

# GRAYWOLF

# 28 SET 2019



## PRESENTANO

# OCR SPEED CHALLENGE

## 400 METRI CON 10 OSTACOLI SU PISTA

 [graywolf\\_ocr](#)

 [Gray Wolf](#)

INFO

Gilberto 340 79 29 025

## ISCRIZIONI APERTE

[WWW.WEDOSPORT.NET](http://WWW.WEDOSPORT.NET)

## PACCO GARA

L'EVENTO VERRÀ DISPUTATO ANCHE IN CASO DI MALTEMPO.

IVREA RUGBY CLUB ASD - VIALE BIELLA 3, IVREA



# OCR SPEED CHALLENGE



## REGOLAMENTO

### FASE 1

#### CAT. UOMINI e CAT. DONNE

si scontreranno in un percorso di **400 m** con **10 ostacoli** su pista di atletica partirà un atleta alla volta ogni minuto, ogni ostacolo dev'essere superato al primo tentativo se si sbaglia verrà effettuata una penalità (burpees o altro esercizio fisico) gli ostacoli più tecnici avranno più corsie in modo da non creare code se più atleti si troveranno a doverlo affrontare.

I primi **20 atleti** con il tempo migliore passeranno alla **fase 2**.

### FASE 2

Verranno modificati gli ostacoli e i primi **20 uomini** e le prime **20 donne** della fase 1 si scontreranno per decretare i vincitori.

**CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO**

**IL LIMITE MINIMO DI ETÀ PER PARTECIPARE ALLE GARE È FISSATO IN 16 ANNI COMPIUTI**

#### STRUTTURA:

DOCCE CALDE

BAR

SPOGLIATOI

PARCHEGGIO

#### ORARI:

8.30 RITIRO PETTORALI E PACCO GARA

9.30 INIZIO MANIFESTAZIONE