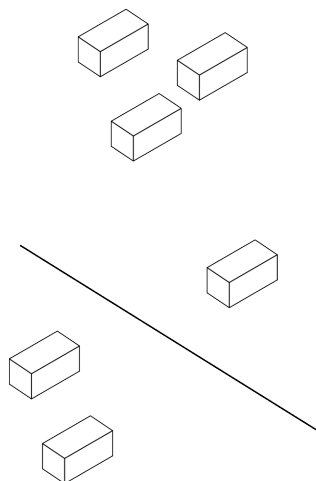




HELL'S RACE HELL'S RACE HELL'S RACE HELL'S RACE HELL'S RACE HELL'S RACE HELL'S RACE



STEP LOCKER



Avanzare sempre con i tre blocchi

STEP LOCKER

EQUILIBRI

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 mettendosi in coda.

PENALITÀ

- *Competitivi:* in caso di mancato superamento l'atleta perderà **tutti i bracciali** che ha, in quel momento, al polso; potrà proseguire la gara ma risulterà "NC - non classificato".
- *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 composto da tre blocchi. L'atleta, partendo prima della linea di inizio ostacolo, dovrà oltrepassare la linea successiva e tornare al punto di partenza senza mai toccare terra. Ogni piede dovrà sempre poggiare su uno dei blocchi. È vietato avanzare con solo due blocchi lasciandone uno indietro o tenendoli volutamente sollevati da terra oltre il tempo necessario al loro spostamento.

COSA NON VA FATTO

- Avanzare con solo due blocchi.
- Partire dopo la linea di inizio ostacolo.
- Toccare terra prima di aver concluso la prova. In questo caso l'atleta dovrà ripartire dalla posizione di partenza.
- Ostacolare o toccare gli altri atleti impegnati nella prova.



OCR SQUAD[®]
FRIULI VENEZIA GIULIA

