

NORMATIVA DE SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS

TEODOSIO XTREME

- 1.- Muro vertical.-** Debe superarse por arriba sin apoyarse en los brazos laterales o centrales de sujeción del muro.
- 2.- El Gallinero.-** Es un obstáculo formado por tres barras separadas entre sí que se encuentran a diferentes alturas, hay que ir pasando de una a otra sin caer al suelo, una vez llegado a la última y más alta, se desciende saltando al suelo, si caes al pasar entre ellas, empiezas de nuevo.
- 3.- Alambrada.-** Deberás desplazarte siempre por debajo de ella reptando desde la entrada hasta el final y **está prohibido rodar.**
- 4.- Muro de neumáticos.-** Debe superarse pasando por encima de los neumáticos sin apoyarse en los brazos laterales.
- 5.- Foso.-** Debe realizarse por la parte interior del trazado, pasarlo por los laterales donde no hay fosa o por montaña de tierra, se entiende que no se ha completado el obstáculo.
- 6.- Acarreos.- (Troncos, Ruedas y Sacos).** Deberás de recogerlo y depositarlo en el lugar indicado por la organización y solo podrá ser cargado por el participante por el recorrido indicado, no puede ser arrastrado, empujado y rodado. El regresar sin él, roto o vacío, supondrá no haber superado el obstáculo.
- 7.- Muro alto o Escalada.-** Deberás superarlo coronando la parte superior del muro o pared, con la ayuda de una cuerda.
- 8.- Paso bajo red.-** Deberás pasar por debajo de ella desde el principio hasta el final.
- 9.- Escalera de neumáticos.-** Deberás superar el obstáculo subiendo por los neumáticos, coronando la parte superior del obstáculo y bajando por el lado contrario de la misma manera.
- 10.- Tribbi-Red.-** Deberás superar el obstáculo coronando la cima, subiendo por el muro inclinado hasta llegar a la cima, pasar al otro lado y bajar por la red.
- 11.- Muro invertido.-** Debe completarse pasando en su totalidad por la parte superior sin ningún tipo de ayuda externa y sin utilizar los soportes laterales o centrales de estabilización del muro.
- 12.- Monkey-Bars.-** Tendrás que pasar de un lado al otro agarrándote a los barrotes y utilizando **solamente las manos**, debiendo comenzar en los barrotes pintados de **VERDE** y terminar en los barrotes pintados de **ROJO**. **Está prohibido utilizar los pies y pasar por encima del obstáculo.**
- 13.- Volteo rueda.-** Deberás desplazar una rueda mediante volteo las veces que la organización estipule (2 hacia adelante y 2 hacia el punto inicial). No podrás recibir ayuda externa y cualquier otra forma de desplazamiento que no sea el volteo se entenderá que el obstáculo no ha sido completado.
- 14.- Arrastre neumáticos.-** Deben realizarse tirando de la cuerda durante el tramo de recorrido que habilite la organización, el objeto arrastrado no debe perder contacto con el suelo, agua o superficie sobre la que esté estipulado el recorrido.
- 15.- Tire Drag and Pull.-** Éste obstáculo debe completarse realizando correctamente y completamente las dos fases, la primera es arrastrar la rueda hasta que la cuerda quede tensa y la segunda es situarnos detrás del punto en que está fijada la cuerda y tirar de la cuerda arrastrando hasta que la rueda alcance la marca designada como finalización por la organización.
- 16.- Tire Rig.-** Es un obstáculo formado por una estructura y varios elementos de suspensión, hay que desplazarse a lo largo del obstáculo agarrándose a los diferentes elementos de suspensión (cuerda, neumáticos, etc...). Durante el recorrido no se puede cambiar de calle, el contacto con el suelo o cualquier elemento de la estructura que no sean los habilitados para desplazarse se entenderá como obstáculo no pasado.
- 17.- La Refalza (Muro Cóncavo).-** Deberás llegar a lo más alto del obstáculo solo con el impulso de tu carrera, pasarlo y una vez arriba, bajar por la escalera para continuar la carrera.
- 18.-Muro inclinado o Pirámide.-** Tendrás que superarlo ayudándote de la cuerda o simplemente con la fuerza y velocidad de tu carrera.

19.-Tabla Irlandesa.- Deberás superar el obstáculo pasando por la parte de arriba, sin apoyarse en los brazos laterales o centrales de sujeción del obstáculo.

20.-La Madriguera.- Deberás entrar en el obstáculo por el lugar indicado por la organización y salir por el final del obstáculo.

21.- Cuerda.- Tendrás que subir hasta llegar a tocar la campana, podrás subir de la manera que más cómodo te resulte. Podrás bajar de un salto o agarrándote a la cuerda. Se puede alcanzar la campana con el pie (siempre y cuando el corredor tenga la técnica suficiente para evitar accidentes).

22.-Escalera de madera.- Se debe superar coronando la parte superior del obstáculo, se escala a través de sus lamas y se desciende de la misma forma por el lado opuesto.

23.- Cuerda transversal doble.- Debes desplazarse a lo largo de las cuerdas, agarrado a la cuerda superior con las manos y apoyando los pies a la cuerda inferior. No se pueden apoyar los pies en otro elemento que no sea la cuerda y si caes al suelo debes empezar de nuevo.

24.- Anillas.- Deberás desplazarte a lo largo de una barra con pivotes para enganchar las anillas, no puedes durante el recorrido apoyarte en ningún elemento, ni agarrarte a ninguna barra, el único contacto con el obstáculo son las anillas. Comenzarás enganchándote en los pivotes de color **VERDE** y terminarás enganchado en los de color **ROJO**.

25.- Olimpo.- Tendrás que superarlo subiendo por la pared inclinada, ayudándote de la cuerda y continuar por la red hasta llegar al otro lado, para después bajar por el lateral escalonado.

26.- La X.- Tendrás que pasar de un lado a otro del obstáculo, debiendo pasar por todas las paredes del mismo sin saltarte ninguna. Comenzarás la ascensión por la pared inclinada del obstáculo, saltando hasta conseguir agarrarte a las barras inclinadas, ascendiendo hasta lo más alto para después bajar hacia el centro del obstáculo por la pared inclinada interna. Continuaras ascendiendo por la siguiente pared tipo rocódromo y una vez arriba, nos introducimos por el hueco existente entre la red y el obstáculo, descendiendo por dentro hasta llegar al suelo, **nunca por la parte exterior de la red**, una vez en el suelo continuaras la carrera.

27.- El Fuego.- Deberás saltar sobre él.

28.- Escalera Salmon.- Deberás ascender varios niveles mediante impulsos ascendentes con la ayuda de una barra metálica en posición horizontal. **(Masculino 3 impulso – Femenino 2 impulsos).**

29.- Monkey Volada.- Tendrás que pasar de una barra a la otra balanceándote y utilizando solamente las manos.

30.-Tarzans Rig.- Debes pasar de un extremo a otro utilizando solamente los elementos colgantes que se encuentren en el obstáculo (anillas, cuerdas, barras,) y sin pisar el suelo.

31.- Peg Board.- Deberás pasar de un extremo al otro introduciendo solamente las clavijas en los agujeros, se marcará el inicio y el final por la organización.

32.- Muro Colgante .- Deberás alcanzar el muro colgado, desde el suelo o desde el agua, ascender por el hasta la cima, y bajar por el otro lado.

33.- Eagle Grip.- Deberás pasar de un extremo al otro utilizando los orificios del obstáculo, éste estará suspendido por unas cuerdas y al paso del corredor estará en constante balanceo.

NOTA.- En el caso excepcional de que por cualquier motivo ajeno a la organización durante la realización de la prueba tenga que variarse el recorrido y/o la superación de algún obstáculo, los participantes deberán seguir las instrucciones del Director de Carrera, Juez o Voluntario que este al cargo, pudiendo, en caso de ser un obstáculo el que se varíe, ser aplicada una penalización para compensar la no realización del obstáculo.