



RULEBOOK

MISTRZOSTWA POLSKI BIEGÓW PRZESZKODOWYCH GDYNIA 2018

1. Ogólne zasady pokonywania przeszkód w fali Elite i kategoriach wiekowych.

- 1.1 Skrajnie lewy tor przy każdej przeszkodzie stanowi tzw. „FAST LINE” czyli przeznaczony jest dla osób, które podejmują pierwszą próbę pokonania przeszkody. Jeśli zezwoli na to sędzia, to zawodnik podejmujący kolejną próbę pokonania przeszkody może go zająć.
 - 1.2 W przypadku utworzenia się kolejki przy przeszkodzie Zawodnik powtarzający przeszkodę powinien udać się na koniec kolejki.
 - 1.3 Zawodnik ma prawo wielokrotnie podejmować próbę pokonania każdej z przeszkód. Liczba prób jest nieograniczona.
 - 1.4 Jeśli przeszkoda kończy się dzwonkiem, prawidłowe zaliczenie przeszkody wymaga dotknięcia (uderzenia) dzwonka ręką. Użycie w tym celu innej części ciała (w szczególności nogi) nie jest dozwolone i nie będzie uznane jako zaliczenie przeszkody.
 - 1.5 Pomoc na przeszkodach traktowana jest jako błąd i oznacza dyskwalifikację.
 - 1.6 Nie pokonanie przeszkody kończy się odebraniem opaski (należy ją oddać w strefie za przeszkodą oraz podać swój numer startowy sędziemu)
 - 1.7 Kobiety w fali Elite mają 2 dodatkowe opaski (mogą nie pokonać 2 przeszkód i dalej będą klasyfikowane w Fali Elite). Za każdą oddaną opaskę doliczana jest kara +10 min do czasu ogólnego. Nie jest dozwolone oddanie opaski na przeszkodzie bez poważnej próby jej pokonania.
 - 1.8 Osoba, która straci opaskę w wynikach jest klasyfikowana jako „bez opaski” i nie może stanąć na podium.
 - 1.9 Klasyfikacja drużynowa Elite do Ligi dotyczy tylko osób, które doniosą opaskę do mety.
2. Osoby z biegu Przyjaźni/Rodzinnego pokonują trasę z przeszkodami z dopuszczalną pomocą innych zawodników bez naliczania kar.

RULEBOOK

8-9 września 2018 r.



3. Zawodnicy nie mają prawa kwestionować poleceń i decyzji sędziów technicznych w trakcie biegu. Sędzia ma zawsze rację. Obrażanie sędziów, zbyt żywiołowe dyskutowanie z ich poleceniami może zakończyć się dyskwalifikacją zawodnika.
4. Na wszystkich etapach zawodów obowiązuje całkowity zakaz używania kleju i substancji lepkich. Sędziowie będą dokonywać weryfikacji i sprawdzać wewnętrzne części dłoni zawodników. Nieprzestrzeganie powyższego zakazu będzie traktowane jako niesportowe zachowanie i karane dyskwalifikacją zawodnika. Odróżniając substancje wysuszające od lepiących dopuszczalne jest stosowanie magnezji i talku podczas zawodów.
5. LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY 15 KM TO 4 GODZINY
LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY 5 KM TO 2,5 GODZINY
Po upływie tego czasu Zawodnik nie będzie klasyfikowany.

UWAGA ! Rulebook zawiera opis wszystkich możliwych do wystąpienia przeszkód. Organizator nie gwarantuje wykorzystania wszystkich poniżej opisanych przeszkód na trasie.

UWAGA ! Rulebook zawiera zdjęcia poglądowe. Zdjęcia poglądowe nie są 100% odzwierciedleniem rzeczywistego wyglądu przeszkody – dają jedynie jej ogólny zarys.

Spis przeszkód według kolejności pokonywania:

1. **Wory** by Biegun OCR
2. **Poziome liny** by Biegun OCR
3. **GDGD – górą dołem..** by Biegun OCR
4. **Cuma** by Biegun OCR
5. **Nurek** by Biegun OCR
6. **Domki klatki** by Biegun OCR
7. **Kozły** by Biegun OCR
8. **Low Rig** by NASC
9. **Szpulki** by Biegun OCR
10. **Burning Triceps** by RUNAWAY
11. **Fatality Wspak** by Barbarian
12. **Młyn** by NASC
13. **Parapet** by Biegun OCR
14. **Tunel** by Biegun OCR
15. **North Pole** by Biegun OCR
- 15A **Kotwiczenie** by Biegun OCR
16. **FUZJA : Hot wheels, ruchome drabinki, Kołowroty** by Barbarian
17. **Ruchoma ściana** by Barbarian
18. **Nietoperz** by Biegun OCR
19. **Kozioł** by Biegun OCR
20. **LABIRYNT S** by RAPTORING
21. **Woody Combo** by Biegun OCR
22. **Kółko ściana** by Biegun OCR
23. **"DESTINY" - multi level RIG** by OSPRO.PL
24. **Piramida** by Biegun OCR
25. **Long Swing** by Biegun OCR
26. **Hybryda** by Barbarian
27. **Invictus** by RUNAWAY
28. **Równoważnia** by Biegun OCR
29. **Vigvam** by Biegun OCR
30. **Stairway** by Biegun OCR
31. **Dragon Tail** by Barbarian
32. **Łańcuch - noszenie** by Biegun OCR
33. **Multirig** by NASC
34. **Duże opony** by Biegun OCR
35. **Przeszkoda XX**
36. **Trawersy** by Biegun OCR
37. **Ślimak** by Biegun OCR
38. **Rowy** by Biegun OCR
39. **Ściana opon** by Biegun OCR
40. **Studnia** by Biegun OCR
41. **Snake** by Biegun OCR
42. **Ściana pion** by Biegun OCR
43. **Sieć** by Biegun OCR
44. **Sanie** by Biegun OCR

Dodatkowo : Rampa by Biegun OCR

Zasieki/Siatka/Płoty poziome by Biegun OCR

NAZWA

WORY



OPIS: Zadanie obciążeniowe polegające na pokonaniu wyznaczonego toru z obciążeniem – workiem. Zawodnik pobiera worek i pokonuje wyznaczoną trasę oraz przeszkody na niej z workiem który należy nieść. Masa worka to około 20 kg. Należy odłożyć worek w miejscu wyznaczony.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą trasę niosąc worek

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik kończy próbę bez worka
- Zawodnik nie złoży worka w oznaczonym miejscu.
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Rzucanie, ciągnięcie worka
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

POZIOME LINY



OPIS: Zawodnik pokonuje odcinek nad powierzchnią po poziomo rozpiętej linie. Próba zaczyna się w oznaczonym miejscu i kończy w miejscu, kiedy zawodnik znajdzie się za oznaczoną linią końcową. Dozwolone są wszelkie metody pokonywania przeszkody z wykorzystaniem części ciała zawodnika.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z podłożem przejdzie wyznaczony tor od miejsca oznaczającego start do całkowitego przekroczenia końcowej linii
- Zawodnik do przejścia wykorzystuje wyłącznie własne ciało i siłę mięśni

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotyka ziemi od punktu wejścia do zejścia
- Wykorzystanie elementów dodatkowego wyposażenia – paski, karabińczyki itd.;
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

GDGD – górą dołem...

Fot. Poglądowe



OPIS: Przeszkodę stanowi zestaw pionowych ścianek z których część należy pokonać górą, a część dołem wg oznaczeń na ściankach w postaci strzałek.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik prawidłowo tj. zgodnie z kierunkiem strzałek pokona przeszkodę od punktu wejścia do wyjścia.

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik wyjdzie poza wyznaczony tor przeszkody
- Zawodnik będzie pokonywał pionowe ścianki w kierunku innym niż wskazany strzałką
- Wykorzystanie elementów dodatkowego wyposażenia – podpory ścianek
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Wspieranie się podczas pokonywania ścianek o elementy konstrukcji – elementy podparcia
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

CUMA



OPIS: Zawodnik w czasie próby podchodzi po linie do góry. Lina jest zwieszona z konstrukcji. Próba kończy się pomyślnie gdy zawodnik dotknie ręką dzwonka, po czym opuści się na podłoże.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik wejdzie po pionowej linie do góry i uderzy w dzwonek ręką

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Nietknięcie dzwonka, lub dotknięcie inną częścią ciała niż ręka.
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Chwytywanie oraz dotykania elementów konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

NUREK



OPIS: Przeszkoda składa z zestawu rur ułożonych na wodzie. Celem zawodnika jest pokonanie wyznaczonego toru zgodnie z kierunkiem strzałki. Zawodnik rozpoczyna zanurzając się w wodzie i wchodzi w rurę od spodu wychodząc na powierzchnię górą.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie i zgodnie z kierunkiem toru oznaczonego strzałką przejdzie przez trzy etapy : zanurzenie, przejście rurą od dołu do góry wyjście na powierzchnię.

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik pokona przeszkodę ponad rurami
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY.

NIEDOZWOLONE:

- używanie sprzętu do nurkowania

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

DOMKI KLATKI



OPIS: Przeszkoda składa się z pionowych ścian ustawionych z podkładów kolejowych. Zawodnik pokonuje kolejne ściany startując z ziemi i przechodząc do góry ponad najwyższym elementem konstrukcji na drugą stronę. Następnie Zawodnik schodzi w dół.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie przez wszystkie segmenty przeszkody pokonując je wchodzi na górę i schodzi z nich w dół z drugiej strony.

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik wyjdzie poza wyznaczony tor przeszkody, minie przeszkodę bokiem
- Zawodnik będzie pokonywał pionowe ścianki w kierunku innym niż do góry i na dół
- Podczas pokonywania przeszkody Zawodnik wykorzysta elementy dodatkowego wyposażenia – podpory ścianek
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Używanie ram i elementów konstrukcyjnych
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

KOZŁY



OPIS: Przeszkoda składa się z wysokich drewnianych „drabin” o szeroko rozstawionych szczeblach. Zawodnik rozpoczyna wchodząc na przeszkodę z ziemi, pnie się w górę przechodzi górą na drugą stronę pokonując najwyższą belkę a następnie schodzi.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie przez wszystkie segmenty przeszkody pokonując je poprzez wejście na górę, przejście na drugą stronę i zejście w dół.

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik wyjdzie poza wyznaczony tor przeszkody, minie przeszkodę bokiem
- Zawodnik będzie pokonywał „drabiny” w kierunku innym niż do góry i na dół
- Podczas pokonywania przeszkody Zawodnik wykorzysta elementy dodatkowego wyposażenia – podpory
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Skakanie z wyższych elementów

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA :
LOW RIG



OPIS: 9 m zestaw z kombinacją chwytów na ręce i nogi umieszczonych ok 1.2 m nad ziemią.

Zawodnik startuje sprzed linii wyznaczającej początek przeszkody i przy pomocy rąk i nóg przechodzi na drugą stronę nie dotykając żadną częścią ciała ziemi. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie wszystkie zawieszone elementy od linii startowej do dzwonka bez dotykania ziemi
- Zawodnik zakończyć przeszkodę uderzając ręką w dzwonek umieszczony na końcu przeszkody

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotyka ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Nastąpi wyraźne podarcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.
- Nietknięcie dzwonka, lub dotknięcie inną częścią ciała niż ręka.
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY.

NIEDOZWOLONE:

- Używanie belek nośnych / ram, elementów konstrukcyjnych
- Łapanie się za łańcuch na którym są zawieszone chwytły z wyjątkiem łańcucha przy oponie
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców lub osób trzecich

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

SZPULKI



OPIS: Przeszkoda składa się dużych drewnianych szpul po kablach. Zawodnik pokonuje przeszkodę wg strzałek – znaczników kierunkowych, które mogą być skierowane w górę i wówczas szpulę pokonujemy po górnej części wewnętrznego bębna, albo strzałka w dół wówczas pokonujemy szpulę pod bębniem.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie przez wszystkie segmenty przeszkody pokonując je zgodnie z kierunkiem strzałek górną po górnej części wewnętrznego bębna lub dołem pod bębniem .

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik będzie pokonywał przeszkodę niezgodnie z kierunkiem strzałek
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY.

NIEDOZWOLONE:

- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA :

BURNING TRICEPS



OPIS: Przeszkoda to dwie poziome rury o różnych kształtach. Zawodnik zaczyna od krawędzi przeszkody oznaczonej na kolorowo. Dwie ręce powinny znajdować się w wyznaczonym polu. Atletę powinien pokonać przeszkodę na samych rękach bez używania nóg, i dotykania ziemi. Kończąc na drugim końcu, gdzie ręce również powinny znaleźć się w wyznaczonym na kolorowo polu.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY.

- Zawodnik pomyślnie przejdzie całą konstrukcję od wejścia do wyjścia bez dotykania ziemi
- Zawodnik zakończy przeszkodę w wyznaczonym miejscu
- Zawodnik używa wyłącznie rąk
- Ręce na starcie i końcu znajdują się w wyznaczonych polach

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Podczas przechodzenia przeszkody zawodnik użyje elementów konstrukcyjnych (opiera nogi)
- Podpiera się nogami o podłoże
- Jakakolwiek część ciała dotyka ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA :

FATALITY WSPAK



OPIS: Przeszkoda składająca się z 3 części. Część pierwsza to kołkownica pozioma. Należy za pomocą kołków wsadzając je w otwory w belce przenieść się do kolejnego etapu przeszkody.

Część druga składa się z drabinek oraz siatki. Należy przenieść się za pomocą drabinki na siatkę którą należy przejść dołem. Zezwala się na użycie rąk oraz nóg do pokonania tej części przeszkody, zabrania się chwytania elementów konstrukcji.

Część Trzecia polega na przejściu za pomocą kół gimnastycznych poziomej belki z hakami. Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie kół trzymanyh w rękach, zabrania się dotykania elementów konstrukcji. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie wszystkie zawieszone elementy od wejścia do wyjścia bez dotykania ziemi.
- Przy pokonywaniu całości konstrukcji dozwolone jest używanie tylko rąk(poza siatką)
- Używanie nóg jest dozwolone tylko przy pokonywaniu siatki
- Zawodnik zakończy przeszkodę, dotykając ręką dzwonka

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotyka ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Niedotknięcie dzwonka, lub dotknięcie inną częścią ciała niż ręka
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA :

MŁYN



OPIS: Przeszkoda składa się z dwóch segmentów, pierwszy segment to odmiana chomika, drugi to fly monkey. Zawodnik startuje z belki startowej łapiąc się chomika po pokonaniu 3m przechodzi na poprzeczkę z której ma za zadanie przeskoczyć na kolejną poprzeczkę oddaloną o 1,5m w poziomie i 26 cm do góry, kolejna poprzeczka jest odległości 1,5m ale 26 cm w dół.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie przez oba segmenty i złapie się ostatniej poprzeczki
- Przy pokonywaniu całości konstrukcji dozwolone jest używanie tylko rąk

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie z przeszkody przed złapaniem ostatniej poprzeczki.
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY.

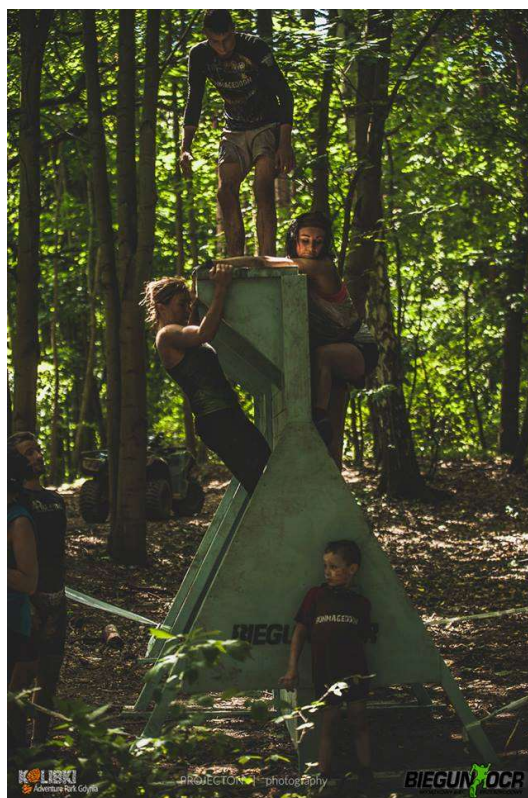
NIEDOZWOLONE:

- Używanie belek nośnych / ram i elementów konstrukcyjnych
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

PARAPET



OPIS: Konstrukcja przeszkody to pionowa ściana z wystającym prostopadle parapetem od strony natarcia na przeszkodę. Zawodnik pokonuje przeszkodę wspinając się na parapet bez użycia konstrukcji przechodzi góra i schodzi na drugą stronę.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Próba zostaje zaliczona, kiedy zawodnik samodzielnie przedostanie się przez ścianę zaczynając od wspięcia się na parapet.

UWAGA – dla zawodników o wzroście poniżej 160 cm w jednej części ściany znajduje się listwa pomagająca pokonać przeszkodę.

Dla pozostałych zawodników listwa ta traktowana jest jak element konstrukcji.

Sędzia weryfikuje użycie listwy.

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie pokona ściany
- Zawodnik wykorzysta elementy konstrukcji
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

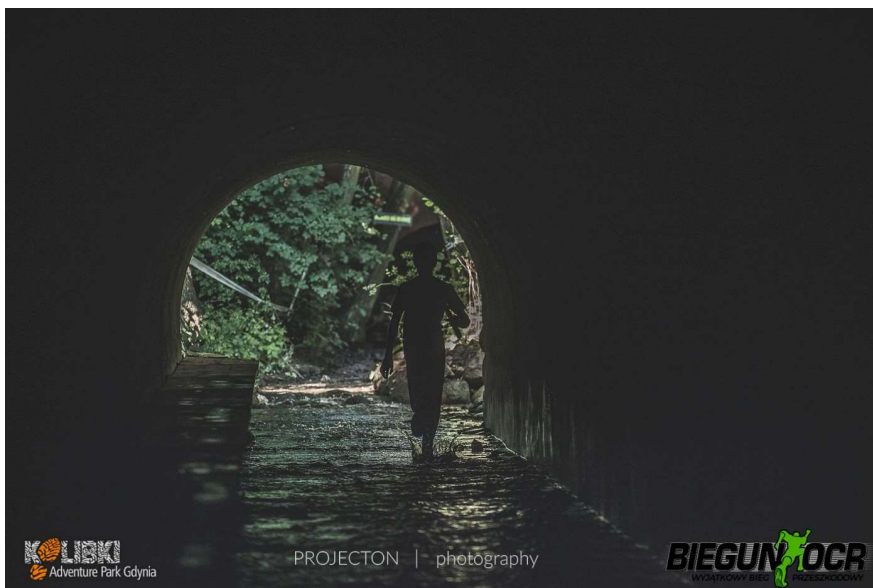
NIEDOZWOLONE:

- Chwytywanie oraz dotykany elementów konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

TUNEL



OPIS: Przeszkoda terenowa którą stanowić może rura o dużej średnicy, betonowy bądź ceglany tunel. Przeszkoda umiejscowiona pod ziemią, w pewien sposób ograniczająca przestrzeń i stanowiąca element przejścia pod powierzchnią ziemi. Może występować woda, może być ciemno!
Przeszkodę należy pokonać zgodnie z kierunkiem trasy.

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie pokona całej trasy przejścia tunelem od wejścia do wyjścia
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNNA PRÓBA: Nie

NAZWA :

NORTH POLE



OPIS: Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę za pomocą różnych elementów zawieszonych ok 3,5m nad ziemią. Przeszkodę zaczynamy od wejścia po ukośnej cumie z poziomu gruntu do pierwszego elementu konstrukcji i wejścia na siatkę z łańcuchów. Następnie przechodzimy pod siatką na drugą stronę. Po czym przechodzimy na następne elementy – kotwice, pokonując kolejne w linii do kolejnej siatki, którą także pokonujemy pod spodem. Ostatni element przeszkody to przejście z użyciem cum do końca = dzwonek. Do pokonania przeszkody zezwala się użycia rąk oraz nóg.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z podłożem przejdzie wyznaczony tor i uderzy w dzwonek ręką

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotyka ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Niedotknięcie dzwonka, lub dotknięcie inną częścią ciała niż ręka.
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Chwytnie oraz dotykanie elementów konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

KOTWICZENIE



OPIS: Próba polega na podciągnięciu ciężaru – odcinek łańcucha, za pomocą liny pracującej na bloczku umiejscowionym na konstrukcji stalowej. Zawodnik ciągnie linę stojąc za linią graniczną.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik podniesie obciążenie pod sam bloczek
- Po podniesieniu łańcucha do belki należy go opuścić bez rzucania
- Zawodnik może podciągać linę przemieszczając się – oddalać od konstrukcji

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Obciążenie nie zostanie podniesione na wysokość bloczka – do węzła na linie
- Jakakolwiek część ciała zawodnika przekroczy linię ograniczającą
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Zawiązywanie liny na częściach ciała, elementach konstrukcji i innych elementach
- Puszczanie liny po podciągnięciu jej i rzucanie łańcuchem o ziemię
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA :

FUZJA: Hot wheels, drabinki, Kołowroty



OPIS: Przeszkoda składa się z 3 części. Pierwsza część polega na przejściu za pomocą czerwonych kół na drugą stronę przeszkody bez kontaktu z podłożem. Drugą część należy pokonać przy użyciu drabinek zawieszonych na konstrukcji. Zezwala się użycia tylko i wyłącznie rąk. Trzecia część polega na przejściu za pomocą czerwonych kół na drugą stronę przeszkody bez kontaktu z podłożem.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie wszystkie zawieszone elementy od wejścia do wyjścia bez dotykania ziemi
- Przy pokonywaniu całości konstrukcji dozwolone jest używanie tylko rąk
- Przeszkodę uważa się za pokonaną gdy zawodnik uderzy w dzwonek ręką

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotyka ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Niedotknięcie dzwonka, lub dotknięcie inną częścią ciała niż ręka
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Zabrania się chwytania elementów konstrukcji oraz taśm na których zawieszone są drabinki.
- Niedozwolone jest przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA :

RUCHOMA ŚCIANA



OPIS: Przeszkoda składa się z podwieszonych na rusztowaniu ścianek. Zawodnik powinien wspiąć się na ścianę oraz przejść na drugą jej stronę. Po naskoku ścianka odchyli się, całe ciało musi pokonać ścianę przechodząc nad górną belką.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę ściany bez użycia elementów konstrukcyjnych

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotknie ziemi od punktu wejścia na ściankę do zejścia
- Zawodnik nie dostanie się górą na drugą stronę
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Korzystanie z elementów konstrukcyjnych wspierających ścianki

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

NIETOPERZ



OPIS: Przeszkoda to konstrukcja składająca się z rozpiętej na rusztowaniu siatki z grubej liny. Zawodnik pokonuje przeszkodę pod siatką używając do przejścia rąk i nóg. Pod siatką znajduje się woda. Zakończenie przeszkody stanowi metalowy dzwonek.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z lustrem wody i podłożem przejdzie wyznaczony tor i uderzy w dzwonek ręką

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotknie wody bądź ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Niedotknięcie dzwonka, lub dotknięcie inną częścią ciała niż ręka
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Chwytywanie oraz dotykane elementów konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

KOZIOŁ



OPIS: Przeszkodę stanowi wysoka drewniana konstrukcja przypominająca „drabinę” o szeroko rozstawionych szczeblach. Zawodnik rozpoczyna wchodząc na przeszkodę z ziemi, pnie się w górę przechodzi góram na drugą stronę pokonując najwyższą belkę a następnie schodzi.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie przez wszystkie segmenty przeszkody pokonując je poprzez wejście na górę, przejście na drugą stronę i zejście w dół.

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik wyjdzie poza wyznaczony tor przeszkody, minie przeszkodę bokiem
- Zawodnik będzie pokonywał „drabinę” w kierunku innym niż do góry i na dół
- Podczas pokonywania przeszkody Zawodnik wykorzysta elementy dodatkowego wyposażenia – podpory
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Skakanie z wyższych elementów

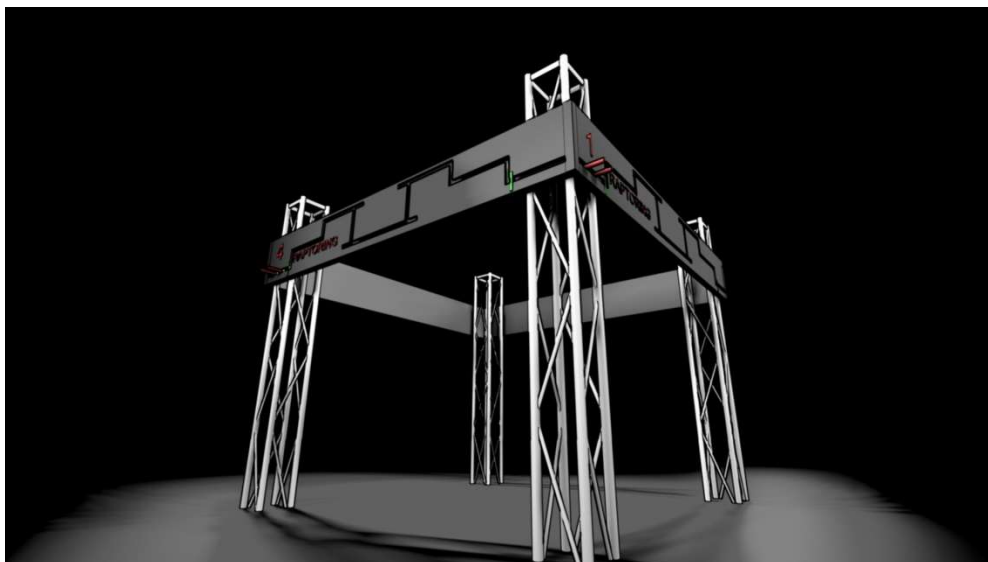
PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA :

LABIRYNT S



RAPTORING



OPIS: 4 tablice, labirynty o długości 2,5 metra podwieszone na aluminiowej konstrukcji

Zawodnik pokonuje trasę labiryntu trzymając oburącz dwa czerwone chwyt.

Start zaczyna się gdy zawodnik trzyma chwyt przed pierwszą zieloną linią, koniec gdy oba chwyt znajdują się za drugą zieloną linią. Do przemieszczania się można używać tylko rąk i tylko trzymając się czerwonych chwytów. Koniec przeszkody następuje gdy zawodnik dotrze na drugą stronę labiryntu zostawiając tam dwa czerwone uchwyty.

UWAGA ! Jeżeli zawodnik nie jest w stanie doskoczyć do chwytów, może wspiąć się po filarze konstrukcji, jednak nie może sobie pomagać jej wykorzystaniem gdy, któryś z chwytów przekroczy zieloną linię.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie od początku labiryntu do jego końca, zostawiając na końcu oba uchwyty
- Przy pokonywaniu całości konstrukcji dozwolone jest używanie tylko rąk

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotknie ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Niedozwolone jest łapanie rękami bezpośrednio za szczeliny.
- Niedozwolone jest używanie nóg podczas pokonywania labiryntu.
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

WOODY COMBO



OPIS: Przeszkoda składa się z kilku sekcji przeszkód tworzących razem jeden kompleks. Początek to ścianki – pionowa i skośna, kolejny etap to ukośna drabina, następnie do pokonania jest linia belek drewnianych które należy pokonać od spodu przewieszając się z belki na belkę; ostatni etap to przejście na rękach po stalowych bujających się wieszakach. Zakończeniem przeszkody jest metalowy dzwonek. Upadek z którejkolwiek części przeszkody powoduje konieczność rozpoczęcia od początku.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie przez wszystkie segmenty konstrukcji i dotknie ręką dzwonka na końcu
- Przy pokonywaniu całości konstrukcji dozwolone jest używanie rąk i nóg a w ostatniej części wyłącznie rąk
- Zawodnik wyraźnie dotknie znajdujący się na końcu dzwonek ręką

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie z przeszkody, dotknie jakakolwiek częścią ciała ziemi przed uderzeniem dzwonka.
- Zawodnik dotknie dzwonek inną niż ręką częścią ciała
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY.

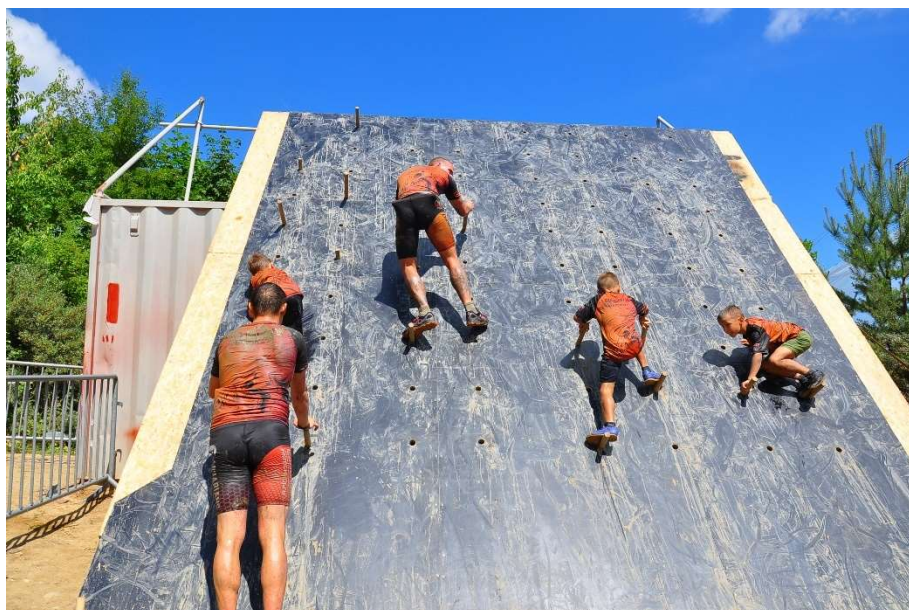
NIEDOZWOLONE:

- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

KOŁKO ŚCIANA



OPIS: Przeszkoda składa się z płaskiej ukośnej ściany opartej na konstrukcji. W ścianie wykonane są otwory, tworzące linie pionowe z dołu do góry. Zawodnik z wykorzystaniem DWÓCH kołków pokonuje ścianę wkładając kołki w otwory i poruszając się sukcesywnie do góry. Próba zostaje zakończona gdy zawodnik znajdzie się na konstrukcji poza skośną ścianą, a kołki zostaną opuszczone na dół ściany.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik wejdzie na konstrukcję po ścianie z otworami z wykorzystaniem dwóch kołków drewnianych

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- zawodnik używa więcej niż 2 kołków
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Chwytnie oraz dotykane elementów konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA :

"DESTINY" - multi level RIG



OPIS: Przeszkoda składa się z segmentów.

Zawodnik startuje z podwyższenia dotykając pierwszego niebieskiego uchwytu.

Następnie przeskodzi po pierwszym segmencie uchwytów i wchodzi na siatkę z łańcucha która pokonuje dołem.

Tutaj również przechodzi po segmencie uchwytów (low rig) i dochodzi do równoważni. Ostatnim etapem są niebieskie elementy takie jak rura + kółeczko + dwa niebieskie uchwyty. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką.

Przeszkoda dzieli się na kilka segmentów, kolejno:

- High Rig
- Low Rig
- Balance Beam
- High Rig
- Higher Rig

UWAGA!

Zaliczenie częściowe następuje po pokonaniu co najmniej 2 segmentów – tzn jeśli Zawodnik pokona dwa pierwsze segmenty a spadnie z kolejnych to za każdym razem zaczynamy od segmentu 3 tj. „Balance beam”. Jeśli zaś Zawodnik nie pokona 2 segmentu rozpoczyna pokonywanie przeszkody od początku.

Przeszkoda zawiera FAST LINE.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie wszystkie zawieszone elementy od wejścia do wyjścia bez opadania na ziemię
- Zawodnik uderzy ręką dzwonek znajdujący się na końcu przeszkody
- Zawodnik używa tylko dozwolonych elementów.
- Dozwolone jest używanie tylko niebieskich elementów (w tym lin i łańcuchów)
- Przy pokonywaniu całości konstrukcji dozwolone jest używanie rąk i nóg do pokonania przeszkody tylko na części „LOW RIG” + na linach + równoważni. Pozostałe elementy przechodzimy tylko na rękach.

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała wyraźnie dotknęła ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Niedotknięcie dzwonka, lub dotknięcie inną częścią ciała niż ręka.
- Zawodnik dotknął niedozwolonych czarnych elementów konstrukcyjnych
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Dotykanie czarnych elementów konstrukcyjnych
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

PIRAMIDA



Zdjęcie przedstawia konstrukcję w trakcie budowy



OPIS: Przeszkoda konstrukcyjna składająca się z siatki rozpiętej pomiędzy elementami rusztowania. Celem próby jest przejście z jednej strony konstrukcji na drugą. Początek stanowi wejście po pochyłym rusztowaniu do góry, kolejne jest przejście przez wierzchołek konstrukcji, a następnie zejście pionowe w dół.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z podłożem przejdzie wyznaczony tor
- Zawodnik pokonuje przeszkodę wykorzystując siatkę oraz elementy konstrukcji

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotknie ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

LONG SWING



OPIS: To zestaw kótek zawieszonych na długich taśmach, zawodnik przy pokonywaniu przeszkody musi rozbijać się aby przejść z kółka na kółko.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie z linii startowej do pola końcowego ponad powierzchnią ziemi
- Przy pokonywaniu całości konstrukcji dozwolone jest używanie tylko rąk

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie z przeszkody
- Zawodnik dotknie ziemi podczas pokonywania przeszkody od momentu wejścia do zejścia
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY.

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA :

HYBRYDA



OPIS: Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę za pomocą różnych elementów zawieszonych ok 1m nad ziemią. Przeszkodę zaczynamy od przyciągnięcia worka bokserskiego i wejścia na rusztowanie. Następnie skaczemy na worek i zjeżdżamy na nim ok. 5 metrów. Po czym przechodzimy na następne elementy. Do pokonania przeszkody zezwala się użycia rąk oraz nóg.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z podłożem przejdzie wyznaczony tor i uderzy w dzwonek ręką
- Zawodnik zakończy przeszkodę, dotykając ręką dzwonka

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotyka ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Niedotknięcie dzwonka, lub dotknięcie inną częścią ciała niż ręka.
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

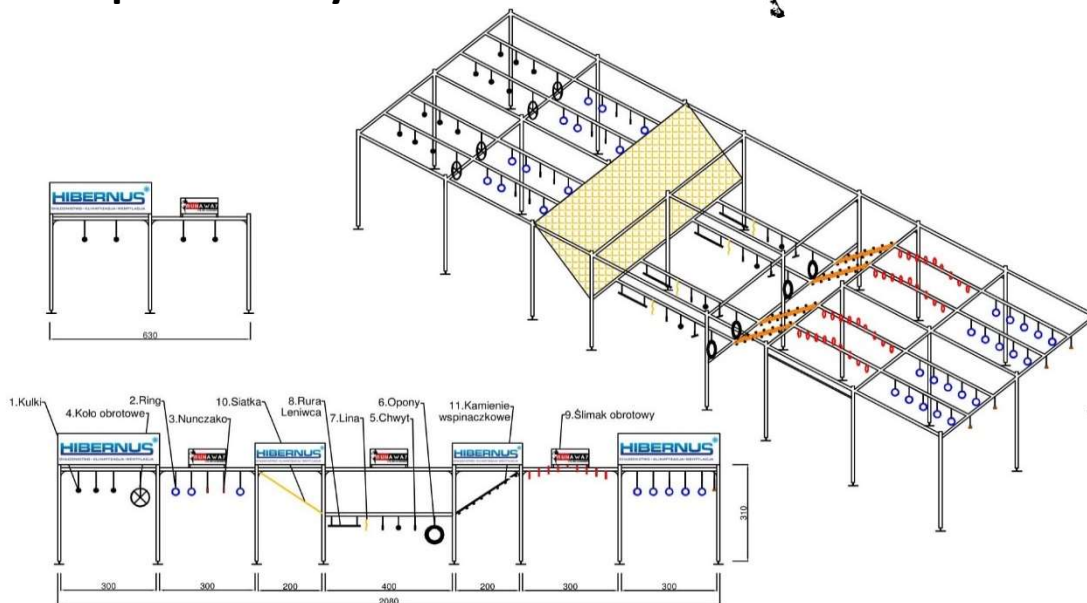
- Chwytywanie oraz dotykania elementów konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA :



INVICTUS powered by HIBERNUS



OPIS: Połączenie wysokiej i niskiej kombinacji chwytów różnego rodzaju.

Przeszkoda podzielona jest na 3 etapy. Pierwszy etap to wysokie chwyt (wraz z przejściem z wysokiego na niski i z niskiego na wysoki), oraz trzeci etap wysokich chwytów. Atleci startują z linii oznaczonej na ziemi a kończą na końcu uderzając ręką w dzwonek.

Przeszkodę pokonuje się od wysokich chwytów: kulki, koła obrotowego, ringów i nunczaku, gdzie jedyną i dopuszczalną techniką jest pokonanie na samych rękach. Przejście w drugi stanowi siatka pokonywana od spodu dozwolone jest używanie rąk i nóg.

Niskie chwyt: rura leniwa, lina, nunczaku, uchwyt t i opona pokonywane są w dowolnej technice przy użyciu nóg i rąk.

Przejście z niskich chwytów do wysokich pokonuje się za pomocą kamieni wspinaczkowych. W tym etapie można jeszcze użyć nóg i rąk, ale tylko i wyłącznie opierając się o kamienie wspinaczkowe. Trzeci etap to chwyt wysokie: ślimak obrotowy i ringi, na których tylko i wyłącznie używa się rąk. Przeszkoda zakończona jest dzwonkiem.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY.

- Zawodnik pomyślnie przejdzie całą konstrukcję od wejścia do wyjścia bez dotykania ziemi.
- Zawodnik zakończy przeszkodę, dotykając ręką dzwonka
- Zawodnik w wysokich chwytach używa tylko i wyłącznie rąk
- W niskich chwytach i przejściach (pomiędzy wysokimi i niskimi) używa nóg i rąk oraz dowolnej techniki

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- W wysokich chwytach używa nóg
- W przejściu w niskich chwytów do wysokich (kamienie wspinaczkowe) zawodnik użyje elementów konstrukcyjnych
- Jakkolwiek część ciała dotyka ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik nie dotknie dzwonka, lub dotknie inną częścią ciała niż ręka
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Zabronione jest chwytanie rękoma lub opieranie się nogami na krawędzi belki konstrukcyjnej na której zamontowane są chwyt
- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

RÓWNOWAŻNIA



OPIS: Konstrukcja równoważni to różne elementy – belki drewniane bądź metalowe sprawdzające równowagę Zawodnika. Zawodnik pokonuje przeszkodę po elementach konstrukcji bez dotykania ziemi.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z podłożem przejdzie wyznaczony tor i zejdzie poza wyznaczoną linią

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotyka ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Chwywanie oraz dotykane elementów podtrzymujących konstrukcję równoważni
- Siadanie na konstrukcji, podpieranie się rękami
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

VIGVAM



OPIS: Przeszkoda to zestaw ścianek ustawionych w formie skośnych powierzchni połączonych ze sobą za pomocą równoważni – kładek pomiędzy ścianami. Celem próby jest wejście na pierwszy skos, po zejściu z pierwszej ściany – wejście na równoważnie prowadzącą do kolejnej ściany, a stamtąd do trzeciej.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z podłożem przejdzie wyznaczony tor rozpoczynając na pierwszym skosie a kończąc na ostatnim
- Zawodnik pokona wszystkie kładki pomiędzy wigwamami

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotknie ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Chwytnie oraz dotykane elementów konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

STAIRWAY

Fot. poglądowe



OPIS: Konstrukcja przeszkody to dwie ukośne powierzchnie połączone ze sobą na szczycie. Konstrukcje wyposażone są w stopnie – parapety. Zadaniem zawodnika jest wejście do środka konstrukcji i wspinaczka w górę po parapetach z użyciem wyłącznie rąk, do szczytu, a następnie zejście po przeciwnym skosie po parapetach. Próba zaczyna się od parapetu oznaczonego kolorem niebieskim i kończy się także na parapecie niebieskim.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z podłożem przejdzie wyznaczony tor i uderzy w dzwonek ręką

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotknie ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik pomaga sobie innymi częściami ciała niż ręce
- Zawodnik rozpocznie i skończy na innym niż niebieski stopniu
- Nietknięcie dzwonka, lub dotknięcie inną częścią ciała niż ręka.
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Chwyatanie oraz dotykane elementów konstrukcji inne niż stopnie-parapety
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNNA PRÓBA: Tak

NAZWA :

DRAGON TAIL



OPIS: Przeszkoda polega na zjechaniu po skośnie ustawionej rurze przy pomocy stalowego koła. Do pokonania przeszkody dozwolone jest użycie tylko i wyłącznie rąk. Zabrania się chwytania elementów konstrukcji za wyjątkiem wejścia na przeszkodę. Uwaga: Do zaliczenia przeszkody konieczne jest wykonanie 3 przeskoków nad zębami. Przeszkodę zaczynamy od swobodnego zwisu na kółku.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z podłożem wykona trzy przeskoki nad zębami konstrukcji

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotyka ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Chwytanie oraz dotyknięcia elementów konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

ŁAŃCUCHY - siła



OPIS: Celem próby jest pokonanie trasy z dodatkowym obciążeniem – łańcuch kotwiczny. Dla mężczyzn przewidziano łańcuch 20 kg, dla kobiet 10 kg. Zawodnik przemierza wyznaczoną trasę zgodnie z jej wyznaczeniem pokonując wszelkie elementy trasy – przeszkody górą, dołem, podejścia i zejścia. Próba kończy się po odłożeniu łańcucha w miejscu jego pobrania.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przeniesie łańcuch od początku do końca toru
- Dozwolone jest niesienie i ciągnięcie łańcucha

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotrze do końca próby bez łańcucha
- Zawodnik nie odłoży łańcucha do miejsca zwrotu

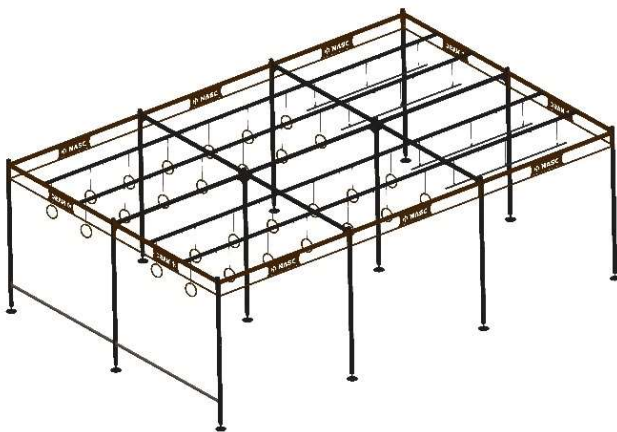
NIEDOZWOLONE:

- Rzucanie łańcuchem
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: NIE

NAZWA :

MULTIRIG



OPIS: 9 m zestaw z kombinacją chwytów na uchwyt rąk: ringi, rurka, kulki.

Zawodnik startuje z belki startowej i łapiąc się kolejnych chwytów przy pomocy tylko rąk przechodzi na drugą stronę. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie wszystkie zawieszone elementy od belki startowej do dzwonka bez dotykania ziemi
- Dozwolone jest używanie tylko rąk podczas pokonywania przeszkody
- Zawodnik musi zakończyć przeszkodę uderzając ręką w dzwonek umieszczony na jej końcu

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotknie ziemi od początku do momentu zakończenia przeszkody tj. dotknięcia dzwonka
- Zawodnik nie dotknie dzwonka, lub dotknie inną część ciała niż ręka
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Używanie belek nośnych i konstrukcji
- Chwytywanie za łańcuch na którym są zawieszone chwyt
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

DUŻE OPONY



OPIS: Celem próby jest przetoczenie poprzeczne opony z linii startowej do linii mety. Zawodnik rozpoczyna próbę unosząc oponę w linii możliwie prostopadłej do linii startu i mety i przerzuca oponę także w linii możliwie prostopadłej do w/w. Próba kończy się gdy opona przekroczy całkowicie linię końcową.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik za pomocą kilku / kilkunastu przerzuceń opony pokona cały wyznaczony dystans

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Opona nie przekroczy w całości linii końcowej
- Opona jest toczona przez zawodnika.
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Toczenie opony,
- blokowanie próby innym zawodnikom
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

TRAWERSY



OPIS: Przeszkoda składa się ze ścian pionowych do których przymocowane są uchwyty (łańcuch, lina, chwyt wspinaczkowy, otwór w ścianie) . Ścianki są ustawione w kilkumetrowej długości przejście, które należy pokonać bez dotykania podłoża. Przeszkodę kończy wyznaczona linia, którą należy przekroczyć.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie przez wszystkie segmenty trawersu bez dotykania ziemi

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie z przeszkody przed zejściem za linię końcową.
- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części ciała ziemi przed końcową linią
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY.

NIEDOZWOLONE:

- Używanie belek nośnych / ram i elementów konstrukcyjnych
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

ŚLIMAK



Fot. Poglądowe



OPIS: Przeszkoda składa się z osiowo ustawionej rury zamocowanej do konstrukcji. Do rury zamocowane są uchwyty, za pomocą których zawodnik pokonuje przeszkodę. Rura i uchwyty obracają się wokół własnej osi.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie z pola startowego dotrze do dzwonka na końcu
- Przy pokonywaniu całości konstrukcji dozwolone jest używanie tylko rąk
- Zawodnik wyraźnie uderzy ręką w dzwonek znajdujący się na końcu przeszkody

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie z przeszkody przed uderzeniem ręką w dzwonek.
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY.

NIEDOZWOLONE:

- Używanie belek nośnych / ram i elementów konstrukcyjnych
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

ROWY



OPIS: Przeszkoda składająca się z serii wykopanych rowów w części lub w całości wypełnionych wodą. Zawodnik pokonuje rowy zgodnie z oznaczeniem trasy.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona cały odcinek trasy z wykopanymi rowami zgodnie z oznaczonym kierunkiem trasy

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik opuści trasę z wykopanymi rowami, zejdzie z wyznaczonej trasy

NIEDOZWOLONE:

- Wychodzenie poza trasę oraz poza taśmy
- Przechodzenie bokiem – poza rowami
- Chwywanie za taśmy, tyczki i inne elementy odznaczeniowe
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

ŚCIANA OPON



OPIS: Przeszkoda to pionowo ustawiona ściana z połączonych opon. Zawodnik pokonuje przeszkodę startując z ziemi i wspina się po oponach przechodząc ponad najwyższym szeregiem opon na drugą stronę ściany.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie przez wszystkie segmenty przeszkody pokonując je wchodzi na górę i schodzi z nich w dół z drugiej strony.

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik wyjdzie poza wyznaczony tor przeszkody, minie przeszkodę bokiem
- Zawodnik będzie pokonywał pionowe ścianki w kierunku innym niż do góry i na dół
- Podczas pokonywania przeszkody Zawodnik wykorzysta elementy dodatkowego wyposażenia – podpory ścianek
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Używanie elementów konstrukcyjnych
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

STUDNIA



Fot. Poglądowe



OPIS: Przeszkoda to umieszczona nad powierzchnią wody rura zamocowana do konstrukcji. Zawodnik wchodzi do rury od dołu, a jego celem jest wyjście rurą w jej górnej części.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przemierzy tor wewnątrz rury od wejścia dołem do wyjścia górą

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik ominie trasę wewnątrz rury, przechodząc bokiem

NIEDOZWOLONE:

- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

SNAKE

Fot. Poglądowe



OPIS: Przeszkoda składająca się z drewnianych belek ułożonych równolegle na wysokości 1,5m – 1,8m. To rodzaj drabiny pod niewielkim kątem wznoszącej się i obniżającej. Celem zawodnika jest pokonanie konstrukcji w określony sposób – belki czarne należy pokonać od spodu, belki zielone od góry. Zawodnik zaczyna na pierwszej belce, a kończy na ostatniej.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z podłożem przejdzie wyznaczony tor zgodnie z zasadami : belki czarne pokonuje od spodu, belki zielone od góry
- Zezwala się na użycie rąk oraz nóg do pokonania przeszkody

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik przed pokonaniem ostatniej belki dotknie ziemi którąkolwiek częścią ciała
- W przypadku gdy zawodnik będzie odpoczywał na belce więcej niż 20 sekund wolontariusz ma prawo nie zaliczyć przeszkody i nakazać powtarzanie przeszkód
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Chwyatanie, opieranie się o elementy konstrukcyjne
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

ŚCIANA PION



OPIS: Drewniana ściana pionowa., którą Zawodnik pokonuje górą. Należy wspiąć się na ścianę oraz przejść na drugą stronę. Całe ciało musi pokonać ścianę nad górną belką bez użycia elementów konstrukcyjnych

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę ściany bez użycia elementów konstrukcyjnych

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotknie ziemi od punktu wejścia na ściankę do zejścia
- Zawodnik nie dostanie się górą na drugą stronę
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Korzystanie z elementów konstrukcyjnych wspierających ściankę

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

SIEĆ



OPIS: Przeszkoda konstrukcyjna składająca się z siatki rozpiętej pomiędzy elementami rusztowania. Celem próby jest przejście z jednej strony konstrukcji na drugą. Początek stanowi wejście pionowo do góry, kolejne jest przejście poziome, a następnie zejście pionowe w dół.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z podłożem przejdzie wyznaczony tor
- Zawodnik pokonuje przeszkodę wykorzystując siatkę oraz elementy konstrukcji

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotyka ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

SANIE



OPIS: To przeszkoda obciążeniowa. W pierwszej części próby zawodnik z wyznaczonego pola przeciąga sanie w swoim kierunku, aż do osiągnięcia wyznaczonej linii. Etap drugi próby to przeciągnięcie sania za przymocowany pas do pola, w którym znajdowały się przed podjęciem próby – linia.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik dociągnie sanie za pomocą liny w oznaczone miejsce,
- Zawodnik zaciągnie sanie do miejsca w którym znajdowały się na początku – do linii.

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała zawodnika przekroczy linie ograniczające podczas ciągnięcia liny
- Zawodnik nie dociągnie sania w oznaczone miejsce
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

Ewentualne przeszkody które mogą się pojawić :

NAZWA

RAMPA

OPIS: Konstrukcja przeszkody to łukowa ściana prowadzącą z poziomu gruntu w górę. Zawodnik pokonuje ścianę wbiegając na nią i złapawszy się krawędzi, wchodzi na górę konstrukcji. Z konstrukcji schodzi w wyznaczonym miejscu.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona ścianę i wejdzie na szczyt jej konstrukcji

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotyka elementów konstrukcji, brzegu płyt
- MIMO KOLEJNYCH PRÓB ZAWODNIK NIE JEST W STANIE POKONAĆ PRZESZKODY

NIEDOZWOLONE:

- Chwytywanie oraz dotyknięcia elementów konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz

PONOWNA PRÓBA: Tak

NAZWA

typy przeszkód : ZASIEKI; SIATKA ; PŁOTY POZIOME



OPIS: To przeszkody wymagające czołgania. Początek próby to oznaczone miejsce w którym należy rozpocząć czołganie. Zawodnik pokonuje próbę od pierwszego do ostatniego elementu rozpostartego równolegle do ziemi w odległości około 40 – 70 cm od powierzchni. Przeszkoda może zawierać elementy wystające i ostre – np. drut kolczasty, należy zachować szczególną ostrożność.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona cały wyznaczony odcinek czołgając się, turlając itp.

NIEDOZWOLONE:

- Niszczanie przeszkody i elementów konstrukcji

PONOWNA PRÓBA: Tak