

OBSTÁCULO 1

OBSTACULO INDIVIDUAL

OBSTÁCULO Nº 1: RUEDÍMETRO

- 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.



OBSTÁCULO 2

OBSTACULO INDIVIDUAL

OBSTÁCULO Nº 2: PASO DE ALAMBRADA ALTA

- PASAR EN SENTIDO DE MARCHA POR DEBAJO DE OBSTÁCULO (LIMITADO POR FILA DE PIQUETES y/o MURO). NO SE PERMITE TOCAR CINTA SUPERIOR NI DE EXTREMOS O LATERALES
- PENALIZACIÓN: NO PASAR OBSTÁCULO (MÁX. 3 INTENTOS) CONLLEVA 15 BURPEES AL COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA.



OBSTÁCULO 3

OBSTACULO DE EQUIPO

OBSTÁCULO N° 3: SUBIDA DE MURO

- SUBIR EL MURO EN EL SENTIDO DE LA MARCHA (CON APOYO EN LOS PALETS O PÓDIUMS EN EQUIPOS FEMENINOS) SE PERMITE LA AYUDA ENTRE LOS COMPONENTES DEL EQUIPO.
- **PENALIZACIÓN:** NO PASAR EQUIPO AL COMPLETO CONLLEVA 15 BURPEES A TODOS EL EQUIPO (EL QUE NO LO HAGA DEBE SUBIR POR PASO ALTERNATIVO CON ESCALERAS DE CIRCUNSTANCIA).



OBSTÁCULO 4

OBSTACULO INDIVIDUAL (CON AYUDA)

OBSTÁCULO N° 4: BAJADA DE TALUD

- BAJAR TALUD EN SENTIDO DE MARCHA (LIMITADO POR VALLA / CINTA) PERMITIDA AYUDA ENTRE COMPONENTES DE EQUIPO
- **PENALIZACIÓN:** NO PASAR EL OBSTÁCULO CONLLEVA 15 BURPEES PREVIOS A CADA COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA (Y CRUCE POR PISTA DE CARROS CARRETERA HASTA EL ITINERARIO)

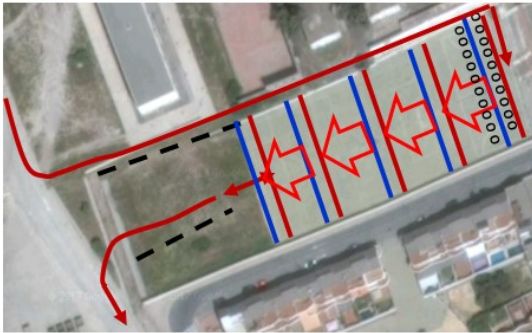


OBSTÁCULO 7

OBSTACULO DE EQUIPO

OBSTÁCULO Nº 7: VOLTEO DE RUEDA

- DESPLAZAR RUEDA 10-20 M. POR TODO EL EQUIPO VOLTEÁNDOLA (NO RODANDO) HASTA SOBREPASAR META (CONTROLADORES ASIGNAN DE LÍNEA + AVANZADA A + RETRASADA / RUEDAS + LIG. PARA EQ. FEM.).
- PENALIZACIÓN: SI SE DETECTA RODAJE RUEDA, EQUIPO DEBE VOLTEAR ÉSTA HASTA PUNTO INICIO RODAJE Y CONTINUAR PRUEBA. SI NO SE CONSIGUE, 15 BURPEES TODO EL EQUIPO.



OBSTÁCULO 8

OBSTACULO INDIVIDUAL (CON AYUDA)

OBSTÁCULO Nº 8: MONTÍCULO Y FOSO DE BARRO

- 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.

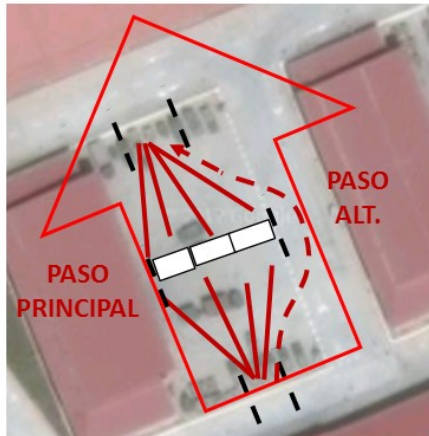


OBSTÁCULO 9

OBSTACULO DE EQUIPO

OBSTÁCULO N° 9: PASO DE CONTENEDOR

- SOBREPASAR CONTENEDORES (ENTRE EL VALLADO) POR EL EQUIPO. SE PERMITE AYUDA ENTRE COMPONENTES DEL MISMO
- 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.



OBSTÁCULO 10

OBSTACULO DE EQUIPO

OBSTÁCULO N° 10: IZADO DE CARGA

- EQUIPO IZA BULTO ATADO A CUERDA, (SIN DESPLAZAMIENTO DEL EQUIPO), HASTA QUE BULTO LLEGA A POLEA, BAJÁNDOLO SIN QUE GOLPEE EL SUELO.
- PENALIZACIÓN: SI NO SE CONSIGUE 15 BURPEES A CADA COMPONENTE EQUIPO; SI SUELTAN BULTO SE REPITE PRUEBA



OBSTÁCULO 11

OBSTACULO INDIVIDUAL

OBSTÁCULO N° 11: TRANSPORTE DE SACO TERRERO

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

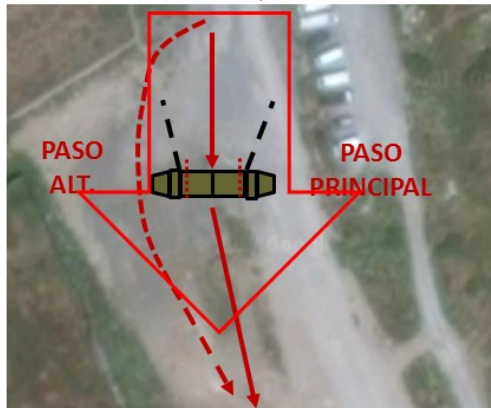


OBSTÁCULO 12

OBSTACULO DE EQUIPO

OBSTÁCULO N° 12: PASO SOBRE CAMIÓN

- 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.

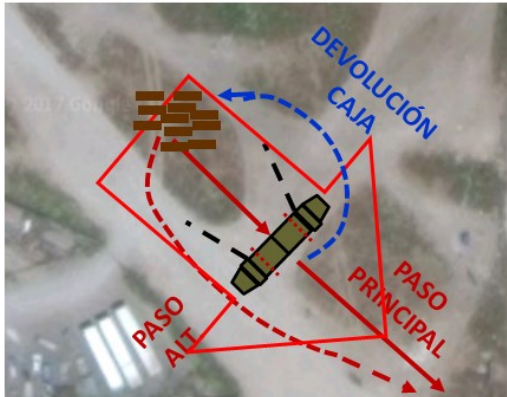


OBSTÁCULO 13

OBSTACULO DE EQUIPO

OBSTÁCULO Nº 13: PASO CAJA SOBRE CAMIÓN

- 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
- 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.

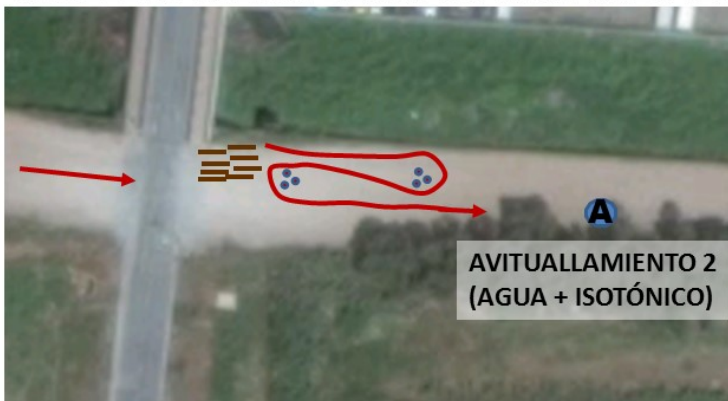


OBSTÁCULO 14

OBSTACULO DE EQUIPO

OBSTÁCULO Nº 14: TRANSPORTE DE TABLÓN

- 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.
- PENALIZACIÓN: EL NO PASAR EL OBSTÁCULO (PRUEBA) CONLLEVA 15 BURPEES A LOS COMPONENTES DEL EQUIPO.



OBSTÁCULO 15

OBSTACULO DE EQUIPO

OBSTÁCULO N° 15: EMPUJE DE VEHÍCULO

- EMPUJAR VEHÍCULO (ARRANCADO, PUNTO MUERTO) UNOS 20 M. HASTA QUE CABEZA DE CONDUCTOR ALCANZA LÍNEA FINAL, EMPUJANDO DE REGRESO HASTA ALCANZAR POSICIÓN INICIAL.
- PENALIZACIÓN: EL NO PASAR EL OBSTÁCULO (PRUEBA) CONLLEVA 15 BURPEES A LOS COMPONENTES DEL EQUIPO.



OBSTÁCULO 16

OBSTACULO INDIVIDUAL (CON AYUDA)

OBSTÁCULO N° 16: ALAMBRADA BARRO-MONTÍCULO-TRONCOS

- PASAR BAJO ALAMBRADA+BARRO (LIMITADO POR PIQUETES), MONTÍCULO (CINTAS), CIRCUITO (CINTAS) Y TRONCOS DE UNO A OTRO LADO. PERMITIDA AYUDA ENTRE COMPONENTES EQ.
- PENALIZACIÓN: NO RESPETO PASO POR ZONA SEÑALIZADA, REPITE PASO COMPLETO EL COMPONENTE QUE INFRINJA. SI NO SUPERA, 15 BURPEES EL COMPONENTE QUE NO LO HAGA.



OBSTÁCULO 17

OBSTACULO INDIVIDUAL (CON AYUDA)

OBSTÁCULO N° 17: PASO SOBRE DIQUE

- 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).



OBSTÁCULO 18

OBSTACULO INDIVIDUAL

OBSTÁCULO N° 18: PASO DE ALAMBRADA BAJA

- 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.



OBSTÁCULO 19

OBSTACULO INDIVIDUAL

OBSTÁCULO Nº 19: EQUILIBRIO SOBRE TABLÓN

- 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.



OBSTÁCULO 20

OBSTACULO DE EQUIPO

OBSTÁCULO Nº 20: TRANSPORTE DE HERIDO

- ACCESO A PRUEBA EN SENTIDO DE MARCHA TRANSPORTANDO A 1 DE COMPONENTES EN CAMILLA (CORREAS ABROCHADAS); REALIZAR RECORRIDO IDA/VUELTA 2X25 M, RODEANDO CONOS SEÑALIZ., DEJANDO CAMILLA LUGAR INICIAL Y SUELTA HERIDO
- PENALIZACIÓN: EL NO PASAR EL OBSTÁCULO (PRUEBA) CONLLEVA 15 BURPEES A LOS COMPONENTES DEL EQUIPO.

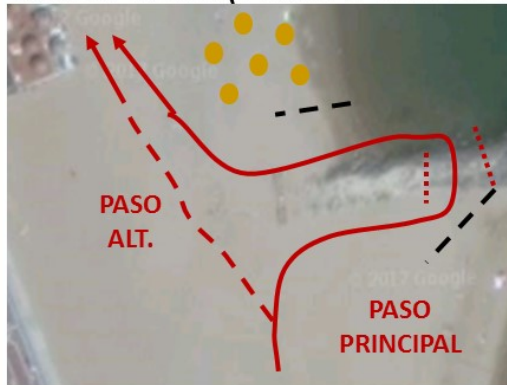


OBSTÁCULO 21

OBSTACULO INDIVIDUAL (CON AYUDA)

OBSTÁCULO N° 21: PASO SOBRE DIQUE

- 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).



OBSTÁCULO 22

OBSTACULO INDIVIDUAL (CON AYUDA)

OBSTÁCULO N° 22: PASO SOBRE DADOS

- 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



OBSTÁCULO 23

OBSTACULO INDIVIDUAL (CON AYUDA)

OBSTÁCULO Nº 23: BARRAS Y TRAMO ACUÁTICO

- 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); SUPERAR DIQUES LATERALES DE RÍO POR ZONAS SEÑALADAS ANTES Y DESPUÉS 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)



OBSTÁCULO 24

OBSTACULO INDIVIDUAL

OBSTÁCULO Nº 24: EQUILIB. TABLÓN / ALAMB. BAJA Y FUEGO

- 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. TRAS ESTO, PASAR EN SENTIDO DE MARCHA POR DEBAJO DE OBSTÁCULO (LIMITADO POR FILA PIQUETES). NO SE PERMITE TOCAR CINTA SUPERIOR NI EXTREMOS LATERALES. (BARRAS Y ALAMBRADA, CADA EQUIPO POR UNA CALLE), TRAS ESTO, SE FINALIZA CON SALTO SOBRE ASCUAS / FUEGO.
- PENALIZACIÓN: NO PASO OBSTÁCULO (MÁX. 3 INTENTOS POR OBSTÁCULO) CONLLEVA 15 BURPEES POR TRAMO A MIEMBRO EQUIPO QUE NO PASA

