

“II DESAFÍO MELILLA”
(NORMAS DE PASO DE LOS OBSTÁCULOS)
(ACTUALIZADO A 14SEP18)

(SUSCEPTIBLE DE CAMBIOS HASTA EL 29SEP18)

LOS OBSTÁCULOS PUEDEN SER SIMPLES O COMBINADOS. LOS COMBINADOS SON AQUELLOS QUE ESTÁN SITUADOS MUY PRÓXIMOS. EN TOTAL 25 OBSTÁCULOS (NÚMEROS SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS POR LA ORGANIZACIÓN, A SU CRITERIO, HASTA EL DÍA DE LA PRUEBA). SE INTENTARÁ EL PASO DEL MISMO OBLIGATORIAMENTE AL MENOS DURANTE 30 SEG.

LAS PENALIZACIONES SE REALIZAN CUANDO INDICA EL JUEZ / CONTROLADOR.

EL EQUIPO (QUINTETO O BINOMIO) PASARÁ LOS OBSTÁCULOS POR LA MISMA CALLE, DE EXISTIR CALLES O SE LES INDIQUE.

1. RUEDÍMETRO. (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
 - PASAR EN SENTIDO DE MARCHA POR OBSTÁCULO (LIMITADO POR VALLAS DE SEÑALIZAR y/o MURO LATERAL) BAJO “LLUVIA DE CORTESÍA”. SE PERMITE PISAR SOBRE LOS NEUMÁTICOS.
 - PENALIZACIÓN: EL NO PASAR EL OBSTÁCULO CONLLEVA 15 BURPEES AL COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA.

2. PASO ALAMBRADA ALTA. (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
 - PASAR EN SENTIDO DE MARCHA DEBAJO DE OBSTÁCULO (LIMITADO POR FILA DE PIQUETES y/o MURO) NO SE PUEDE TOCAR CINTA SUPERIOR/EXTREMOS/LATERALES
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR OBSTÁCULO (MÁX. 3 INTENTOS) CONLLEVA 15 BURPEES AL COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA.

3. PASO SOBRE CAMIÓN. (CALLE ÚNICA) OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
 - SOBREPASAR LOS CAMIONES EN EL SENTIDO DE LA MARCHA POR LA ZONA ENTRE LA CINTA DE SEÑALIZAR. SE PERMITE AYUDA ENTRE COMPONENTES DEL MISMO.
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR EQUIPO AL COMPLETO CONLLEVA 15 BURPEES PREVIOS A CADA COMPONENTE DE EQUIPO. EL COMPONENTE QUE NO HAGA DEBE IR POR PASO ALTERNATIVO.

4. PASO BAJO VEHÍCULO. (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
 - PASAR SUCESIVAMENTE BAJO CARRO Y VEHÍCULO DE COMBATE. SE PERMITE AYUDA ENTRE COMPONENTES EQUIPO
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR OBSTÁCULO CONLLEVA 15 BURPEES PREVIOS A CADA COMPONENTE DE EQUIPO QUE NO LO HAGA (Y BORDEE OBSTÁCULO POR PASO ALTERNATIVO)

5. VOLTEO DE RUEDA // OBSTÁCULOS COLECTIVOS DE QUINTETO y BINOMIO
 - DESPLAZAR RUEDA VOLTEÁNDOLA (NO RODANDO) 10 + 10 M. POR TODO EL EQUIPO HASTA SOBREPASAR META Y REGRESO (HABRÁ DIFERENTES TIPOS DE RUEDA SEGÚN LA CATEGORÍA).
 - PENALIZACIÓN: SI SE DETECTA RODAJE RUEDA, EQUIPO DEBE VOLTEAR ÉSTA HASTA PUNTO INICIO PRUEBA Y REPETIR PRUEBA HASTA MÁX. 3 VECES. SI NO SE CONSIGUE, 15 BURPEES TODO EL EQUIPO.

6. SUBIDA / BAJADA MURO. (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
 - SUBIR DE EXPLANADA A TRIBUNA, BAJANDO Y SUBIENDO ESCALERAS TRASERAS; BAJAR DE TRIBUNA A EXPLANADA. PERMITIDA AYUDA ENTRE COMPONENTES EQUIPO.
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR OBSTÁCULO CONLLEVA 15 BURPEES PREVIOS A CADA COMPONENTE DE EQUIPO QUE NO LO HAGA (Y BORDEE OBSTÁCULO POR PASO ALTERNATIVO)

7. MONTÍCULO / FOSO BARRO. (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
 - ATRAVESAR MONTÍCULO (ENTRE CINTAS SEÑALIZAR) Y FOSO BARRO (ENTRE VALLAS) EN SENTIDO DE MARCHA POR ZONAS SEÑALIZADAS. PERMITIDA AYUDA ENTRE COMPONENTES EQ.
 - PENALIZACIÓN: NO RESPETAR PASO POR ZONA SEÑALIZADA, REPITE PASO CADA COMPONENTE QUE NO RESPETE; SI NO SUPERA, 15 BURPEES CADA COMPONENTE QUE NO LO HAGA.

8. PASO SOBRE CONTENEDOR (CALLE ÚNICA) OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
 - SOBREPASAR CONTENEDORES (ENTRE EL VALLADO) POR EL EQUIPO. SE PERMITE AYUDA ENTRE COMPONENTES DEL MISMO (HABRÁ DIFERENTES APOYOS PREVIOS A LA SUBIDA AL CONTENEDOR SEGÚN LA CATEGORÍA).
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR EL EQUIPO AL COMPLETO CONLLEVA 15 BURPEES A TODO EL EQUIPO. EL COMPONENTE QUE NO LO HAGA DEBE IR POR EL PASO ALTERNATIVO.

9. IZADO DE CARGA. OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
 - EL EQUIPO IZA UN BULTO ATADO A CUERDA, (SIN DESPLAZAMIENTO DEL EQUIPO), HASTA QUE EL BULTO LLEGA A LA POLEA, BAJÁNDOLO SIN QUE GOLPEE EL SUELO. (HABRÁ DIFERENTES BULTOS/PESOS QUE IZAR PARA CADA CATEGORÍA).
 - PENALIZACIÓN: SI NO SE CONSIGUE, 15 BURPEES A CADA COMPONENTE EQUIPO; SI SUELTAN EL BULTO SE REPITE PRUEBA

10. TRANSPORTE DE SACO TERRERO. (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
 - ACCEDER AL OBSTÁCULO (PRUEBA) EN EL SENTIDO DE LA MARCHA Y RECOGER UN SACO POR COMPETIDOR QUE DEBE REALIZAR UN RECORRIDO DE IDA Y VUELTA RODEANDO POR LA IZQUIERDA SENDOS CONOS (O MARCAS), DEJANDO EL SACO EN LA POSICIÓN INICIAL.
 - PENALIZACIÓN: EL NO SUPERAR EL OBSTÁCULO CONLLEVA 15 BURPEES AL COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA.

11. PASO CAJA SOBRE CAMIÓN (CALLE ÚNICA) OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
 - SOBREPASAR CAMIONES (ENTRE VALLADO) EN SENTIDO DE MARCHA POR ZONA ENTRE CINTA SEÑALIZAR CON CAJA JUNTO A EQUIPO, DEJÁNDOLA EN POSICIÓN INICIAL (RODEANDO CAMIÓN). PERMITIDA AYUDA ENTRE MIEMBROS EQUIPO (HABRÁ DIFERENTES CAJAS/PESOS SEGÚN LA CATEGORÍA).
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR EQUIPO COMPLETO CON CAJA CONLLEVA 15 BURPEES A CADA MIEMBRO DE EQUIPO. EL COMPONENTE QUE NO PASA OBSTÁCULO DEBE IR POR PASO ALTERNATIVO.

12. TRANSPORTE DE TABLÓN. (CALLE ÚNICA) OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
 - ACCEDER A OBSTÁCULO EN SENTIDO DE MARCHA; RECOGER 1 TABLÓN POR EQUIPO QUE DEBE REALIZAR UN RECORRIDO DE IDA Y VUELTA RODEANDO POR LA IZQUIERDA SENDOS CONOS (O MARCAS), DEJANDO EL TABLÓN EN LA POSICIÓN INICIAL. (HABRÁ DIFERENTES TABLONES/PESOS SEGÚN LA CATEGORÍA).
 - PENALIZACIÓN: EL NO PASAR EL OBSTÁCULO (PRUEBA) CONLLEVA 15 BURPEES A LOS COMPONENTES DEL EQUIPO.

13. EMPUJE DE VEHÍCULO. (CALLE ÚNICA) OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
- EMPUJAR VEHÍCULO (ARRANCADO, PUNTO MUERTO) UNOS 20 M. HASTA QUE CABEZA DE CONDUCTOR ALCANZA LÍNEA FINAL, EMPUJANDO DE REGRESO HASTA ALCANZAR POSICIÓN INICIAL. (HABRÁ DIFERENTES VEHÍCULOS/PESOS SEGÚN LA CATEGORÍA).
 - PENALIZACIÓN: EL NO PASAR EL OBSTÁCULO (PRUEBA) CONLLEVA 15 BURPEES A LOS COMPONENTES DEL EQUIPO.
14. “CARRUSELL DEPORTIVO” (BALAS DE PAJA + TRIBUNA + ALAMBRADA + BARRO / PASO POR MONTÍCULO / SALTO SOBRE TRONCOS). (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
- PASAR SOBRE BALAS DE PAJA; SUBIR/BAJAR GRADAS; PASAR BAJO ALAMBRADA CON BARRO (LIMITADO POR PIQUETES); MONTÍCULO (CINTAS), CIRCUITO (CINTAS); PASAR TRONCO DE UNO A OTRO LADO. PERMITIDA AYUDA ENTRE COMPONENTES EQ
 - PENALIZACIÓN: NO RESPETO PASO POR ZONA SEÑALIZADA, REPITE PASO COMPLETO DE CADA OBSTÁCULO INDIVIDUAL EL COMPONENTE QUE INFRINJA. SI NO SUPERA, 15 BURPEES EL COMPONENTE QUE NO LO HAGA POR CADA OBSTÁCULO INDIVIDUAL.
15. PASO SOBRE DIQUE. (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL (SEGÚN ESTADO DE MAR)
- ATRAVESAR DIQUE ENTRE TRAMOS DE CINTA SEÑALIZAR (AGUA – ROCA – ARENA) SE PERMITE AYUDA ENTRE COMPONENTES DE EQUIPO.
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR EQUIPO AL COMPLETO CONLLEVA 15 BURPEES PREVIOS A CADA COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA (Y PASE POR EL PASO ALTERNATIVO).
16. PASO POR ALAMBRADA BAJA. (CADA EQUIPO POR UNA CALLE) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
- PASAR EN SENTIDO DE MARCHA POR DEBAJO DEL OBSTÁCULO (LIMITADO POR FILA DE PIQUETES). NO SE PERMITE TOCAR LA ALAMBRADA / CUERDA SUPERIOR NI EXTREMOS LATERALES. (CADA EQUIPO POR UNA CALLE)
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR OBSTÁCULO (MÁX. 3 INTENTOS) CONLLEVA 15 BURPEES A MIEMBRO EQUIPO QUE NO LO HAGA.
17. EQUILIBRIO SOBRE TABLÓN. (CADA EQUIPO POR UNA CALLE) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
- PASAR POR ENCIMA DE LOS TABLONES ENLAZADOS EN SENTIDO DE MARCHA SIN TOCAR SUELO ENTRE SOPORTES DE AMBOS EXTREMOS DE OBSTÁCULO. NO SE PERMITE PASAR DE UN TABLÓN A OTRO. (CADA EQUIPO POR UNA CALLE)
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR OBSTÁCULO (MÁX. 3 INTENTOS) CONLLEVA 15 BURPEES AL COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA.
18. TRANSPORTE DE HERIDO. // OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
- ACCESO A PRUEBA EN SENTIDO DE MARCHA TRANSPORTANDO A 1 DE LOS COMPONENTES: SI ES QUINTETO, EN CAMILLA (CORREAS ABROCHADAS); REALIZAR RECORRIDO IDA/VUELTA 2X25 M, RODEANDO CONOS SEÑALIZ., DEJANDO CAMILLA LUGAR INICIAL Y SUELTA HERIDO. SI ES BINOMIO, A ESTILO LIBRE, LLEVAR A CUESTAS AL HERIDO (SE PERMITE EN PUNTO INTERMEDIO INTERCAMBIO DE “ROLES”)
 - PENALIZACIÓN: SUELTA PREMATURA DE HERIDO, SE REINICIA PRUEBA. EL NO PASAR EL OBSTÁCULO (PRUEBA) CONLLEVA 15 BURPEES A LOS COMPONENTES DEL EQUIPO.
19. TRAMO “A NADO” (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL (SEGÚN ESTADO DE MAR)
- TRAMO DE NATACIÓN DE IDA Y VUELTA RODEANDO FILA DE BOYAS. SE PERMITE AYUDA ENTRE COMPONENTES DE EQUIPO.
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR EQUIPO AL COMPLETO CONLLEVA 25 BURPEES PREVIOS A CADA COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA (Y PASE POR EL PASO ALTERNATIVO).

20. PASO SOBRE DADOS. (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
- ATRAVESAR PERPENDICULARMENTE POR ENCIMA DE CADA FILA DE DADOS. PERMITIDA AYUDA ENTRE MIEMBROS EQUIPO.
 - PENALIZACIÓN: NO RESPETO PASO POR ZONA SEÑALIZADA, SE REPITE PASO COMPLETO CADA COMPONENTE QUE COMETA LA INFRACCIÓN. QUIEN NO SUPERE OBSTÁCULO 15 BURPEES Y PASO ALTERNATIVO
21. “RODAR EL RULO” // OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
- CADA EQUIPO RUEDA UN “RULO” DE MADERA ALREDEDOR DE UN CIRCUITO SEÑALADO EN ARENA. (HABRÁ DIFERENTES RULOS/PESOS SEGÚN LA CATEGORÍA);
 - PENALIZACIÓN: SI NO SE CONSIGUE, 15 BURPEES TODO EL EQUIPO.
22. ARRASTRE DE RUEDAS. // OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
- ARRASTRE DE RUEDA ATADA A ATALAJE COLECTIVO, DANDO LA VUELTA A CANCHA DE BALONCESTO (NO SE PUEDE PISAR DICHA CANCHA). (HABRÁ DIFERENTES RUEDAS/PESOS SEGÚN LA CATEGORÍA).
 - PENALIZACIÓN: INVASIÓN DE LOS COMPETIDORES EN CANCHA DE BALONCESTO, SE REINICIA LA PRUEBA. SI NO SE CONSIGUE, 15 BURPEES TODO EL EQUIPO.
23. BARRAS. (CADA EQUIPO POR UNA BARRA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
- SOBREPASAR 2 OBSTÁCULOS DE BARRAS (CADA EQUIPO POR UNA CALLE) SUPERANDO PRIMERO ENTRE 2ª Y 3ª BARRAS Y SEGUNDO POR ENCIMA DE 3ª (ESTILO LIBRE. PERMITIDA AYUDA ENTRE COMPONENTES EQUIPO).
 - PENALIZACIÓN: NO PASO EQUIPO COMPLETO CONLLEVA 15 BURPEES A MIEMBRO QUE NO PASE (IRÁ POR PASO ALTERNATIVO)
24. TALUD + TRAMO ACUÁTICO. (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIV. (SEGÚN ESTADO DE MAR)
- SUPERAR DIQUE LATERAL DE RÍO POR ZONA SEÑALADA ANTES DE REALIZAR TRAMO AGUA RODEANDO ÚLTIMA PIQUETA / BOYA; NO TOCAR CINTA NI PIQUETAS. PERMITIDA AYUDA ENTRE COMPONENTES EQUIPO.
 - PENALIZACIÓN: NO PASO EQUIPO COMPLETO CONLLEVA 15 BURPEES A MIEMBRO QUE NO PASE (IRÁ POR PASO ALTERNATIVO)
25. PASO ALAMBRADA BAJA / EQUILIBRIO SOBRE TABLÓN / SALTO SOBRE FUEGO (EN BARRAS Y ALAMBRADA, CADA EQUIPO POR UNA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
- PASAR EN SENTIDO DE MARCHA POR DEBAJO DE OBSTÁCULO (LIMITADO POR FILA PIQUETES). NO SE PERMITE TOCAR CINTA SUPERIOR/EXTREMOS/LATERALES. TRAS ESTO, PASAR POR ENCIMA DE TABLONES ENLAZADOS EN SENTIDO DE MARCHA SIN TOCAR SUELO ENTRE SOPORTES DE AMBOS EXTREMOS DE OBSTÁCULO. NO SE PERMITE PASAR DE TABLÓN A OTRO. (BARRAS Y ALAMBRADA, CADA EQUIPO POR UNA CALLE). TRAS ESTO, SE FINALIZA CON SALTO SOBRE ASCUAS / FUEGO. EL EQUIPO DEBE SUPERAR DE FORMA SUCESIVA CADA TRAMO (NO SE PASA AL SIGUIENTE HASTA QUE SE SUPERA EL ANTERIOR)
 - PENALIZACIÓN: NO PASO OBSTÁCULO (MÁX. 3 INTENTOS POR OBSTÁCULO) SUPONE 15 BURPEES POR CADA 1 DE LOS 3 TRAMOS A MIEMBRO EQUIPO QUE NO PASA