



Lista de Obstáculos

08 Julho 2023 – São Vicente /Madeira



N.º1 Carga (pneu pequeno)



O atleta deve pegar um pneu na zona indicada, deve fazer todo o percurso com o seu pneu e voltar a deixar o pneu na zona onde o pegou;

- O atleta não pode de alguma forma prejudicar o percurso dos atletas adversários;
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

- 14 pneus



N.º2 Rastejar (por baixo da rede)



- O atleta deve respeitar a área delimitada para a passagem do obstáculo;
- O atleta não pode de alguma forma prejudicar o percurso dos atletas adversários;
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

- Rede Baliza futebol + estacas para fixar + cordas + arame farpado (apenas para que o publico consiga ver)



N.º3 Carga pneu (grande)



- A equipa(2) ou o atleta individual(1) devem transportar o(s) pneu(s) no percurso delineado para o efeito;
- Pode ser levantado ou empurrado.
- Não pode rolar no chão.
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

2 gigantes(equipas)

2 gigantes (homens)

2 grandes (mulheres)



N.º 4 Carga de Roldanas



- O atleta deve utilizar a corda existente para puxar o saco de peso até este tocar no topo da roldana e depois voltar a descer;
- O atleta pode utilizar todo o corpo para aplicar força no obstáculo;
- O atleta deve fazer o controlo da descida do obstáculo
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

- 4 cordas + 4 roldanas + 4 bidons para servir de peso



N.º5 Carga (baldes de tinta)



- O atleta deve transportar um balde com areia pela zona que estará balizada e voltar a colocar o balde no ponto inicial;
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

14 baldes de tinta com areia



- Fotografo



N.º7 Subida ao inferno



- Todos os atletas devem subir a escadaria do quartel dos bombeiros e tocar o sino no cimo da torre.
- Não podem atrapalhar a subida ou descida de outros atletas. A subida será sempre pelo lado direito e a descida pelo lado esquerdo (devidamente marcado no chão).

Material

2 Fitas de pintor para marcar a zona da subida e descida



N.º8 Olympus/Subida com auxílio de corda



- O atleta tem que subir um vale ou montanha com auxílio de uma corda colocada no local para o efeito.
- Os colegas de equipa podem ajudar (entreaajuda).
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

- 3 cordas presas no cimo do penhasco (árvore) e que tenham capacidade para aguentar o peso dos participantes.



N.º9 Carga (troncos)



- O atleta deve transportar um tronco pela zona que estará balizada e voltar a colocar o tronco no ponto inicial;
- Os troncos grandes são transportados pelas equipas de 5 elementos que realizam o mesmo percurso.
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

- 2 troncos grandes para 5 elementos
- 2 troncos pequenos para os individuais



N.º10 Transpor a Ribeira



- O atleta tem que transpor a ribeira pelo trajeto indicado, podendo se apoiar em pedras ou terra para conseguir chegar ao local.



N.º11 Obstáculo molhado



- Os participantes são obrigados a cumprir com as marcações, devem passar na zona reservada para o efeito.



N.º12 Puxar um veículo



- A equipa, em conjunto, deve puxar o veículo maior durante os metros delineados no solo.
- O atleta individual deve puxar o veículo mais pequeno durante a mesma distância.
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

2 veículos grandes da CMSV(equipa)

1 veículo de passageiros (individual)



N.º13 Lança



- O atleta tem uma tentativa para realizar este obstáculo;
- A lança deve ficar espetada no fardo de palha, se cair ou não tocar no fardo de palha não é válido;
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

- 9 fardos palha
- 6 dardos atletismo
- Marca ou tinta para o alvo



N.º14 Lançamento do pneu



- O atleta tem que pegar e lançar um pneu para depois da marca que se encontra no chão, depois deve puxar o cabo para trazer o pneu de volta;

Material

- 7 pneus pequenos + 7 cordas



N.º15 Foto com bandeiras JF e Clube

- A equipa deve parar para a foto (obrigatório)
- Fotógrafo



Nº16 Subida à corda



- O atleta deve trepar a corda até tocar na marca que está pintada na corda.
- Caso não tenha capacidade ou não consiga.
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

- 4 cordas fortes capazes de serem subidas a uma altura de 2m,50



N.º17 Foto para recordar



- Na entrada, perto da piscina do hotel Estalagem do Mar todos os elementos devem parar para a fotografia.
- Obrigatório.

Material

- Pórtico
- Publicidade
- Fotografia



N.º18 Piscina Municipal



- O atleta deve transpor o obstáculo passando dentro do tanque de água;
- Obrigatório tirar as sapatilhas
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

Rede futebol para passar por baixo.



N.º19 Puxar o Caiaque



- Na competição por equipas 1 elemento entra no caiaque e os outros puxam.
- Na competição individual o atleta deve entrar no caiaque e remar com as mãos até à outra extremidade da piscina.
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;



N.º20 Apagar o fogo



- Todos os atletas devem colocar uma máscara de proteção na cara e a mochila para apagar fogos de 20lts nas costas e realizar um percurso delineado no local.
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

8 mascaras de proteção para fumos tóxicos (exército)

8 mochilas de 20lts para apagar fogos

- Fotografo



N.º21 Equilíbrio



- O atleta deve iniciar o obstáculo no seu início e transpor para lá do final do mesmo;
- Se o atleta tocar no chão ou retirar qualquer vantagem apoiando o corpo fora da estrutura o atleta deve realizar 20 burpees;

Material

- 2 postes de eletricidade para fazer equilíbrio.



N.º22 Correr dentro de pneus



- O atleta deve ultrapassar os pneus, dentro do local delimitado para o exercício.
- Caso não consiga deve realizar 20 burpees;

Material

- 20 pneus

