

“III DESAFÍO MELILLA”
(NORMAS DE PASO DE LOS OBSTÁCULOS)
(ACTUALIZADO A 04OCT19)

(SUSCEPTIBLE DE CAMBIOS HASTA EL 05OCT19)

LOS OBSTÁCULOS, ADEMÁS DE INDIVIDUALES O COLECTIVOS (POR SU FORMA DE PASO), PUEDEN SER SIMPLES O COMBINADOS. LOS COMBINADOS SON AQUELLOS QUE ESTÁN SITUADOS MUY PRÓXIMOS. EN TOTAL 30 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. LA “CROQUETA” (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL (AJUSTABLE, SEGÚN ESTADO DE MAR)

- PASAR EN SENTIDO DE MARCHA POR OBSTÁCULO COMBINADO (MERLÓN – MERLÓN – TRAMO ACUÁTICO – MERLÓN – MERLÓN – TRAMO ACUÁTICO (LIMITADO POR VALLAS o CINTA DE SEÑALIZAR y/o MURO LATERAL). **CASO DE ESTADO DE MAR DESFAVORABLE SE AJUSTARÍA PUNTO DE PASO.**
- 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.

~~2. LA “SARTÉN”: (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL (ANULADO)~~

- ~~• PASAR POR EL VASO DE LA FUENTE 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.~~

3. “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.

4. PASO ALAMBRADA ALTA/ SUBIDA DE MURO. (CALLE ÚNICA // OBSTÁCULO INDIVIDUAL)

4-A: ALAMBRADA ALTA:

- PASAR EN SENTIDO DE MARCHA DEBAJO DE OBSTÁCULO (LIMITADO POR FILA DE PIQUETES y/o MURO) NO SE PUEDE TOCAR CINTA SUPERIOR/EXTREMOS/LATERALES; SE PERMITE AYUDA ENTRE COMPAÑEROS. **NO ES OBLIGATORIO PASO DE TODO EL EQ. POR MISMA CALLE**
- PENALIZACIÓN: NO PASAR OBSTÁCULO (MÁX. 3 INTENTOS) CONLLEVA 15 BURPEES AL COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA.

4-B: MURO:

- SUBIR EL MURO EN SENTIDO DE MARCHA (CON APOYO DE DIFERENTES PELDAÑOS SEGÚN CATEGORÍAS) SE PERMITE LA AYUDA ENTRE COMPONENTES DEL EQUIPO. NO ES OBLIGATORIO PASO DE TODO EL EQ. POR MISMA CALLE

- PENALIZACIÓN: NO PASAR EQUIPO AL COMPLETO CONLLEVA 15 BURPEES AL MIEMBRO DEL EQUIPO QUE NO LO PASE (ÉSTE SUBE POR PASO ALTERNATIVO CON ESCALERA DE CIRCUNSTANCIA).
5. 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 EQ. COMPLETO CONLLEVA 15 BURPEES PREVIOS A CADA COMPONENTE EQUIPO. COMPONENTE QUE NO PASA IRÁ POR PASO ALTERNATIVO
 6. PASO BAJO VEHÍCULO. (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
 - PASAR SUCESIVAMENTE BAJO CARRO Y VEHÍCULO DE COMBATE. **EL EQUIPO DEBE PASAR BAJO EL MISMO CARRO Y PIZARRO.** SE PERMITE AYUDA ENTRE COMPONENTES EQUIPO
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR OBSTÁCULO CONLLEVA 15 BURPEES PREVIOS A CADA COMPONENTE EQUIPO QUE NO LO HAGA (Y BORDEA OBSTÁCULO POR PASO ALTER.)
 7. "TRATA DE ARRANCARLO" (CALLE ÚNICA) OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
 - EMPUJAR VEHÍCULO (ARRANCADO, PUNTO MUERTO) UNOS 20 M. HASTA QUE CABEZA CONDUCTOR ALCANZA LÍNEA FINAL (CONDUCTOR FRENA), EMPUJANDO DE REGRESO HASTA POSICIÓN INICIAL. (HABRÁ DIFERENTES VEHÍCULOS SEGÚN LA CATEGORÍA).
 - PENALIZACIÓN: EL NO PASAR EL OBSTÁCULO (PRUEBA) CONLLEVA 15 BURPEES A TODOS LOS COMPONENTES DEL EQUIPO.
 8. "TROPAS DE MONTAÑA". (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
 - RECOGER MOCHILA LASTRADA (DIFERENTE PESO PARA H / M). SUBIR DE EXPLANADA A TRIBUNA, BAJANDO Y SUBIENDO ESCALERAS TRASERAS; BAJAR DE TRIBUNA A EXPLANADA, DEVOLVIENDO MOCJHILA AL MISMO SITIO DE RECOGIDA DE ÉSTA. 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). TRAS OBSTÁCULO Y SIN MOCHILA.
 9. "LOGÍSTICA MILITAR". (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO COLECTIVO
 - RECOGER **3** CAJAS DE MUNICIÓN LASTRADAS Y **2** TERMOS DE COMIDA LASTRADOS. ATRAVESAR MONTÍCULO (ENTRE CINTAS DE SEÑALIZAR), AVANZAR ENTRE ALAMBRADAS Y ENTRAR EN LA TRINCHERA CON SUMINISTROS, PASAR FOSO DE BARRO (ENTRE VALLAS) EN SENTIDO DE MARCHA Y DEVOLVER MATERIAL A PUNTO DE RECOGIDA. BINOMIOS SÓLO **2** CAJAS LASTRADAS.
 - PENALIZACIÓN: NO RESPETAR PASO POR ZONA SEÑALIZADA, REPITEN PASO DE CADA OBSTÁCULO (MONTÍCULO/FOSO) TODOS LOS COMPONENTES EQ.; SI NO SE SUPERA POR TODOS, 15 BURPEES CADA COMPONENTE EQ. TRAS ENTREGA MATERIAL
 10. 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.
 11. 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 ANTES DE TOCAR SUELO SE REPITE PRUEBA
12. CARGA DE SACO TERRERO. (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
- ACCEDER AL OBSTÁCULO (PRUEBA) EN EL SENTIDO DE LA MARCHA, RECOGIENDO UN SACO POR COMPETIDOR QUE DEBE REALIZAR UN CIRCUITO CON BAJADA A PISTA PARALELA Y SUBIDA DE REGREGO, DEJANDO EL SACO EN LA POSICIÓN INICIAL. NO SE PERMITE AYUDA ENTRE COMPAÑEROS.
 - PENALIZACIÓN: EL NO SUPERAR EL OBSTÁCULO CONLLEVA 15 BURPEES AL COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA.
13. PASO CAJA SOBRE CAMIÓN (CALLE ÚNICA) OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
- SOBREPASAR CAMIONES 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 (DIFERENTES CAJAS / PESOS SEGÚN 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.
14. TRANSPORTE DE CARGAS. (CALLE ÚNICA) OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
- ACCEDER A OBSTÁCULO EN SENTIDO DE MARCHA; RECOGER 1 TABLÓN / LONA POR QUINTETO / BINOMIO QUE DEBE REALIZAR RECORRIDO DE IDA, DEJAR LA CARGA Y REALIZAR 5 BURPEES Y TRAS RECOGERLA DE NUEVO, VUELTA RODEANDO POR IZDA. SENDOS CONOS (O MARCAS), DEJANDO LA CARGA EN LA POSICIÓN INICIAL.
 - PENALIZACIÓN: EL NO PASAR EL OBSTÁCULO (PRUEBA) CONLLEVA 15 BURPEES A LOS COMPONENTES DEL EQUIPO.
15. VOLTEO DE RUEDA // OBSTÁCULOS COLECTIVOS DE QUINTETO y BINOMIO
- DESPLAZAR LA RUEDA ENTRE TODO EL EQUIPO VOLTEÁNDOLA (NO RODANDO) 10 M HASTA SOBREPASAR LÍNEA INTERMEDIA Y DE REGRESO 10 M A LA DE SALIDA, DEJANDO LA RUEDA EN POSICIÓN ORIGINAL (HABRÁ DIFERENTES TIPOS DE RUEDAS SEGÚN 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.
16. "CARRUSELL DEPORTIVO" (TRIBUNA + ALAMBRADA + BARRO / PASO POR MONTÍCULO / SALTO SOBRE TRONCOS). (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
- 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.
17. TRAMO ACUÁTICO (NADO) (CALLE ÚNICA) // OBSTÁCULO INDIVIDUAL (SEGÚN ESTADO MAR)
- ENTRA EN EL AGUA RODEANDO LA LÍNEA DE BOYAS Y ATRAVESAR DIQUE ENTRE TRAMOS DE CINTA DE SEÑALIZAR (AGUA – ROCA – ARENA) SE PERMITE AYUDA ENTRE COMPONENTES DE EQUIPO. **CASO DE ESTADO DE MAR DESFAVORABLE SE AJUSTARÍA PUNTO DE PASO.**
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR EL EQUIPO AL COMPLETO CONLLEVA 25 BURPEES A CADA COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA (Y PASE POR EL PASO ALTERNATIVO).

18. 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.
19. 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; NUMERADAS; SE ASIGNARÁN AL LLEGAR)
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR OBSTÁCULO (MÁX. 3 INTENTOS) CONLLEVA 15 BURPEES AL COMPONENTE DEL EQUIPO QUE NO LO HAGA.
20. TRANSPORTE DE HERIDO. // OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
- ACCEDER A PRUEBA EN SENTIDO DE MARCHA TRANSPORTANDO A 1 DE LOS COMPONENTES: QUINTETO, EN CAMILLA (CORREAS ABROCHADAS); BINOMIO, A ESTILO LIBRE (HERIDO NO PUEDE TOCAR SUELO). PARA TODOS, REALIZAR RECORRIDO IDA / VUELTA 25+25 M, RODEANDO CONOS SEÑALIZACIÓN, DEJANDO CAMILLA o SOLTANDO HERIDO EN PUNTO INICIAL. SE PERMITE EN PUNTO INTERMEDIO (I) INTERCAMBIAR "ROLES" (EN AMBAS CATEGORÍAS)
 - PENALIZACIÓN: SUELTA PREMATURA DE HERIDO, O TOCAR ÉSTE SUELO, SE REINICIA PRUEBA. NO PASAR OBSTÁCULO CONLLEVA 15 BURPEES A COMPONENTES EQUIPO.
21. LA "TABLA DE SALVACIÓN" // OBSTÁC. COLEC. QUINTETO / BINOMIO (SEGÚN ESTADO MAR)
- ATRAVESAR TRAMO DE NATACIÓN DE IDA Y VUELTA RODEANDO FILA DE BOYAS, PORTANDO UN TABLÓN (SÓLO QUINTETOS), DEJÁNDOLO EN PUNTO DE ENTRADA EN AGUA. ATRAVESAR DIQUE Y ACCEDER A AGUA **PROHIBIDO SALTAR** HASTA ALCANZAR PLAYA. SE PERMITE AYUDA ENTRE COMPONENTES EQUIPO. **CON MAR DESFAVORABLE SE AJUSTA PASO.**
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR EQUIPO COMPLETO CONLLEVA 25 BURPEES A CADA COMPONENTE DE EQUIPO (QUIEN NO SUPERE, PASARÁ POR EL PASO ALTERNATIVO). **SALTAR A AGUA, REPITE PASO.**
22. 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
23. "RODAR EL RULO" // OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
- CADA EQUIPO RUEDA UN "RULO" DE MADERA HACIA DELANTE Y DETRÁS, TRAS ALCANZAR LÍNEA MARCADA EN ARENA. (DIFERENTES RULOS / PESOS SEGÚN CATEGORÍA). SE DEJA EN POSICIÓN INICIAL.
 - PENALIZACIÓN: SI NO SE CONSIGUE, 15 BURPEES TODO EL EQUIPO.
24. RODAR LA RUEDA // OBSTÁCULO COLECTIVO QUINTETO y BINOMIO
- RECOGER UNA RUEDA Y RODARLA (NO VOLTEARLA) POR LOS LÍMITES (INTERIORES) DE LA CANCHA DE BALONCESTO-PLAYA, DEJANDO POR DENTRO LOS CONOS O SEÑALES INSTALADAS, DEVOLVIENDO RUEDA EN POSICIÓN ORIGINAL (DIFERENTE TIPO RUEDA SEGÚN CATEGORÍA)
 - PENALIZACIÓN: SI SE DETECTA CAÍDA DE RUEDA, EL EQUIPO DEBE RODAR LA MISMA HASTA PUNTO DE INICIO DE PRUEBA Y REPETIR PRUEBA HASTA MÁXIMO 3 VECES. SI NO SE CONSIGUE, 15 BURPEES TODO EL EQUIPO.

25. PASO POR 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)
26. "ZONA DE COMBATE" // OBSTÁCULO INDIVIDUAL
- CARGAR MOCHILA LASTRADA (DIFERENTE PESO H/M); BAJO "FUEGO" ENEMIGO, PASAR EN SENTIDO DE MARCHA SOBRE DADOS; NO SE PUEDE TOCAR SUELO ENTRE 2 LÍNEAS. DESPUÉS, PASAR POR DEBAJO DE ALAMBRADA (ENTRE FILA DE PIQUETES). NO SE TOCA ALAMBRADA / CUERDA SUPERIOR NI EXTREMOS LATERALES. (EN ALAMBRADA, CADA EQUIPO POR UNA CALLE; TRAS ESTO, PASO POR DEBAJO DE VEHÍCULO Y SOLTAR MOCHILA EN PUNTO INDICADO POR CONTROLADOR (M).
 - PENALIZACIÓN: NO PASAR OBSTÁCULO (MÁX. 3 INTENTOS) CONLLEVA 15 BURPEES AL COMPONENTE DE EQ. QUE NO PASA EN CADA TRAMO.
27. 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) **CON ESTADO DE MAR DESFAVORABLE SE AJUSTARÍA PASO.**
- ~~28. "LA PÓLVORA MOJADA" // OBSTÁCULO COLECTIVO DE QUINTETOS Y BINOMIO (ANULADO)~~
- ~~• PASAR POR VASO DE FUENTE EN SENTIDO DE MARCHA PORTANDO CAJA JUNTO A EQUIPO, SIN QUE TOQUE AGUA, DEJÁNDOLA EN POSICIÓN INICIAL. PERMITIDA AYUDA ENTRE MIEMBROS EQUIPO (HABRÁ DIFERENTES CAJAS / PESOS SEGÚN CATEGORÍA).~~
 - ~~• PENALIZACIÓN: MOJAR CAJA CONLLEVA 15 BURPEES A CADA MIEMBRO DE EQUIPO. COMPONENTE QUE NO PASA OBSTÁCULO ESPERA EN PUNTO RECOGIDA / ENTREGA CAJAS~~
29. "VUELTA A LA CALMA" // (CALLE ÚNICA) // OSTÁC. INDI. (AJUSTABLE, SEGÚN ESTADO MAR)
- PASAR EN SENTIDO MARCHA POR OBSTÁCULO (TRAMO ACUÁTICO – MERLÓN – MERLÓN – TRAMO ACUÁTICO – MERLÓN – MERLÓN) (LIMITADO POR MURO LATERAL / VALLAS / CINTA SEÑALIZAR). **CON MAR DESFAVORABLE SE AJUSTA PUNTO DE PASO.**
 - PENALIZACIÓN: NO RESPETO PASO ZONA SEÑALIZADA, REPITE PASO DE CADA MINI-OBSTÁCULO COMPONENTE QUE INFRINJA. COMPONENTE QUE NO SUPERA, HACE 15 BURPEES POR CADA MINI-OBSTÁCULO.
30. 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 POR TODO EL EQUIPO)
 - 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