

1. ROPE CLIMBE  
Salire la corda con tecnica libera. Ostacolo superato quando si suona la campana.  
Ostacolo ingaggiato quando entrambi i piedi staccano dal suolo.
2. TIROLESE  
L'ostacolo va superato usando contemporaneamente mani e piedi senza toccare il suolo dal punto di partenza al punto di arrivo. Ostacolo ingaggiato appena i piedi staccano entrambi dal suolo.
3. PASSO DEL LEOPARDO  
Passaggio a terra utilizzando tutto il corpo da un punto A ad un punto B
4. MONKEY LEGNO  
Struttura composta da sbarre da attraversare solo con l'ausilio delle mani. Ostacolo ingaggiato quando entrambi i piedi saranno staccati dal suolo.
5. HERCULES HOIST  
Peso da sollevare utilizzando le mani tramite una corda e una carrucola. Ostacolo superato quando il peso tocca il punto massimo in altezza.
  
6. BASCULANTE  
Tavola di equilibrio da oltrepassare da un punto all'altro.
7. MURI GIALLO  
Pareti di legno da oltrepassare con tutto il corpo senza ricorrere all'ausilio delle parti laterali struttura
8. TRASPORTO  
Copertone da trasportare da un punto A ad un punto B. Esso non deve essere ribaltato o trascinato.
9. LANCIO COPERTONE  
Lancio di un piccolo copertone verso un piolo. L'ostacolo sarà ritenuto superato quando il copertone cadrà centrando il piolo.
10. TRAINO  
Gomma da trascinare tramite una fune da un punto A ad un punto B e riportandolo indietro trascinandolo dalla gomma stessa. La gomma non deve essere ribaltata.
11. SKIP GOMME  
Ostacolo formato da pneumatici in successione, uno accanto all'altro poggiati al suolo. Si deve passare mettendo i piedi in ordine casuale dentro essi.
12. LOW 1  
Ostacolo in sospensione basso da superare con l'ausilio di mani e piedi senza mai toccare il suolo fino al passare la linea segnata dall'organizzazione. L'ostacolo sarà ritenuto ingaggiato quando mani e piedi saranno sulla sbarra iniziale e sarà ritenuto superato al suono della campanella. Non è possibile toccare catene e corde.  
Ostacolo ad unico tentativo
  
13. SOTTO MURO  
Passaggio con tecnica libera sotto una parete di legno.
14. OLYMPUS  
Parete inclinata da attraversare da un lato all'altro tramite l'ausilio delle prese a disposizione. L'ostacolo sarà ingaggiato quando l'atleta salirà tramite la fune e sarà ritenuto superato al suono della campanella.

15. SBARRA SCALA PER L'INFERNO

Sbarra di ferro ad altezza media da attraversare dall'inizio alla fine con il solo ausilio delle mani.

16. KRATOS BASSO

Tronco di altezza media da oltrepassare con tutto il corpo tramite l'ausilio di mani e braccia con tecnica libera. Non si può ricorrere all'ausilio della struttura.

17. BALANCE

Ostacolo di equilibrio formato da un'asse di legno composta da una parte iniziale in salita e una parte finale in discesa. Bisogna attraversare l'asse in tutta la sua interezza. La discesa deve essere toccata almeno con un piede.

18. TWISTER

Prese rotanti posizionate su una sbarra di ferro. L'ostacolo sarà ingaggiato quando entrambi i piedi saranno staccati dal suolo e sarà ritenuto superato al suono della campanella.