



📍 **GUARENE (CN)**

Sabato 28 - SHORT (3.5KM D+100)

Domenica 29 - STANDARD (12KM D+300)

Programma Giornata

Sabato 28 Marzo

- 9:00 - RITIRO PACCO GARA KIDS
- 9:00 fino alle 12 Ritiro PETTORALI GARE Short e Standard.
- 9:30 Briefing gara **Kids**.
- 10:00 Start RX Race **Kids**.
- 12:00 Premiazioni **Kids**.

- 14:00 Start short competitiva.
- **A seguire** start short open.
- 18:30 Premiazioni.
(3 Assoluti F/M U16, 3 Assoluti F/M, 3 Age F/M e i 3 Team).

- (tempo limite SHORT 1h15')

Domenica 29 Marzo

- 7:30 fino alle 8:30 Ritiro pettorali Standard.
- 9:00 Start standard competitiva.
- **A seguire** start standard open.
- 14:00 Premiazioni
(3 Assoluti F/M U16, 3 Assoluti F/M, 3 Age F/M e i 3 Team).

- (tempo limite 2h45').

Presenza di spogliatoi e Docce. Deposito borse (Non custodito) disponibile.

PARCHEGGI



Indirizzo **Arena/ Campo gara** Viale Bouillargues, 38

Parcheggio 1: Presso il Pub Bun Dabun

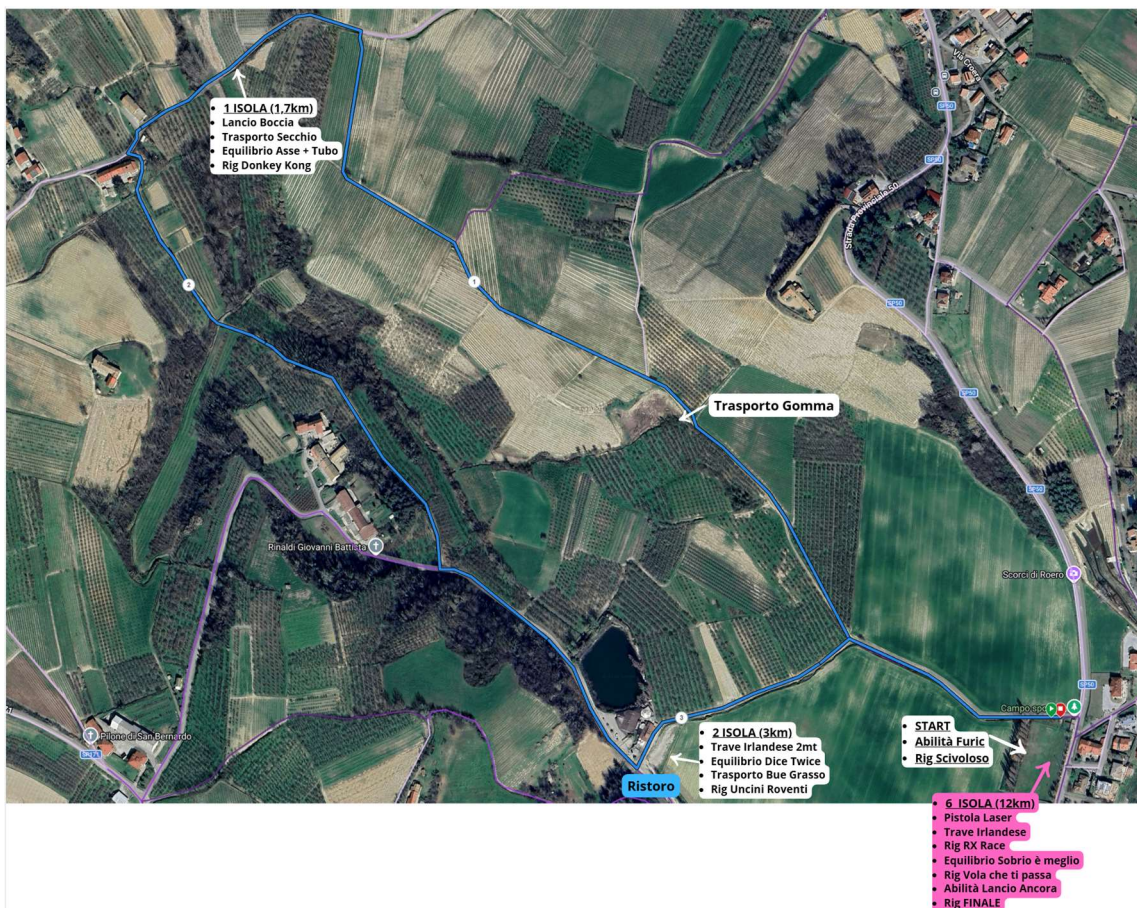
Parcheggio 2: Presso il Pub Bun Dabun

Parcheggio 3: Via Divisione Alpina Cuneense, 50-2

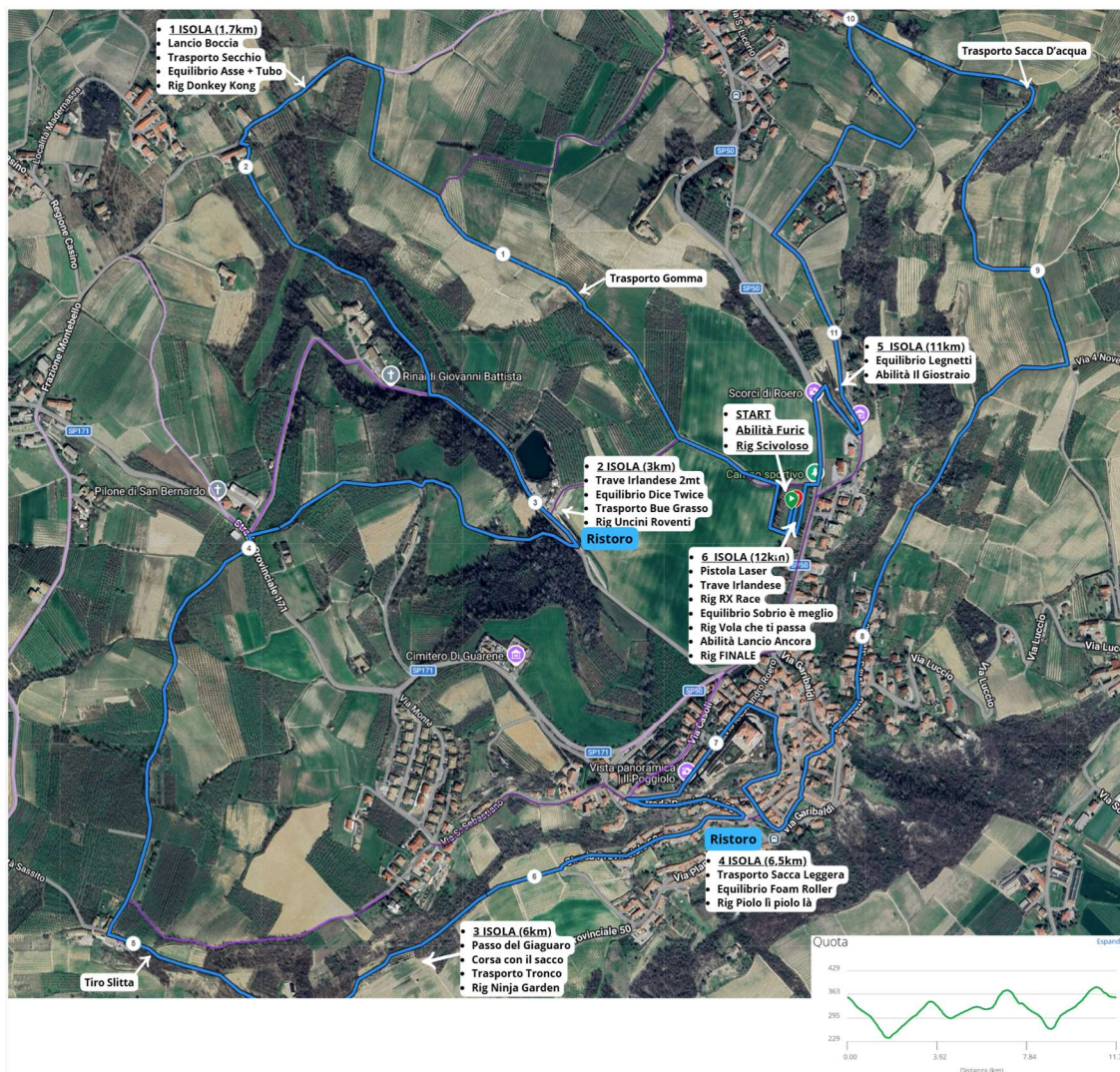
Parcheggio 4: Viale Mazzini, 6 (**Area Camper**)

Parcheggio 5: Strada Provinciale 50, 14

MAPPA SHORT (+3,5km con D+100 e 18 Ostacoli)



MAPPA STANDARD (+12km con D+300 e 29 Ostacoli)





Gli Under 16 sono esonerati dai trasporti e dalle prova di forza.

Durante il ritiro dei pacchi gara gli verrà consegnata la seguente fascia che deve essere indossata obbligatoriamente su una delle 2 braccia in maniera da essere riconoscibili dai giudici.

Insieme al pacco gara vi sarà consegnata una busta con all' interno il chip da indossare su una caviglia e i Braccialetti (5 per la Standard e 3 per la short) da indossare OBBLIGATORIAMENTE sullo stesso braccio.

Per i partecipanti OPEN ci sarà solo il chip da Indossare su una caviglia.

REGOLAMENTO OSTACOLI

L'ordine degli ostacoli potrà subire modifiche qualora gli organizzatori lo ritengano necessario.											
Zona	Km	Tipologia	N° OSTACOLO SHORT	N° OSTACOLO STANDARD	Ostacoli	U16	Regola	Tentativi/ Penalità	Rinuncia	Tipologia penalty	Link Video Instagram
START	0	trasporto	1	1	Furic	NO	Dopo lo START. Si prendono i due mattoni sul lato lungo e si usano questi per sollevare il terzo mattone facendo pressione sul lato lungo. Si percorre il tratto da A a B e viceversa avendo cura di non far cadere il mattone. Se cade si può ripartire da dove si ferma il mattone. Finito l'ostacolo i mattoni vanno rimessi al loro posto senza lanciaarli. Gli atleti U16 sono Esonerati dai Trasporti e Prove di Forza.	Obbligatorio/ illimitati	Squalifica		https://www.instagram.com/rx_race/reel/DUwDxS5DG66/
		sopsensione	2	2	Scivoloso		Ostacolo mono tentativo. Partenza dalla pedana. Si possono utilizzare i piedi sulla corda. La campana va suonata solo con le mani.	Mono Tentativo	Penalty sul posto	Camminata granchio 30 m https://www.instagram.com/reel/DVEELZSiEZU7qgsh=dGlleGpzznViaXVsWJyNnRrcm5rNG5n	https://www.instagram.com/reel/DVEELZSiEZU7qgsh=dGlleGpzznViaXVsWJyNnRrcm5rNG5n
intramezzo	0,9	trasporto	NO	3	Gomma	NO	Trasportare la gomma da punto A a punto B e viceversa. Gli atleti U16 sono Esonerati dai Trasporti e Prove di Forza.	Obbligatorio/ illimitati	Squalifica		
ISOLA 1	2	Abilità	3	4	Boccia		Porsi dietro la linea, prendere la boccia con le mani e lanciaarla nel secchio a terra, posto davanti a sé. La boccia non deve uscire fuori dal secchio, chi fallisce al primo tentativo può ritentare avendo cura di dare precedenza agli atleti che sopraggiungono; l'ostacolo è concluso quando la boccia rimane all' interno del secchio. Prima di lasciare l'ostacolo riportare la boccia dietro la linea di partenza.	Obbligatorio/ illimitati	Taglio bracciale		
		Trasporto	4	5	Secchio	NO	Trasportare il secchio da punto A a punto B e viceversa. Poggiare il secchio senza lanciaarlo, pena la squalifica. Se il secchio cade durante il trasporto e si rompe, si dovrà finire il giro, prenderne un'altro e rifarlo. Gli atleti U16 sono Esonerati dai Trasporti e Prove di Forza.	Obbligatorio/ illimitati	Squalifica		
		Sospensione	6	7	Donkey Kong		Partenza dalla pedana. Si ingaggia la tirolese e si percorre con mani e piedi fino alle prime prese, i piedi non possono essere portati sulla corda oltre la prima presa. L'ostacolo si conclude suonando con la mano la campanella.	Mono Tentativo	Penalty sul posto	Camminata granchio 30 m https://www.instagram.com/reel/DVdABjvDPso7iqsh=OWJyNnRrcm5rNG5n	https://www.instagram.com/rx_race/reel/DTnvKvVDGHd/
intramezzo	3	Equilibrio	5	6	Asse + Tubo		Asse di equilibrio + tubo; vietato usare le mani; percorrere sia l'asse che il tubo; se si tocca terra con qualsiasi parte del corpo si ripete. L'ostacolo è concluso quando la bandella posta alla fine del tubo viene oltrepassata con tutto il corpo. Chi fallisce al primo tentativo può ritentare avendo cura di dare precedenza agli atleti che sopraggiungono.	illimitati	Taglio bracciale		

ISOLA 2	3,4	Scavalcamento	7	8	Trave Irlandese	Trave alta 2 mt da scavalcare; vietato usare le strutture di sostegno; possibilità di utilizzare la corda/ scala sia per uomini che per donne. Chi fallisce al primo tentativo può ritentare avendo cura di dare precedenza agli atleti che sopraggiungono.	illimitati	Taglio bracciale		
		Equilibrio	8	9	Dice Twice	Partenza con i piedi prima della bandella. Si mettono i piedi sopra i blocchetti di legno e tenendo la corda si percorre il tratto fino ad oltrepassare la linea, una volta terminato l'ostacolo bisogna riportare i blocchetti al punto di partenza. L'ostacolo è da considerarsi fallito se si tocca terra con qualsiasi parte del corpo. Chi fallisce al primo tentativo può ritentare avendo cura di dare precedenza agli atleti che sopraggiungono.	illimitati	Taglio bracciale	https://www.instagram.com/reel/DRpdWQqJAHG/?igsh=MTUxN2lqeJNvazN5aQ==	
		Trasporto	9	10	Bue Grasso	NO	Obbligatorio/ illimitati	Squalifica	https://www.instagram.com/reel/DSxbbskJO9I/?igsh=MXZ6M3B3Y2R6eXg5Yg==	
		Sospensione	10	11	Uncini Roventi	Si parte con entrambi gli uncini nell'anello (primo anello per gli uomini, secondo anello per le donne). L'ostacolo si considera ingaggiato quando entrambi i piedi vengono sollevati da terra. Completare la risalita con gli uncini. L'ostacolo è superato quando entrambi gli uncini arrivano all'ultimo anello. L'ostacolo è da considerarsi fallito se una volta alzati entrambi i piedi si tocca il terreno o se si prova a sfruttare i piedi sulla corda per risalire . Se durante la salita vi cade il gancio a terra è da considerarsi fallito. La Figura 4 (Janiro) Non è consentita! Gli uncini verranno recuperati dal giudice e rimessi sulla pedana.	Mono Tentativo	Taglio bracciale	https://www.instagram.com/rx_race_/reel/DT8QHf0jOpQ/	
intermezzo	4,9	trasporto	NO	12	Slitta	NO	Obbligatorio/ illimitati	Squalifica		
ISOLA 3	5,8	Abilità	NO	13	Passo del Giaguaro	Si passa sotto il filo. Non si può uscire lateralmente.	Obbligatorio/ illimitati	Taglio bracciale		
		Abilità	NO	14	Corsa col Sacco	Si entra con entrambi i piedi nel sacco e si percorre il tratto dal punto A al punto B.	Obbligatorio/ illimitati	Taglio bracciale		
		Trasporto	NO	15	Tronco	NO	Obbligatorio/ illimitati	Squalifica		
		Sospensione	NO	16	Ninja Garden	Partenza dalla pedana. Si possono usare mani e piedi sulla corda. Campana va suonata solo con le mani.	Mono Tentativo	Penalty sul posto	Camminata granchio 30 m https://www.instagram.com/rx_race_/reel/DVdABjyDPso/?igsh=OWJyNnRrcm5rNG5n	https://www.instagram.com/rx_race_/reel/DUMM-JeOPi5/
ISOLA 4	7,4	trasporto	NO	17	Sacca	NO	Obbligatorio/ illimitati	Squalifica		
		Equilibrio	NO	18	Foam Roller	Partenza dietro la prima linea; percorrere la tratta facendo rotolare i due cilindri di legno. Se si tocca terra con qualsiasi parte del corpo si ripete; l'ostacolo è concluso quando entrambi i cilindri oltrepassano la seconda bandella posta di fronte a sé. Chi fallisce al primo tentativo può ritentare avendo cura di dare precedenza agli atleti che sopraggiungono.	illimitati	Taglio bracciale	https://www.instagram.com/reel/DTV2DrjGby/?igsh=anRrOWd4aDU4dnlnw	
		Sospensione	NO	19	Piolo Il Piolo la	Partenza dalla pedana. Ostacolo ingaggiato quando si sollevano entrambi i piedi da terra. Solo mani. Campana va suonata solo con le mani.	Mono Tentativo	Penalty sul posto	Camminata granchio 30 m https://www.instagram.com/reel/DTDjpYkDLGI/?igsh=OTNlNzc5aWJieGU0	https://www.instagram.com/reel/DTDjpYkDLGI/?igsh=OTNlNzc5aWJieGU0
intramezzo	10,7	Trasporto	NO	20	Sacca D'acqua	NO	Obbligatorio/ illimitati	Squalifica		
isola 5	12,3	Equilibrio	NO	21	Legnetti	Partenza con piedi fuori dalla linea. Si dovrà percorrere il tratto fino a superare la linea opposta, anche tramite salto, rimanendo sui legnetti e senza toccare terra con nessuna parte del corpo. In quel caso bisognerà ricominciare dall'inizio. Arrivati oltre la linea si dovranno riportare i legnetti alla posizione di partenza. Chi fallisce al primo tentativo può ritentare avendo cura di dare precedenza agli atleti che sopraggiungono	illimitati	Taglio bracciale	https://www.instagram.com/reel/DSN0PPRjBxf/?igsh=MXI3dWFibHJvNzWw	
		Abilità	NO	22	Pesca	Si sale sulla pedana, avendo cura di non toccare il terreno fino alla conclusione dell'ostacolo, si prende la canna e senza toccare il terreno con nessuna parte del corpo si deve agganciare il pezzo di legno, alzarlo e spostarlo dal lato opposto del segno che troverete a terra. Una volta appoggiato potete posare la canna e proseguire. Il giudice si occuperà di togliere il gancio dall'occhiello. Chi fallisce al primo tentativo può ritentare avendo cura di dare precedenza agli atleti che sopraggiungono	Obbligatorio/ illimitati	Taglio bracciale	https://www.instagram.com/rx_race_/reel/DUdMvtFDCI/	
ISOLA 6	12,9	Abilità	11	23	Pistola Laser	Si accende il bersaglio colpendolo la prima volta nella parte bianca o nera. Da quel momento bisogna fare 5 centri e si può proseguire. Nel caso non si facesse centro si potrà proseguire ugualmente dopo 1' dall'accensione del bersaglio.	Obbligatorio			
		Scavalcamento	12	24	Trave alta Irlandese	Trave alta 2,5 m da scavalcare; vietato usare le strutture di sostegno; possibilità di utilizzare la corda/ scala sia per uomini che per donne. Chi fallisce al primo tentativo può ritentare avendo cura	illimitati	Taglio bracciale		

						di dare precedenza agli atleti che sopraggiungono.				
		Sospensione	13	25	RX Race	Partenza dalla pedana. Sulle lettere è consentito il solo uso delle mani. Sulla corda che troverete a metà ostacolo potrete usare solo i piedi. Vietato usare i supporti delle lettere e la struttura. Campanella va suonata solo con le mani.	Mono Tentativo	Penalty sul posto	Camminata granchio 30 m https://www.instagram.com/reel/D5f1m126Jju4/?igsh=NDZub2dv2mxYXpjWJyNnRrcm5rNG5n	https://www.instagram.com/reel/D5f1m126Jju4/?igsh=NDZub2dv2mxYXpjWJyNnRrcm5rNG5n
		Equilibrio	14	26	Sobrio è meglio	Si sale sulla prima trave e si recupera il paletto poi si passa sulla seconda trave senza toccare terra e si infila il paletto nel foro. Una volta infilato si può scendere e si riporta in posizione di partenza il paletto. Non si può toccare la trave con le mani e non si può toccare terra durante l'esecuzione. Chi fallisce al primo tentativo può ritentare avendo cura di dare precedenza agli atleti che sopraggiungono.	illimitati	Taglio bracciale		https://www.instagram.com/rx_race_/reel/DT5udgzDI4j/
		Sospensione	15	27	Volare che ti Passa	Partenza dalla pedana. Si può afferrare solo il disco e non la corda che lo sorregge. L'ostacolo è ingaggiato quando si staccano entrambi i piedi da terra. L'ostacolo deve essere eseguito obbligatoriamente in fly (con fase di volo con entrambe le mani staccate tra un disco e l'altro). Campanella va suonata solo con le mani.	Mono Tentativo	Penalty sul posto	Camminata granchio 30 m https://www.instagram.com/reel/DR7X57UDJ_D/?igsh=MWdkMmFqeTU3bWU5bWJyNnRrcm5rNG5n	https://www.instagram.com/reel/DR7X57UDJ_D/?igsh=MWdkMmFqeTU3bWU5bWJyNnRrcm5rNG5n
		Abilità	16	28	Lancio Ancora	Porsi dietro la linea, afferrare l'ancora con le mani e lanciarla all'interno del copertone posto di fronte a sé. L'ancora dovrà agganciarsi al copertone per permettere di tirarlo a sé con l'uso della corda, a cui la stessa ancora è legata. Chi fallisce al primo tentativo può ritentare avendo cura di dare precedenza agli atleti che sopraggiungono; l'ostacolo è concluso quando il copertone tocca la linea ad inizio ostacolo. Riportare la gomma nella posizione iniziale.	Obbligatorio/ illimitati	Taglio bracciale		
		Sospensione	17	29	Spade	Partenza dalla pedana. Si possono usare mani e piedi sulla corda lunga e sull'anello. Vietato usare i supporti e la struttura. Vietato afferrare i cordini sopra le prese. Campanella va suonata solo con le mani.	Mono Tentativo	Taglio bracciale	Quadrupedia con sacca 30 m https://www.instagram.com/reel/DVfK8rkDGYz/?igsh=cm91cHNIM2w2NDho	https://www.instagram.com/reel/DVfK8rkDGYz/?igsh=cm91cHNIM2w2NDho