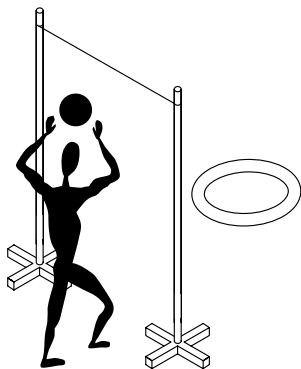




TARGET THROW

HELL'S AT...

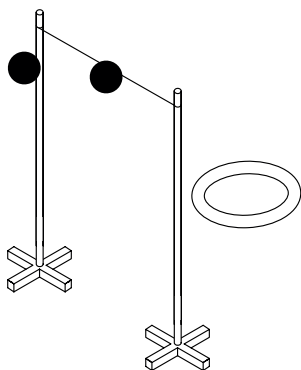


TARGET THROW

FORZA E MIRA

OSTACOLO A TENTATIVI ILLIMITATI

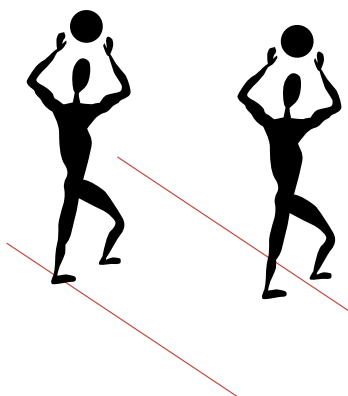
L'atleta, competitivo e non competitivo, può provare l'ostacolo più e più volte. **Non c'è alcun limite sul numero di tentativi a disposizione.** L'atleta, dopo il primo tentativo, deve favorire chi affronta per la prima volta l'ostacolo.



PENALITÀ

- *Competitivi:* in caso di mancato superamento l'atleta perderà **un bracciale***.
- *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.

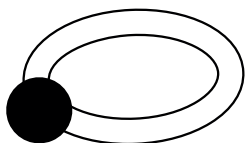


DESCRIZIONE DELL'OSTACOLO

L'ostacolo consiste nel lanciare la palla medica oltre il limite superiore dell'ostacolo e farla atterrare sopra al bersaglio posizionato a terra.

COME VA AFFRONTATO L'OSTACOLO

L'atleta dovrà sollevare da terra la palla medica e lanciarla sopra la fetuccia tesa tra i due sostegni verticali senza toccarla. L'ostacolo è superato se la palla medica atterrà sopra al bersaglio posizionato a terra senza però uscire per rotolamento dallo stesso. Il lancio della palla medica andrà fatto unicamente di braccia, non è obbligatorio utilizzare entrambe le braccia per il tiro. Uomini e donne avranno bersagli e limiti di tiro a distanze diverse.



COSA NON VA FATTO

- La palla medica non può toccare la fetuccia o colpire i sostegni verticali.
- La palla medica non può passare sotto la fetuccia.
- La palla medica non può toccare il bersaglio e poi rotolare al di fuori ma deve rimanere all'interno del bersaglio.
- La palla medica non può rotolare e raggiungere così il bersaglio posizionato a terra.
- L'atleta per lanciare la palla medica non potrà toccare e/o superare le due linee a terra che delimitano l'area di tiro.
- L'atleta non può toccare le strutture di sostegno.

