

## Obstacles & Règles / Medieval Run 2018

### Obstacle n°1 / Barbed Wire

- **Type d'obstacle** : agilité et vitesse
- **Règle de l'obstacle** : Rampez sur une distance de 50m sous des fils barbelés placés à une hauteur de 80cm.

### Obstacle n°2 / Inverted Wall

- **Type d'obstacle** : technique et force
- **Règle de l'obstacle** : Une palissade de 2m de haut, placée de manière inclinée : surmontez-la par le côté où il n'y a pas d'appui, à la force des bras.

### Obstacle n°3 / Rope Climb

- **Type d'obstacle** : technique et force
- **Règle de l'obstacle** : 8 cordes à grimper , 4 avec nœuds et 4 sans nœuds. Il faudra taper la cloche pour valider l'obstacle.
- **Elite** : Utilisation obligatoire des cordes sans nœuds. Validation en tapant la cloche

### Obstacle n°4 / Mud Zone

- **Type d'obstacle** : fun
- **Règle de l'obstacle** : Succession de trous d'eau et de bosses de boue

### Obstacle n°5 / Rope Winder

- **Type d'obstacle** : coordination et force
- **Règle de l'obstacle** : A l'aide de poignées fixées sur un enrouleur, faites revenir la charge jusqu'à vos pieds et ensuite remettez-la en position initiale en la portant ou tirant.
- **Elite** : Pour enrouler la corde, utilisez uniquement les poignées.

### Obstacle n°6 / Cold Water

- **Type d'obstacle** : mental
- **Règle de l'obstacle** : Traversée de la Semois sur 50m à l'aide de cordes

## **Obstacle n°7 / Pulled Tire**

- **Type d'obstacle** : force et puissance
- **Règle de l'obstacle** : Tirez le pneu sur une distance déterminée à l'aide d'une chaîne et remplacez-le ensuite en position initiale.
- **Elite** : Interdit de tirer les pneus par un autre moyen que la chaîne.

## **Obstacle n°8 / Mobile & Vertical Peg Board**

- **Type d'obstacle** : technique et force
- **Règle de l'obstacle** : grimpez à 4m de hauteur en plaçant des cylindres en bois de trou en trou et tapez la cloche. Le Peg Board sera mobile.
- **Elite** : utilisation de 2 cylindres en bois maximum. Validation en tapant la cloche

## **Obstacle n°9 / Aquatic Ramping**

- **Type d'obstacle** : agilité et sang-froid
- **Règle de l'obstacle** : Rampez dans l'eau sur le dos en vous aidant des treillis métalliques.

## **Obstacle n°10 / Pipe**

- **Type d'obstacle** : fun
- **Règle de l'obstacle** : Descendez dans un tuyau de 6m à l'aide d'une corde et ensuite sortez de la fosse de boue.

## **Obstacle n°11 / Low Rig**

- **Type d'obstacle** : grip et agilité
- **Règle de l'obstacle** : Evoluez d'agrès en agrès sur une longueur de 6m, cela sans jamais toucher le sol.
- **Elite** : Interdit de toucher le sol. Validation en tapant la cloche.

## **Obstacle n°12 / Mad Irish**

- **Type d'obstacle** : technique et force
- **Règle de l'obstacle** : La planche irlandaise, obstacle typique du parcours commando. Vous devrez passer par-dessus une planche fixée à 230 cm de hauteur.
- **Elite** : Interdit d'utiliser les renforts latéraux de la palissade.

## Obstacle n°13 / Wooden Ladder

- **Type d'obstacle** : agilité
- **Règle de l'obstacle** : Une échelle en bois vous permettra de quitter le château et de retrouver la suite du parcours.

## Obstacle n°14 / Hooks

- **Type d'obstacle** : grip, force et agilité
- **Règle de l'obstacle** : A l'aide de crochets, vous devrez évoluer d'anneau en anneau le long des parois inclinées négativement ( tel un mur d'escalade ), ceci sans toucher le sol, à la force des bras et jusqu'à taper la cloche.
- **Elite** : Ne pas toucher le sol. Validation de l'obstacle en tapant la cloche. 2 crochets maximum par participants. Obligation de remettre les crochets au départ de l'obstacle, une fois réussi.

## Obstacle n°15 / Floating Walls

- **Type d'obstacle** : agilité et grip
- **Règle de l'obstacle** : Succession de murs d'escalade suspendus et mobiles. Evoluez de mur en mur pour aller taper la cloche, ceci en utilisant les prises créées sur chaque mur.
- **Elite** : Interdit de toucher le sol ou de tenir la partie supérieure des murs. Validation de l'obstacle en tapant la cloche.

## Obstacle n°16 / Walls

- **Type d'obstacle** : technique et force
- **Règle de l'obstacle** : Gravissez les 260 cm d'une palissade en position verticale.
- **Elite** : Interdit d'utiliser les renforts latéraux de la palissade pour prendre appui et ainsi franchir l'obstacle plus facilement.

## Obstacle n°17 / Samouraï Rig

- **Type d'obstacle** : agilité , grip, puissance
- **Règle de l'obstacle** : Succession de 8 rondins de 250cm de long placés verticalement. 60cm d'espace entre chaque rondin. Passez d'un rondin à l'autre pour arriver jusqu'au 8ème, cela sans mettre le pied au sol.
- **Elite** : Interdit de toucher le sol. Interdit d'agripper le haut du rondin. franchir l'obstacle plus facilement.

## Obstacle n°18 / Crossing Water

- **Type d'obstacle** : calme, sang-froid
- **Règle de l'obstacle** : Traversez la Semois en utilisant un couloir de cordes séparé par des rondins flottants. Il faudra passer dessus ou dessous les rondins pour rejoindre l'autre rive.

## Obstacle n°19 / Weaver Hanging Pig

- **Type d'obstacle** : agilité et grip
- **Règle de l'obstacle** : Le Weaver est un obstacle où se succèdent des rondins placés horizontalement en hauteur et espacés de 50cm. Passez au-dessus puis en dessous du rondin suivant et ainsi de suite. Une fois la première partie du weaver accomplie, enchaînez avec un cochon pendu. Il termine l'obstacle par un second weaver.
- **Elite** : Interdit de toucher le sol. 1er rondin à passer par le dessus.

## Obstacle n°20 / Destroyer

- **Type d'obstacle** : agilité et grip
- **Règle de l'obstacle** : Succession d'agrès suspendus sur une longueur de 9m jusqu'à taper la cloche.
- **Elite** : Interdit de toucher le sol. Validation de l'obstacle en tapant la cloche.

