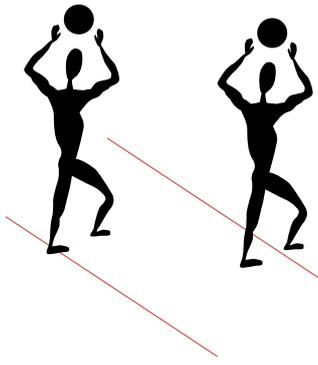




SPHERE THROW

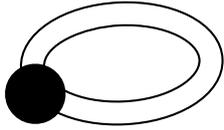


SPHERE THROW

FORZA E MIRA

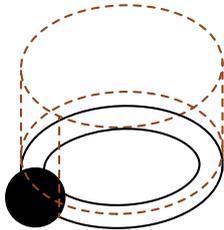
OSTACOLO A TENTATIVI ILLIMITATI

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 attendendo nuovamente il proprio turno.



PENALITÀ

- *Competitivi:* in caso di mancato superamento l'atleta perderà **un bracciale*** e dovrà compiere, oltre a quello finale, se presente un **penalty aggiuntivo** nei pressi dell'ostacolo.
- *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 consiste nel lanciare una palla all'interno di un bersaglio posizionato a terra.

COME VA AFFRONTATO L'OSTACOLO

L'atleta dovrà sollevare la palla medica e restando nella contrassegnata zona di tiro lanciarla in direzione del bersaglio. L'ostacolo è superato se la palla medica si ferma all'interno del bersaglio senza rotolare fuori. L'atleta dovrà lanciare la palla medica obbligatoriamente con una o due mani. Uomini e donne avranno pesi e distanze diverse. Una volta fatto centro la palla medica dovrà essere ricollocata dall'atleta al punto di partenza.

COSA NON VA FATTO

- La palla medica non può toccare il bersaglio e poi rotolare fuori ma deve rimanere all'interno dello stesso.
- La palla medica non può essere fatta rotolare a terra ma deve staccarsi da terra prima di toccare nuovamente il suolo per poi eventualmente rotolare all'interno del bersaglio.
- L'atleta dovrà rimanere sempre sempre all'interno dell'area o dei limiti di lancio presenti



OCR SQUAD
FRIULI VENEZIA GIULIA

