

# SAVIAN RACE RELAY EDITION

## REGOLAMENTO

STAFFETTA A SQUADRE COMPOSTA DA TRE ATLETI

Le squadre saranno divise in tre categorie

- Categoria UOMINI
- Categoria DONNE
- Categoria MISTA (con almeno una donna in squadra)

Gli atleti di ogni squadra in ordine di partenza, saranno così divisi:

- RUNNER che dovrà percorrere un tratto di corsa di 3 km con possibile presenza di ostacoli naturali
- TANSPORTER che dovrà percorrere un tratto di corsa di 1,5 km nel quale dovrà affrontare 6 ostacoli tra trasporti e prove di forza
- TECHNICIAN che dovrà affrontare un circuito di circa 500 metri con 10 ostacoli tra sospensione ed equilibri.

Un ultimo tratto di gara pari a 1 km, dovrà essere affrontato da tutti e tre gli atleti, che dovranno svolgere  
**ASSIEME E CONTEMPORANEAMENTE**  
prove di forza, equilibrio e tecnica.

## LA GARA SI SVOLGERA' NEL SEGUENTE MODO

Ci saranno tre postazioni chiamate **AREE CAMBIO**

Nelle aree cambio ogni atleta aspetterà il suo compagno per il passaggio del testimone.  
L'atleta che consegna il testimone dovrà recarsi alla successiva area cambio e così via, cosicché gli atleti si trovino tutti e tre nell'ultima area cambio per affrontare il tratto finale assieme.

**IL TESTIMONE CONTIENE IL CHIP DI RILEVAMENTO TEMPO QUINDI E' ESSENZIALE EFFETTUARE CORRETTAMENTE IL PASSAGGIO DA COMPAGNO A COMPAGNO**

## REGOLE DI INGAGGIO DELL'OSTACOLO

- Gli atleti non avranno braccialetti
- Gli ostacoli di equilibrio saranno a TENTATIVI MULTIPLI
- Gli ostacoli in sospensione saranno a TENTATIVO UNICO
- Per ogni ostacolo fallito si pagherà una penalità di **30 burpees** sul posto

## PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi 3 team di ogni categoria (Uomini, Donne e Misto)