



**II Mistrzostwa POLSKI  
Biegów Przeszkodowych**

**RULEBOOK**

MISTRZOSTWA POLSKI BIEGÓW PRZESZKODOWYCH RADOTKI 2019



**II MISTRZOSTWA POLSKI  
BIEGÓW PRZESZKODOWYCH**



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

- 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 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 Elite/wiekówki do Ligi dotyczy tylko osób, które doniosą opaskę do mety.
- 1.10 Na niektórych przeszkodach występują udogodnienia dla kobiet.

2. Osoby z biegu fali Open pokonują trasę z przeszkodami z dopuszczalną pomocą innych zawodników, z naliczanymi karami za nie pokonanie przeszkody.

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 lepjących dopuszczalne jest stosowanie magnezji i talku podczas zawodów.

5. LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY 12 KM TO 3,5h

LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY 5 KM TO 2h

LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY SZTAFETY TO 2h

Po upływie tego czasu Zawodnik może ukończyć bieg ale będzie nieklasyfikowany .



Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w kolejności rozstawienia przeszkód. Niniejszy Rulebook stanowi katalog przeszkód jakie mogą się na trasie pojawić, nie wszystkie muszą być wykorzystane.

**UWAGA !**

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

**UWAGA !**

Rulebook zawiera poglądowe zdjęcia przeszkód

**UWAGA !**

Kolejność występowania przeszkód w Rulebook jest równoznaczna z kolejnością rozstawienia na trasie

**FALA ELITE/WIEKÓWKA**

konieczność pokonania KAŻDEJ przeszkody, możliwość wielokrotnej próby pokonywania przeszkody

**FALA OPEN**

Kara 10 burpee za nie pokonanie przeszkody, możliwość wielokrotnej próby pokonywania przeszkody

**UWAGA !**

TRASA NA KAŻDYM DYSTANSIE ZAWIERA ODCINEK WODNY – GŁĘBOKOŚĆ DO 2 M. DLA POTRZEBUJĄCYCH DOSTĘPNE KAPOKI. ODCINEK ZABEZPIECZONY PRZEZ WOPR.



## Spis treści

|     |                    |                      |    |
|-----|--------------------|----------------------|----|
| 1.  | GÓRA DÓŁ, GÓRA DÓŁ | Biegun OCR           | 5  |
| 2.  | Bifrost            | Vikings Run          | 6  |
| 3.  | Łańcuchy           | Biegun OCR           | 7  |
| 4.  | Multirig AIGI      | Runaway              | 8  |
| 5.  | Opony na pal       | Adrenaline Rush      | 9  |
| 6.  | Big Monkey Bar     | Biegun OCR           | 10 |
| 7.  | Ściana skośna      | Adrenaline Rush      | 11 |
| 8.  | Lina pozioma       | Biegun OCR           | 12 |
| 9.  | Ściana             | Adrenaline Rush      | 13 |
| 10. | Multi Rig          | Adrenaline Rush      | 14 |
| 11. | Low Rig            | NASC                 | 15 |
| 12. | Opony + porodówka  | Adrenaline Rush      | 16 |
| 13. | Multi Rig          | NASC                 | 17 |
| 14. | Fireman            | Extreme Construction | 18 |
| 15. | Kołkownica         | Runaway              | 19 |
| 16. | Piesek             | Adrenaline Rush      | 20 |
| 17. | Hamak              | Destroyer Race       | 21 |
| 18. | Zasieki            | Adrenaline Rush      | 22 |
| 18a | Zasieki bis        | Adrenaline Rush      | 23 |
| 19. | Dywan z opon       | Adrenaline Rush      | 24 |
| 20. | Poręcze wąskie     | Runmageddon          | 25 |
| 21. | Low Rig            | Extreme Construction | 26 |
| 22. | Kulki rozkoszy     | Extreme Construction | 27 |
| 23. | Płyty księżycowe   | Armagedon Active     | 28 |
| 24. | Młoty Thora        | Vikings Run          | 29 |
| 25. | Tyczka             | Extreme Construction | 30 |
| 26. | Wilcze doły        | Adrenaline Rush      | 31 |
| 27. | Krater             | Adrenaline Rush      | 32 |
| 28. | Ścianka ukośna     | Runmageddon          | 33 |
| 29. | Kloc               | Extreme Construction | 34 |
| 30. | Dół z linami       | Adrenaline Rush      | 35 |
| 31. | Ścianka            | Adrenaline Rush      | 36 |
| 32. | Ścianka            | Adrenaline Rush      | 37 |
| 33. | Low Rig            | Barbarian Race       | 38 |





## II Mistrzostwa POLSKI Radotki k. Płocka 2019

|     |                                   |                             |    |
|-----|-----------------------------------|-----------------------------|----|
| 34. | Pochylona drabina                 | Vikings Run .....           | 39 |
| 35. | Besttrailers                      | Vikings Run .....           | 40 |
| 36. | Kule Gibona                       | R.AMBO Race .....           | 41 |
| 37. | Kostucha                          | Adrenaline Rush.....        | 42 |
| 38. | Mapi Gaj                          | Adrenaline Rush .....       | 43 |
| 39. | Żniwiarz                          | R.AMBO Race.....            | 44 |
| 40. | Suszarka                          | Adrenaline Rush.....        | 45 |
| 41. | Dragon Tail                       | Barbarian Race .....        | 46 |
| 42. | Stairway to heaven                | Barbarian Race .....        | 47 |
| 43. | Wisienki                          | Barbarian Race .....        | 48 |
| 44. | Handbreaker                       | Destroyer Race.....         | 49 |
| 45. | Harfa 1                           | Adrenaline Rush .....       | 50 |
| 46. | Harfa 2                           | Adrenaline Rush .....       | 51 |
| 47. | Worek                             | Adrenaline Rush .....       | 52 |
| 48. | Drabinka                          | Runmageddon .....           | 53 |
| 49. | Snake 2.0                         | Destroyer Race.....         | 54 |
| 50. | Winda do nieba                    | Armagedon Active .....      | 55 |
| 51. | Jumper                            | Biegun OCR .....            | 56 |
| 52. | Młotkowy                          | Runaway .....               | 57 |
| 53. | Represser                         | Kasprzyk Construction ..... | 58 |
| 54. | Cuma                              | Biegun OCR.....             | 59 |
| 55. | Klatka wariat plus weryfikator    | Runmageddon.....            | 60 |
| 56. | Bifrost 2                         | Vikings Run .....           | 61 |
| 57. | Młyn plus Monkey Fly              | NASC .....                  | 62 |
| 58. | Hybryda                           | Destroyer Race .....        | 63 |
| 59. | Labirynt                          | Raptoring .....             | 64 |
| 60. | Fatality                          | Barbarian Race .....        | 65 |
| 61. | Low Rig                           | Runaway .....               | 66 |
| 62. | Multilevel Rig "Gorilla" by OSPRO | .....                       | 67 |
| 63. | KAJAK.....                        | .....                       | 68 |
| 64. | SPŁYW.....                        | .....                       | 68 |



### 1. GÓRA DÓŁ, GÓRA DÓŁ Biegun OCR

#### OPIS:

Przeszkodę stanowi zestaw pionowych ścianek z których część należy pokonać górą, a część dołem wg oznaczeń na ściankach w postaci strzałek. Do pokonania przeszkody dozwolone jest użycie rąk i nóg.

Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik pokona wszystkie ścianki zgodnie ze strzałkami kierunkowymi.

#### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona 4 rzędy ścianek od momentu wejścia do wyjścia, zgodnie ze strzałkami kierunkowymi.

#### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie pokona ścianek znajdujących się na trasie.
- Zawodnik będzie pokonywał ścianki w kierunku innym niż wskazany strzałką

#### NIEDOZWOLONE:

- Obiegnięcie ścianek bokiem bez ich przeskoczenia lub przejścia dołem.
- Wspieranie się podczas pokonywania ścianek o elementy konstrukcji – elementy podparcia
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz



# 2



5km

12km

## 2. Bifrost Vikings Run

### OPIS:

Przeszkodą jest most położony na wodzie, który składa się z połączonych ze sobą kładek unoszących się na wodzie. Most nie musi być pokonany w całości bez wpadnięcia do wody, ale musi przejść każdą z kładek, co oznacza, że jeżeli zawodnik wpadnie do wody bez pokonania elementu mostu, musi ponownie wejść na kładkę, z której spadł i kontynuować pokonywanie przeszkody. Dozwolone jest trzymanie się lin łączących kładki oraz pokonywanie mostu w dowolnej pozycji. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik zejdzie z ostatniej kładki przechodząc na drugą stronę mostu

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pomyślnie pokona most z kładek przechodząc na drugą stronę przy czym musi pokonać każdą z kładek bez wpadnięcia do wody



### NIE POKONANIE JEŚLI:

Zawodnik nie jest w stanie przejść wszystkich kładek bez wpadnięcia do wody



### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 3



5km

12km

## 3. Łańcuchy Biegun OCR

### OPIS:

Przeszkoda siłowa, gdzie zawodnik ma za zadanie przemieścić ciężar jakim jest łańcuch o wadze 30 kg dla mężczyzn, ok. 15 kg dla kobiet; na wyznaczonej odległości. Zawodnik musi nieść łańcuch do miejsca docelowego. Zakończenie przeszkody następuje w momencie kiedy łańcuch znajdzie się na końcu wyznaczonego odcinka- miejsce oznaczone.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pomyślnie, używając siły mięśni przeniesie ciężar na wyznaczonym odcinku do oznaczonego punktu.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

łańcuch nie zostanie przeniesiony na miejsce wyznaczone.

### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Rzucanie ciężarem na wyznaczonej trasie
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund

### WERSJA DLA KOBIET

TAK - łańcuch o wadze ok 15 kg



# 4



5km

12km

## 4. Multirig AIGI Runaway

### OPIS:

Zawodnik ma za zadanie pokonać przy użyciu rąk elementy przeszkody – litery A, G, I, I. Obowiązkowo Zawodnik zaczyna chwytając za dwa pierwsze elementy. Przeszkoda kończy się kiedy Zawodnik przejdzie cały tor uderzając ręką dzwonek umieszczony na końcu przeszkody.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona długość toru bez dotykania ziemi jakąkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w dzwonek.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi podczas przejścia toru
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie inną niż ręką częścią ciała

### NIEDOZWOLONE

- Dotykanie , chwytanie części konstrukcyjnych przeszkody i łańcuchów na których powieszone są litery A, G, I, I
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 5



5km

12km

## 5. Opony na pal Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkoda siłowa, zawodnik ma za zadanie przełożyć opony pojedynczo z jednego pala na drugi. W zadaniu zawodnik odkłada przekładane przeszkody, nie rzuca nimi. Zakończenie przeszkody następuje w momencie przełożenia wszystkich opon.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przełoży wszystkie opony z jednego pala na drugi.



### NIE POKONANIE JEŚLI:

Nie wszystkie opony zostaną przełożone



### NIEDOZWOLONE

- Rzucanie oponą podczas przekładania z palu na pal
- Przerzucanie więcej niż jednej opony na raz
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 6



5km

12km

## 6. Big Monkey Bar Biegun OCR

### OPIS:

Przeszkoda składa się z konstrukcji stalowej, rurek ustawionych w odległości 50 cm od siebie. Zawodnik przedostaje się na drugą stronę ustawionej konstrukcji za pomocą rąk. Zawodnik rozpoczyna chwytając oboma rękoma za pierwszą rurkę oznaczoną kolorem. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik położy obie ręce na ostatniej rurce oznaczonej kolorem.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie, używając tylko rąk przejdzie od pierwszej do ostatniej rurki oznaczonej kolorem



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik będzie używał innych części ciała niż ręce do pokonania przeszkody



### NIEDOZWOLONE

- Używanie innej części ciała niż ręce do pokonania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



# 7



5km

12km

## 7. Ściana skośna Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana pochylona pod kątem ścianka. Zadanie polega na przejściu na drugą stronę ściany górą używając do tego siły własnego ciała. Zawodnik 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



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie, dotknie jakąkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik nie przejdzie na drugą stronę ścianki



### NIEDOZWOLONE

- Korzystanie z elementów konstrukcyjnych wspierających ściankę przy wejściu lub zejściu
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 8



5km

12km

## 8. Lina pozioma Biegun OCR

### OPIS:

Zawodnik przechodzi ponad powierzchnią ziemi (lub zbiornikiem wodnym) po linie rozciągniętej w poziomie do powierzchni ziemi, długość przejścia około 15 metrów. Zawodnik pokonując przeszkodę może używać rąk i nóg. Zakończeniem przeszkody jest dojście po linie na drugą stronę do wyznaczonego miejsca.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pomyślnie przejdzie na drugą stronę przeszkody używając rąk i nóg.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

Jeśli zawodnik spadnie z liny do wody

### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 9



5km

12km

## 9. Ściana Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana ściana. Zadanie polega na nabiegu na ścianę i przejściu na drugą stronę górą używając do tego siły własnego ciała. Zawodnik musi pokonać ścianę nad górną belką. Dozwolone jest chwytanie rantu ściany.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę ściany

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie z przeszkody
- Nie przedzie na drugą stronę szczytem
- Zawodnik nie przedzie na drugą stronę ścianki

### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 10



5km

12km

## 10. Multi Rig      Adrenaline Rush

### OPIS:

Zawodnik pokonuje przeszkodę od punktu początkowego do punktu końcowego za pomocą zawieszonych elementów przeszkody: kółka olimpijskie, rury, pałki, obrotowe trójkąty. Podczas pokonywania tej części przeszkody używanie jedynie siły rąk jest dozwolone. Elementem przeszkody jest też mostek tybetański i zawieszona belka które pokonać można z użyciem rąk i nóg. Przeszkoda kończy się kiedy Zawodnik przejdzie cały tor uderzając ręką dzwonek umieszczony na końcu przeszkody.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona całą długość toru bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w dzwonek.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi podczas przejścia toru
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie inną niż ręka częścią ciała

### NIEDOZWOLONE

- Dotykanie , chwytanie części konstrukcyjnych przeszkody i łańcuchów na których zawieszone są elementy (poza łańcuchami od mostka tybetańskiego i wiszącej belki)
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 11



5km

12km

## 11. Low Rig NASC

### OPIS:

Przeszkoda składa się z 9 m konstrukcji z zestawem 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.

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytów zawieszonych na łańcuchach, zabrania się dotykania elementów konstrukcji.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru i wszystkie podwieszone elementy od linii startu bez dotykania ziemi jakiegokolwiek częścią ciała
- Zawodnik uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakiegokolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie inną niż ręka częścią ciała
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.

### NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Łapanie się za łańcuch na którym są zawieszone chwyt z wyjątkiem łańcucha przy oponie
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 12



5km

12km

## 12. Opony + porodówka      Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkoda składa się z dwóch części : pierwsza to dywan z opon druga to porodówka. Zawodnik ma za zadanie pokonanie opon przechodząc po ich krawędziach lub wkładając stopy do środka.

Druga część przeszkody to porodówka gdzie zadaniem zawodnika jest przejście między podwieszonymi oponami a podłożem czołgając się. Zakończenie przeszkody następuje w momencie przeciśnięcia się przez ostatnią część opon.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona pierwszą i drugą część przeszkody zgodnie ze wskazanym kierunkiem



### NIE POKONANIE JEŚLI:

Zawodnik nie przedostanie się na drugą stronę przeszkody po wcześniejszym pokonaniu toru



### NIEDOZWOLONE

- Omijanie pierwszej części przeszkody poprzez wychodzenie poza trasę
- Przeskakiwanie nad drugą częścią przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 13



5km

12km

## 13. Multi Rig NASC

### OPIS:

Przeszkoda składa się z 9 m konstrukcji zawierającej zestaw chwytów na ręce: rigi, nunczaka, kulki, pozioma rurka. Zawodnik startuje z belki startowej i łapiąc się kolejnych chwytów przy pomocy tylko rąk przechodzi na drugą stronę przeszkody nie dotykając żadną częścią ciała ziemi. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytów zawieszonych na łańcuchach, zabrania się dotykania elementów konstrukcji oraz łańcucha na których są zawieszone elementy.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru od linii startu bez dotykania ziemi jakiegokolwiek częścią ciała
- Zawodnik uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakiegokolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie inną niż ręka częścią ciała



### NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Łapanie się za łańcuch na którym są zawieszone chwyt
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 14



5km

12km

## 14. Fireman

## Extreme Construction

### OPIS:

Przeszkoda składa się z elementów konstrukcji oraz zawieszanej rury z linkami chwytowymi. Pokonanie przeszkody polega na wspięciu się w górę do wysokości 4,0 m przy użyciu wystających z rury linowych uchwytów i dotknięciu dzwonka. Zawodnik musi zejść po przeszkodzie na dół.

Rura montowana jest na łańcuchach w górnej części konstrukcji. Przy pokonywaniu całości konstrukcji dozwolone jest używanie tylko rąk i nóg. Dozwolone jest dotykane rury plastikowej oraz kolorowych linek. Zabrania się dotykania konstrukcji. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik dotknie ręką dzwonka końcowego.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik wspinając się po ruchomej rurze dotrze do jej końca
- Zawodnik dotknie ręką dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zejdzie z przeszkody po dotknięciu dzwonka



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie będzie w stanie wspiąć się po rurze
- Zawodnik nie dotknie dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zeskoczy z góry przeszkody



### NIEDOZWOLONE

- Wspinanie się po aluminiowej konstrukcji
- Zeskoczenie z góry przeszkody po dotknięciu dzwonka (musi zejść)
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 15



5km

12km

## 15. Kołkownica Runaway

### 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. W trakcie wchodzenia na szczyt ściany, dozwolone jest używanie tylko rąk – opieranie, stawanie itp. nogami na kołkach umieszczonych w otworach jest zakazane.

Obowiązkiem każdego zawodnika jest bezpieczne zsuniecie kołków, których użył do wejścia tak, aby następny zawodnik mógł ich użyć. Zakazane jest rzucanie kołkami. W Serii Open dozwolona jest pomoc innych uczestników oraz stawanie, podpieranie itp. nogami na kołkach umieszczonych w otworach konstrukcji

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik wejdzie na konstrukcję po ścianie z otworami z wykorzystaniem dwóch kołków drewnianych używając tylko rąk (bez stawania nogami na kołkach) a kołki zostaną opuszczone na dół

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik używa więcej niż dwóch kołków do wejścia na konstrukcję
- Zawodnik nie opuści na dół (nie odda) kołków na których wchodził

### NIEDOZWOLONE

- Chwytywanie części konstrukcyjnych przeszkody
- Opieranie, stawanie nogami na kołkach umieszczonych w otworach
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund
- 



# 16



5km

12km

## 16. Piesek      Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkoda siłowa, która polega na przeciągnięciu obciążenia umieszczonego na linie z oznaczonego punktu A do punktu B. Chwyt przytwierdzonej liny jest dowolny, ale obciążenie musi być ciągnięte po ziemi. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik odłoży obciążenie we wskazane miejsce po pokonaniu określonego odcinka.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona z obciążeniem wyznaczony odcinek trasy
- Zawodnik odłoży obciążenie we wskazanym miejscu



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka z obciążeniem
- Zawodnik zboczył z wyznaczonej trasy
- Zawodnik nie odłoży pieska we wskazane miejsce
- Zawodnik będzie przenosił obciążenie podnosząc je



### NIEDOZWOLONE:

- Przenoszenie obciążenia na rękach
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Zatrzymywanie się na dłużej niż 20 sekund





# 17



5km

12km

## 17. Hamak Destroyer Race

### OPIS:

Przeszkoda polega na pokonaniu odcinka poruszając się po poziomo rozpiętej linii zawieszanej na „hamaku”. 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



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka bez dotykania podłoża



### NIEDOZWOLONE:

- Wykorzystanie elementów dodatkowego wyposażenia – paski, karabińczyki itd.;
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Zatrzymywanie się na dłużej niż 20 sekund





# 18



5km

12km

## 18. Zasiaki      Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkody 18 i 18a to podzielona na dwie części przeszkoda zasiaki, pomiędzy częściami występuje krótki odcinek biegowy.

Zawodnik przemieszcza się pod drutem kolczastym czołgając się lub turlając. Jeśli zawodnik posiada plecak, musi przejść z nim przez zasiaki w dowolny sposób np. pchając go przed sobą. Przeszkoda kończy się po pokonaniu toru z zasiaków.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona wyznaczony odcinek toru czołgając się lub turlając

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka bez wstawiania
- Zawodnik zboczył z wyznaczonej trasy

### NIEDOZWOLONE:

- Wstawianie w trakcie pokonywania odcinka
- Przechodzenie górą
- Pozostawienie ekwipunku (jeśli jest) innej osobie
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Zatrzymywanie się na dłużej niż 20 sekund



# 18a



12km

## 18a Zasieki bis      Arenaline Rush

### OPIS:

Przeszkody 18 i 18a to podzielona na dwie części przeszkoda zasieki, pomiędzy częściami występuje krótki odcinek biegowy.

Zawodnik przemieszcza się pod drutem kolczastym czołgając się lub turlając. Jeśli zawodnik posiada plecak, musi przejść z nim przez zasieki w dowolny sposób np. pchając go przed sobą. Przeszkoda kończy się po pokonaniu toru z zasieków.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona wyznaczony odcinek toru czołgając się lub turlając

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka bez wstawiania
- Zawodnik zboczył z wyznaczonej trasy

### NIEDOZWOLONE:

- Wstawianie w trakcie pokonywania odcinka
- Przechodzenie górą
- Pozostawienie ekwipunku (jeśli jest) innej osobie
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Zatrzymywanie się na dłużej niż 20 sekund



# 19



5km

12km

## 19. Dywan z opon      Adrenaline Rush

### OPIS:

Zawodnik ma za zadanie pokonać dywan ułożony z opon poruszając się w szczelinach między oponami, na oponach lub w ich środkach. Dozwolone jest przebieganie po oponach. Przeszkoda kończy się po pokonaniu toru z opon.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona wyznaczoną trasę toru

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka
- Zawodnik zboczył z wyznaczonej trasy

### NIEDOZWOLONE:

- Wychodzenie poza wyznaczoną trasę toru
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Zatrzymywanie się na dłużej niż 20 sekund





Fot. Pogładowe

# 20



5km

12km

## 20. Poręcze wąskie Runmageddon

### OPIS:

Przeszkoda to dwie poziome rury o różnych kształtach. Zawodnik pokonuje są utrzymując się na rękach w podporze. Zawodnik rozpoczyna przed zaznaczonym na czarno punktem początkowym znajdującym się na poziomej części poręczy. Zawodnik przechodzi po poręczach przy pomocy tylko kończyn górnych. Dozwolone jest pomaganie sobie ruchem nóg, przesuwanie obu rąk jednocześnie i stawianie ich na przemian. Przeszkodę uznaje się za zakończoną w chwili położenia obu dłoni za zaznaczonym na czarno punktem końcowym.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie cały tor od wejścia do zejścia bez dotyknięcia ziemi jakąkolwiek częścią ciała
- Zawodnik rozpocznie i zakończy pokonywanie przeszkody w wyznaczonym miejscu



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od startu do momentu końcowego
- Podczas przechodzenia zawodnik podeprze nogi o elementy konstrukcyjne
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.



### NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund
- 



# 21



5km

12km

## 21. Low Rig Extreme Construction

### OPIS:

Przeszkoda składa się z segmentów. Na czterech torach zawieszono są elementy chwytne o różnym poziomie trudności. Należy za pomocą nóg i rąk przemieścić się po całej długości toru nie dotykając podłoża, łańcuchów ani konstrukcji. Dozwolone jest dotykanie tylko kolorowych elementów zawiesi oraz lin. Przeszkoda rozpoczyna się gdy zawodnik dotknie ręką dzwonka startowego, a kończy gdy pokona tor oraz dotknie ręką dzwonka końcowego.

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytów zawieszonych na łańcuchach, zabrania się dotykania elementów konstrukcji o łańcuchów na których przywieszono są elementy.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru i wszystkie podwieszone elementy od startu do zakończenia bez dotyknięcia ziemi jakiegokolwiek częścią ciała
- Zawodnik zasygnalizuje rozpoczęcie próby dotykając ręką dzwonka
- Zawodnik zakończy przeszkodę, dotykając ręką dzwonka końcowego

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakiegokolwiek częścią ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na początku i końcu toru lub dotknie inną niż ręka częścią ciała
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia

### NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Łapanie się za łańcuch na którym są zawieszono chwyt
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 22



5km

12km

## 22. Kulki rozkoszy Extreme Construction

### OPIS:

Przeszkoda składa się z elementu czterotorowego - konstrukcja samonośna zwarta o wysokości 4,1 m. Pokonanie przeszkody polega na wspięciu się za pomocą nóg i rąk po łańcuchu, używając elementów podporowych (kulek) na górę. Zakończenie przeszkody następuje gdy Zawodnik samodzielnie dotknie dzwonka umieszczonego na wysokości 3,9 m nad ziemią. Zawodnik musi zejść po przeszkodzie na dół (nie skakać)

Dozwolone jest dotykanie tylko i wyłącznie elementów zawiesi, łańcuchów, kulek oraz lin. Zabrania się dotykania konstrukcji.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik wspinając się po łańcuchu dotrze na górę
- Zawodnik dotknie ręką dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zejdzie z przeszkody na dół po dotknięciu dzwonka



### NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie będzie w stanie wspiąć się po łańcuchu
- Zawodnik nie dotknie dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zeskoczy z góry przeszkody



### NIEDOZWOLONE

- Wspinanie się po aluminiowej konstrukcji
- Zeskoczenie z góry przeszkody po dotknięciu dzwonka
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 23



5km

12km

## 23. Płyty księżycowe Armagedon Active

### OPIS:

Przeszkoda składa się z różnego rodzaju elementów w postaci płyt z powycinanymi otworami podwieszonych do górnych mocowań przeszkody. Należy przemieścić się z jednego jej końca na drugi, przechodząc z płyty na płytę wykorzystując otwory bez kontaktu z podłożem. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik zawisnie całym ciałem na ostatnim elemencie przeszkody i uderzy w dzwonek ręką.

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytów zawieszonych na łańcuchach, zabrania się dotykania samych łańcuchów i innych elementów konstrukcji.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru i wszystkie podwieszone elementy od linii startu bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Na zakończenie Zawodnik zawisnie na ostatnim elemencie i uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie inną niż ręka częścią ciała
- Zawodnik użyje do pokonania przeszkody lin lub łańcuchów na których zawieszone są płyty lub inne elementy
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia

### NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Łapanie się za łańcuch na którym są zawieszone płyty, używanie elementów łączących zawiesia z konstrukcją
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 24



5km

12km

## 24. Młoty Thora Vikings Run

### OPIS:

Przeszkoda siłowa, która polega na pokonaniu określonego odcinka trasy z obciążeniem jakim są Młoty Thora o wadze 45 kg dla mężczyzn oraz 35 kg dla kobiet. Dozwolone jest odkładanie młota w trakcie pokonywania wyznaczonego odcinka. Dozwolone jest przenoszenie młota jedynie za rękojeść. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik odłoży młot we wskazane miejsce po pokonaniu określonego odcinka.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona z obciążeniem wyznaczony odcinek trasy
- Zawodnik odłoży młot we wskazane miejsce



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka z obciążeniem
- Zawodnik zboczył z wyznaczonej trasy
- Zawodnik nie odłoży młota we wskazane miejsce
- Zawodnik będzie przenosił młot trzymając go w inny sposób niż za rękojeść



### NIEDOZWOLONE:

- Trzymanie młota w inny sposób niż za rękojeść
- Zarzucanie młota na ramię lub ciągnięcie po ziemi
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz



### WERSJA DLA KOBIET

TAK. Waga młota 35 kg

# 25



5km

12km



## 25. Tyczka Extreme Construction

### OPIS:

Przeszkoda składa się z elementów konstrukcji oraz ruchomej tyczki z talerzykami. Pokonanie przeszkody polega na wspięciu się w górę do wysokości 4,5 m za pomocą nóg i rąk używając tyczki i talerzyków. Zakończenie przeszkody następuje gdy Zawodnik samodzielnie dotknie dzwonka umieszczonego na wysięgniku. Zawodnik musi zejść po przeszkodzie na dół (nie skakać)

Dozwolone jest dotykanie kolorowych elementów zawiesi oraz gum. Zabrania się dotykania konstrukcji.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik wspinając się po ruchomej tyczce dotrze na górę
- Zawodnik dotknie ręką dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zejdzie z przeszkody na dół po dotknięciu dzwonka

### NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie będzie w stanie wspiąć się po tyczce
- Zawodnik nie dotknie dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zeskoczy z góry przeszkody

### NIEDOZWOLONE

- Wspinanie się po aluminiowej konstrukcji
- Zeskoczenie z góry przeszkody po dotknięciu dzwonka (zawodnik musi zejść)
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 26



5km

12km

## 26. Wilcze doły Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkoda składająca się z serii wykopanych rowów. Zawodnik pokonuje rowy zgodnie z oznaczeniem trasy wskakując do nich lub przeskakując je.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona wyznaczoną trasę toru

### NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka
- Zawodnik zboczy z wyznaczonej trasy

### NIEDOZWOLONE:

- Naciąganie taśm wyznaczających trasę biegu w celu przebiegnięcia po płycszej części dołu
- Wychodzenie poza wyznaczoną trasę toru
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Zatrzymywanie się na dłużej niż 20 sekund



# 27



5km

## 27. Krater      Adrenaline Rush

### OPIS:

Zawodnik wchodzi do wykopanego w ziemi krateru w wyznaczonej taśmami strefie następnie wspina się po linie aby się wydostać na górę. Przeszkoda kończy się kiedy Zawodnik wyjdzie z krateru.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona wyznaczoną trasę toru

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka
- Zawodnik zboczył z wyznaczonej trasy

### NIEDOZWOLONE:

- Naciąganie taśm wyznaczających trasę biegu w celu przebiegnięcia po płycszej części dołu
- Wychodzenie poza wyznaczoną trasę toru
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Zatrzymywanie się na dłużej niż 20 sekund



# 28



5km

## 28. Ścianka ukośna Runmageddon

### OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana ściana. Zadanie Zawodnika polega na nabiegu na ścianę i przejściu na drugą stronę górą używając do tego siły własnego ciała. Zawodnik musi pokonać ścianę nad górną belką- ponad szczytem. Dozwolone jest chwytanie rantu ściany. Dozwolone jest zejście po konstrukcji z drugiej strony ściany.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę ściany

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie z przeszkody
- Zawodnik nie przekroczy szczytu przeszkody
- Zawodnik nie przejdzie na drugą stronę ścianki

### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 29



5km

## 29. Kloc      Extreme Construction

### OPIS:

Przeszkoda składa się z konstrukcji nośnej blokowej oraz systemu bloczków linowych. Zawodnik siada na górnej części opony oraz ciągnąc ku dołowi linkę umieszczoną w wewnętrznej części konstrukcji unosi własny ciężar ciała. Siedząc na oponie należy unieść się do wysokości pozwalającej na dotknięcie dzwonka. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik dotknie ręką dzwonka końcowego. Zawodnik po dotknięciu dzwonka musi opuścić się na oponie na dół. Dozwolone jest dotykanie tylko lin. Zabrania się dotykania konstrukcji.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik siedząc na oponie uniesie się do wysokości pozwalającej na dotknięcie dzwonka
- Zawodnik dotknie ręką dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik opuści się na oponie na dół po dotknięciu dzwonka

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie będzie w stanie unieść się do góry
- Zawodnik nie dotknie dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zeskoczy z góry przeszkody

### NIEDOZWOLONE

- Wspinanie się po aluminiowej konstrukcji
- Zeskoczenie z góry przeszkody po dotknięciu dzwonka
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 30



5km

12km

## 30. Dół z linami Adrenaline Rush

### OPIS:

Zawodnik wchodzi do wykopanego w ziemi dołu w wyznaczonej taśmami strefie następnie wspina się po linie aby się wydostać na górę. Przeszkoda kończy się kiedy Zawodnik wyjdzie z dołu.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona wyznaczoną trasę toru i wyjdzie z dołu

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka
- Zawodnik zboczył z wyznaczonej trasy

### NIEDOZWOLONE:

- Naciąganie taśm wyznaczających trasę biegu w celu przebiegnięcia po płycszej części dołu
- Podpieranie się o ścianę boczną przeszkody
- Wychodzenie poza wyznaczoną trasę toru
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Zatrzymywanie się na dłużej niż 20 sekund





# 31



12km

## 31. Ścianka Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana ściana. Zadanie polega na nabiegu na ścianę i przejściu na drugą stronę górą używając do tego siły własnego ciała. Zawodnik musi pokonać ścianę nad górną belką.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę ściany

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie, dotknie jakiegokolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik nie przejdzie na drugą stronę ścianki

### NIEDOZWOLONE

- Chwyatanie elementów konstrukcyjnych ściany
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 32



12km

## 32. Ścianka

## Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana ściana. Zadanie polega na nabiegu na ścianę i przejściu na drugą stronę górą używając do tego siły własnego ciała. Zawodnik musi pokonać ścianę nad górną belką.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę ściany

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie, dotknie jakąkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik nie przejdzie na drugą stronę ścianki

### NIEDOZWOLONE

- Chwyatanie elementów konstrukcyjnych ściany
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 33



12km

## 33. Low Rig

## Barbarian Race

### OPIS:

Przeszkoda składa się z podwieszonych do konstrukcji elementów na wysokości ok 1 m nad ziemią. Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę przy użyciu rąk i nóg i bez kontaktu z podłożem.

Przeszkoda rozpoczyna się gdy zawodnik stanie przed linią startową od zjazdu na drążku po prowadnicy, a kończy gdy pokona tor umieszczając dwie nogi za linią. Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytów zawieszonych na konstrukcji, zabrania się dotykania elementów konstrukcji i łańcuchów na których zawieszone są elementy.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru i wszystkie podwieszone elementy od startu do zakończenia bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik zakończy przeszkodę umieszczając dwie nogi za wyznaczoną linią.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do linii końcowej
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.
- Zawodnik nie przekroczy obunóż linii końcowej

### NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Łapanie się za łańcuch na którym są zawieszone chwyt
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 34



5km

12km

## 34. Pochylona drabina Vikings Run

### OPIS:

Przeszkoda to drabina pochylona w stronę przeciwną do kierunku biegu. Należy ją pokonać przechodząc nad najwyższym szczeblem i schodząc po drugiej stronie. Dozwolone jest dotykanie elementów wspornych konstrukcji. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik po pokonaniu najwyższego szczebla znajdzie się na ziemi po drugiej stronie.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona drabinę przechodząc najwyższy szczebel i zejdzie po drugiej stronie przeszkody

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie przejść na drugą stronę drabiny
- Zawodnik przejdzie między szczeblami drabiny

### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund
- Przechodzenie między szczeblami podczas pokonywania przeszkody





# 35



5km

12km

## 35. Besttrailers

## Vikings Run

### OPIS:

Konstrukcja składa się z trzech części. Część pierwsza to podwieszone chwytaki pokonywane wyłącznie rękoma, druga to grube liny, na których dozwolone jest używanie nóg. Część trzecia to deska zawieszona na linach pokonywana bez używania nóg.

Dozwolone jest chwytanie się lin mocujących elementy. Dopuszcza się omijanie elementów przeszkody jeśli zawodnik jest w stanie z zachowaniem pozostałych zasad przejść do kolejnego elementu, ale nie można omijać całych części. Przynajmniej jeden element z każdej części przeszkody musi być użyty podczas jej pokonywania (np. jeden chwyt i jedna gruba lina).

Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik uderzył ręką w dzwonek.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona wszystkie części przeszkody od momentu wejścia bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik użyje przynajmniej jednego elementu z każdej części przeszkody
- Zawodnik zakończy przeszkodę uderzając ręką w dzwonek

### NIE POKONANIE JEŚLI:

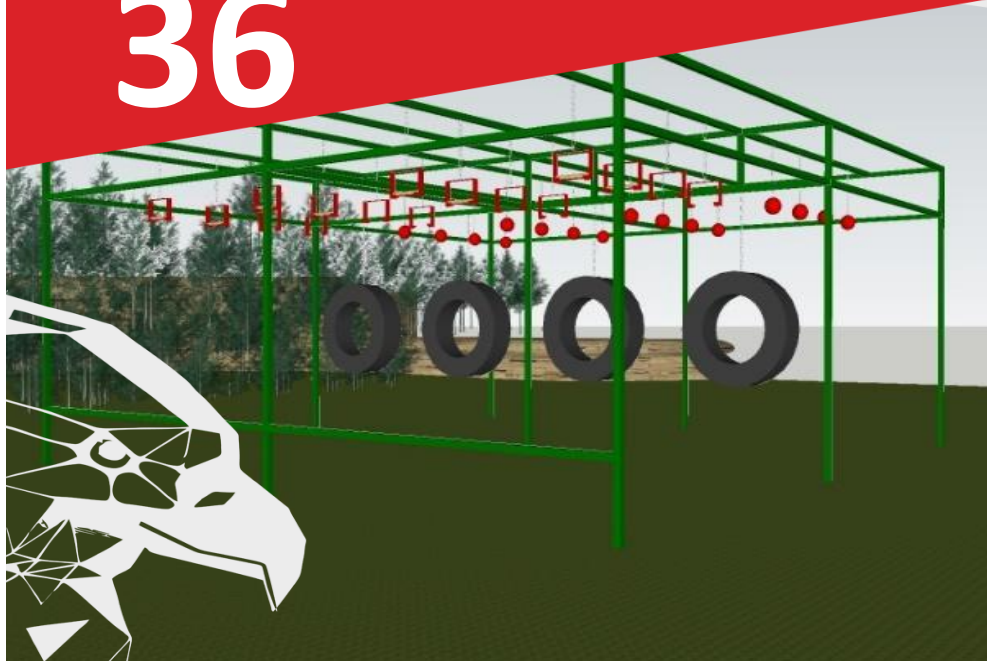
- Zawodnik dotknie ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik będzie używał niedozwolonych części ciała
- Zawodnik nie dotknie dzwonka lub dotknie inną częścią ciała niż ręka
- Zawodnik całkowicie ominie całą część przeszkody

### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund
- Używanie ram konstrukcji
- Omijanie którejkolwiek z części przeszkody w całości



# 36



5km

12km

## 36. Kule Gibona

## R.AMBO Race

### OPIS:

Przeszkoda składa się z dwóch części. Część pierwszą stanowią zwisające ramki z wyjmowanymi dolnymi poprzeczkami. Poprzeczki należy przenosić przy użyciu rąk na kolejne puste ramki w celu dostania się na zwisającą oponę. Z opony przechodzimy na ciąg zwisających kulek stanowiących drugą część przeszkody.

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie wyjmowanych poprzeczek trzymanyh w rękach i przekładanie ich na kolejne puste ramki, zabrania się dotykania elementów konstrukcji.

Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik dotrze do dzwonka i uderzy go ręką. Przy pokonywaniu całości konstrukcji dozwolone jest używanie tylko rąk (poza oponą). Używanie nóg jest dozwolone tylko przy pokonywaniu opony

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie wszystkie elementy przeszkody od momentu wejścia do wyjścia bez dotykania ziemi
- Zawodnik zakończy przeszkodę, dotykając ręką dzwonka



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotyka ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik nie dotknie dzwonka, lub dotknie inną częścią ciała niż ręka



### NIEDOZWOLONE:

- Używanie, dotykanie ram konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 37



12km

## 37. Kostucha      Adrenaline Rush

### OPIS:

Konstrukcja składa się z kilku części. Zawodnik pokonuje przeszkodę w odpowiedniej kolejności:

- Wspinaczka po linie - przejście za pomocą tylko rąk po linie do górnej rurki
- Zjazd po rurze w dół (możliwość używania nóg)
- Przejście pod drabiną z łańcucha od zewnętrznej strony i przejście pod drabiną (możliwość używania rąk i nóg) na konstrukcję
- Wejście po rurach na tyle daleko by dotknąć dzwonka

Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik uderzy ręką w dzwonek wiszący za ostatnią częścią przeszkody.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona wszystkie części przeszkody od momentu wejścia bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik zakończy przeszkodę uderzając ręką w dzwonek

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać przeszkody od momentu wejścia do zakończenia bez dotykania ziemi
- Zawodnik nie dotknie dzwonka lub dotknie inną częścią ciała niż ręka
- Zawodnik będzie pokonywał przeszkodę w innym niż wskazany kierunek (np. siatkę z łańcucha góra)

### NIEDOZWOLONE

- Używanie, dotykanie ram konstrukcji w celu przytrzymania się
- Dotykanie rur innego koloru niż czerwony
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 38



12km

## 38. Mapi Gaj      Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkoda składa się z konstrukcji stalowej, rurek ustawionych w odległości 30 cm od siebie. Zadaniem zawodnika jest przejście w zwisie z punktu początkowego do punktu końcowego używając wyłącznie rąk i drążków poprzecznych. Zawodnik rozpoczyna chwytając obiema rękoma za pierwszą rurkę. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik uderzy ręką w znajdujący się na końcu przeszkody dzwonek.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik używając tylko rąk przejdzie od pierwszej do ostatniej poprzeczki bez dotykania ziemi
- Zawodnik dotknie ręką dzwonka znajdującego się na końcu przeszkody



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik będzie używał innych części ciała niż ręce do pokonania przeszkody
- Zawodnik nie dotknie lub dotknie inną niż ręka części ciała dzwonka



### NIEDOZWOLONE

- Używanie innej części ciała niż ręce do pokonania przeszkody
- Chwytywanie za konstrukcje i inne niż poprzeczne drążki w celu pokonania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 39



12km

## 39. Żniwiarz

## R.AMBO Race

### OPIS:

Przeszkoda składająca się 2 części oddzielonych od siebie poziomo przymocowanymi liniami. Część pierwsza to pozioma belka z ustawionymi raz z jednej raz z drugiej strony kołkami, po których Zawodnik musi się przemieścić przy użyciu kółek gimnastycznych. Zawodnik pokonuje liny znajdujące się pośrodku przeszkody przechodząc pod najniższą z nich.

Drugą część przeszkody Zawodnik pokonuje przy użyciu wystających drążków przymocowanych do obracającej się wokół własnej osi rury, chwytając rękoma za wystające elementy.

Dozwolone jest pokonanie przeszkody jedynie przy użyciu kończyn górnych (w pierwszej części przy użyciu kółek gimnastycznych), wyjątkiem jest etap pokonywania poziomych lin – dozwolone jest tu użycie całego ciała. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik dotrze do dzwonka i uderzy go ręką.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie wszystkie zawieszone elementy od wejścia do wyjścia bez dotykania ziemi
- Zawodnik uderzy ręką w dzwonek znajdujący się na końcu przeszkody



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotknie ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik nie dotknie dzwonka, lub dotknie inną częścią ciała niż ręka
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania



### NIEDOZWOLONE:

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Odpoczywanie na linach dłużej niż 20 sekund.



### WERSJA DLA KOBIET

TAK. Upadek z drugiej części przeszkody wymusza rozpoczęcie od drugiej części

# 40



5km

12km

## 40. Suszarka      Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkoda to drabina pochylona w stronę przeciwną do kierunku biegu. Należy ją pokonać przechodząc nad najwyższym szczeblem i schodząc po drugiej stronie. Dozwolone jest dotykanie elementów wspornych konstrukcji. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik po pokonaniu najwyższego szczebla znajdzie się na ziemi po drugiej stronie.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona drabinę przechodząc najwyższy szczebel i zejdzie po drugiej stronie przeszkody

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie przejść na drugą stronę drabiny
- Zawodnik przejdzie między szczeblami drabiny

### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund
- Przechodzenie między szczeblami podczas pokonywania przeszkody





# 41



5km

12km

## 41. Dragon Tail      Barbarian Race

### OPIS:

Przeszkoda polega na zjechaniu po skośnie ustawionej rurze z wypustkami przy pomocy stalowego koła. Rozpoczynając przeszkodę należy sobie przyciągnąć koło do siebie przy pomocy stalowej linki. Zawodnik zaczyna pokonywanie przeszkody od swobodnego zwisu na kółku.

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 dla mężczyzn, 2 przeskoków dla kobiet.

Jeśli po wykonaniu mniej niż 3 przeskoków znajdziemy się na końcu przeszkody, próba nie zostaje zaliczona i konieczne jest powtórzenie z wykonaniem prawidłowej ilości przeskoków

### DOZWOLONE JEST:

- Użycie podestu startowego z opon w celu rozpoczęcia pokonywania przeszkody
- Wykonanie przeskoku większej ilości wypustów za jednym razem, jednak zaliczane jest to jako jeden przeskok

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik używając tylko rąk przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez dotykania ziemi
- Zawodnik wykona odpowiednią dla jego płci ilość przeskoków

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części ciała ziemi podczas pokonywania
- Zawodnik nie wykona odpowiedniej ilości przeskoków

### NIEDOZWOLONE

- Używanie innych części ciała niż ręce
- Chwytanie elementów konstrukcji za wyjątkiem wejścia na przeszkodę
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund

**WERSJA DLA KOBIET** - TAK. Mniejsza ilość przeskoków -2



# 42



5km

12km

## 42. Stairway to heaven      Barbarian Race

### OPIS:

Przeszkoda polega na przeskoczeniu za pomocą stalowego drążka pionowo do góry zawieszając się na kolejnych hakach bez kontaktu z podłożem. Przeszkodę zaczynamy od swobodnego zwisu na drążku oburącz.

Dozwolone jest użycie tylko i wyłącznie rąk podczas pokonywania przeszkody. Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik wykona minimum 3 przeskoki, 2 przeskoki w wypadku kobiet, w górę na kolejne haki znajdujące się na tej samej wysokości.

Przeskok drążkiem większej ilości haków za jednym razem zaliczamy to tylko jako jeden przeskok. Przeniesienie tylko jednej strony drążka na kolejny szczebel nie jest liczone jako przeskok. Przeskok zostaje zaliczony dopiero gdy obydwie strony drążka znajdą się na jednym poziomie haków.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik trzymając oburącz stalowy drążek przeskoczy pionowo w górę odpowiednią do płci ilość razy bez dotykania ziemi

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części ciała ziemi od startu do zakończenia wykonywania przeszkody
- Zawodnik nie wykona odpowiedniej ilości przeskoków

### NIEDOZWOLONE

- Chwytywanie elementów konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund

### WERSJA DLA KOBIET:

TAK. Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy KOBIECZA wykona minimum 2 przeskoki w górę na kolejne haki znajdujące się na tej samej wysokości



# 43



5km

12km

## 43. Wisienki

## Barbarian Race

### OPIS:

Przeszkoda składa się z szeregu stalowych wisienek. Zawodnik ma za zadanie przejść na drugą stronę przeszkody używając jedynie stalowych wisienek i rąk. Dozwolone jest trzymanie wisienki za uchwyt. Przeszkoda rozpoczyna się od chwycenia pierwszej wisienki. Przeszkoda kończy się uderzeniem w dzwonek ręką.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik używając tylko rąk przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem
- Zawodnik zakończy przeszkodę uderzając w dzwonek ręką

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.

### NIEDOZWOLONE

- Nie dozwolone jest używanie elementów konstrukcyjnych za wyjątkiem uchwytu wisienki
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 44



12km

## 44. Handbreaker

## Destroyer Race

### OPIS:

Przeszkoda rozpoczyna się gdy Zawodnik oprze się dwiema rękami we wskazanym miejscu na dwóch obręczach. Opierając się na rękach Zawodnik przechodzi pierwszy element, potem „schody” poruszając się cały czas tylko na rękach. Tu znajduje się żółta poprzeczka na której można oprzeć nogi i odpocząć. Kolejnym krokiem jest skok oburącz na następny element – bujane rury również pokonywane w podporze. Na końcu rur przechodzimy dołem do zwisu by ostatni moduł pokonać na rękach mocno podciągając nogi aby nie dotknęły podłoża. Podczas przejścia do zwisu można zaprzeć się za pomocą goleni o nogi konstrukcji. Przeszkoda kończy się gdy Zawodnik przeniesie nogi za końcową linię i uderzy ręką w dzwonek.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru na rękach w podporze od startu do zakończenia bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik zakończy przeszkodę przekraczając nogami wyznaczoną linię i dotykając ręką dzwonka końcowego

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka i przekroczenia linii końcowej
- Zawodnik nie uderzy dzwonka lub dotknie inną niż ręka częścią ciała
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.

### NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / konstrukcji nośnej do opierania nóg
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 45



12km

## 45. Harfa 1      Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkodą jest drewniana belka rozwieszona między drzewami. Zadaniem Zawodnika jest przeskoczenie nad belką bez korzystania z elementów budujących przeszkodę i zeskoczenie po drugiej stronie. Dozwolone jest korzystanie tylko z czerwonej części przeszkody.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przeskoczy na drugą stronę belki bez korzystania z elementów budujących



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakąkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik będzie używał elementów na których wspiera się belka do przejścia



### NIEDOZWOLONE

- Przejście pod przeszkodą
- Opieranie się, wspieranie na konstrukcji nośnej w celu pokonania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 46



12km

## 46. Harfa 2      Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkodą jest drewniana belka rozwieszona między drzewami. Zadaniem Zawodnika jest przeskoczenie nad belką bez korzystania z elementów budujących przeszkodę i zeskoczenie po drugiej stronie. Dozwolone jest korzystanie tylko z czerwonej części przeszkody.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przeskoczy na drugą stronę belki bez korzystania z elementów budujących



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakąkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik będzie używał elementów na których wspiera się belka do przejścia



### NIEDOZWOLONE

- Przejście pod przeszkodą
- Opieranie się, wspieranie na konstrukcji nośnej w celu pokonania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 47



12km

## 47. Worek Adrenaline Rush

### OPIS:

Przeszkoda siłowa, gdzie zawodnik ma za zadanie przenieść ciężar jakim jest worek o wadze 10 kg dla mężczyzn, ok. 10 kg dla kobiet; na trasie o wyznaczonej odległości. Zawodnik może nieść worek w dowolny sposób ale nie ciągnąc go po ziemi do miejsca docelowego. Zakończenie przeszkody następuje w momencie kiedy worek znajdzie się na końcu wyznaczonego odcinka- miejsce oznaczone.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pomyślnie, używając siły mięśni przeniesie worek na wyznaczonym odcinku do oznaczonego punktu.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

Worek nie zostanie przeniesiony na miejsce wyznaczone.

### NIEDOZWOLONE

- Ciągnięcie worka po podłożu
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



# 48



12km

## 48. Drabinka Runmageddon

### OPIS:

Zawodnik ma za zadanie pokonać przy użyciu rąk 2 segmenty toru na które składają się drabinka i zawiesia niepsodzianki.

Część pierwsza to drabinka pozioma, która należy przejść na rękach do kolejnej części przeszkody bez dotykania ziemi. Zawodnik startuje zwisając oburącz na drabince.

Część druga polega na przejściu tylko na rękach po zawieszonych elementach bez dotykania ziemi. Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie rąk bez dotykania elementów konstrukcji.

Przeszkoda zostaje zakończona uderzeniem ręką w dzwonek. Całość przeszkody pokonuje się wyłącznie na rękach.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona całą długość toru bez dotykania ziemi jakąkolwiek częścią ciała i uderzył ręką w dzwonek.



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi podczas przejścia toru
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie go inną niż ręka częścią ciała



### NIEDOZWOLONE

- Dotykanie, chwytanie części konstrukcyjnych przeszkody i łańcuchów na których zawieszone są elementy przeszkody
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 49



5km

## 49. Snake 2.0

## Destroyer Race

### OPIS:

Nowa wersja popularnego snake.

Przeszkoda składająca się z belek ułożonych na wysokości ok. 1,5m – 1,8m. To rodzaj drabiny pod niewielkim kątem wznoszącej się i obniżającej. Celem zawodnika jest pokonanie konstrukcji w określony sposób – przez przechodzenie z rury na rurę raz dołem raz górą zgodnie z kierunkiem strzałek. Zawodnik zaczyna na pierwszej belce, a kończy na ostatniej.

Do pokonania przeszkody zawodnik używa całego ciała. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik zejdzie z przeszkody za wyznaczoną linią.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik bez kontaktu z podłożem przejdzie wyznaczony tor zgodnie z zasadami : jedno rury pokonując dołem drugie górą, od punktu początkowego do końcowego
- Zawodnik zejdzie z przeszkody przekraczając wyznaczoną linię końcową



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik będzie pokonywał przeszkodę omijając belki lub pokonując w ten sam sposób sąsiadujące ze sobą np. dwie pod rząd dołem
- Zawodnik będzie odpoczywał na belce więcej niż 20 sekund (sędzia ma prawo nie zaliczyć przeszkody i nakazać powtarzanie przeszkód)



### NIEDOZWOLONE

- Używanie elementów konstrukcyjnych do pokonania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 50



12km

## 50. Winda do nieba Armagedon Active

### OPIS:

Przeszkoda składa się z liny jutowej przewieszanej przez rolkę murarską (powszechnie nazywaną „bloczkiem”) i polega na wspięciu się po linie na wskazaną wysokość, trzymając w każdej dłoni osobną jej część (jedna dłoń – jedna lina). Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik zaciśnie dłonie na wyznaczonej wysokości z obu stron bloczka. Zabrania się łączenia z sobą obu lin w rękach.

### DOZWOLONE JEST

FALA OPEN: Dozwolone jest użycie zarówno rąk jak i nóg

FALA ELITE/WIEKÓWKA: Dozwolone jest użycie tylko rąk

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik dotrze na zaznaczonej opaską wysokość liny
- Zawodnik zakończy przeszkodę, zaciskając dłonie na wyznaczonej wysokości na obu częściach liny



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- W którymkolwiek momencie zawodnik złączy w dłoniach obie części liny
- Zawodnik nie dotrze na oznaczonej wysokość liny
- Zawodnik użyje niedozwolonych dla swojej fali części ciała do pokonania przeszkody



### NIEDOZWOLONE

- Dotykanie używanie elementów konstrukcyjnych do pokonania przeszkody
- Łączenie ze sobą obu lin w rękach
- Użycie nóg celem ułatwienia wspinaczki (fala Elite)
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 51



12km

## 51. Jumper

## Biegun OCR

### OPIS:

Przeszkoda składa się z drewnianych nachylonych ścian umiejscowionych na ziemi. Zawodnik pokonuje przeszkodę skacząc z jednej ściany na drugą bez dotykania ziemi. Przeszkoda rozpoczyna się w wyznaczonym miejscu od skoku na pierwszą ściankę i kończy po pokonaniu wszystkich ścianek.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pomyślnie pokona ścieżkę ścianek od pierwszej do ostatniej bez dotykania ziemi i minie oznaczenie kończące



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik nie przekroczył wskazanej linii kończącej przeszkodę



### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 52



12km

## 52. Młotkowy Runaway

### OPIS:

Przeszkoda siłowa. Zadaniem zawodnika jest przesunięcie za pomocą młota elementu leżącego na konstrukcji na jego koniec.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pomyślnie, używając siły mięśni przesunie za pomocą młota element na koniec toru.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

Element przesuwany młotem nie dotrze na koniec wyznaczonego toru

### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Rzucanie młotem
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 53



5km

12km

## 53. Represser Kasprzyk Construction

### OPIS:

Przeszkodę stanowi konstrukcja o wymiarach 6m x 6m i 4 torach dla zawodników. Pierwszą częścią przeszkody jest belka pozioma z otworami, w której umieszczone są dwa kołki. Zawodnik rozpoczyna przejście przeszkody od dwóch pierwszych otworów kołkownicy i pokonuje ją tylko bokiem (wkładanie kołków tylko z jednej strony).

Dalszą część przeszkody stanowią zawiesia, różne elementy które Zawodnik pokonuje używając tylko czerwonych elementów znajdujących się na konstrukcji. Przeszkoda kończy się gdy zawodnik dotknie dzwonka ręką znajdującego się na końcu konstrukcji.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru i wszystkie podwieszone elementy od startu do zakończenia bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik zakończy przeszkodę dotykając ręką dzwonek



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do linii końcowej
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.
- Zawodnik dotknie ręką dzwonka lub dotknie inną częścią ciała niż ręka



### NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Używanie czarnych elementów konstrukcji
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 54



5km

12km

## 54. Cuma Biegun OCR

### OPIS:

Przeszkodą jest lina o długości około 6 metrów zwieszona na aluminiowej konstrukcji pionowo. Zawodnik wspina się po linie do wyznaczonej wysokości – około 6 metrów. Zawodnik może używać rąk i nóg, wchodząc po linie do góry. Zakończeniem przeszkody jest uderzenie ręką dzwonka na górze konstrukcji.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik wspinając się po linie dotknie ręką dzwonka na górze konstrukcji.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie będzie w stanie wspiąć się na linie
- Zawodnik nie dotknie dzwonka na górze konstrukcji

### NIEDOZWOLONE

- Wspinanie się po aluminiowej konstrukcji
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 55



5km

12km

## 55. Klatka wariat plus weryfikator Runmageddon

### OPIS:

Zawodnik ma za zadanie pokonać przy użyciu rąk 2 segmenty toru na które składają się: wariat i weryfikator marzeń.

Część pierwsza to obracająca się wokół własnej osi rura z metalowymi wypustkami. Zawodnik pokonuje przeszkodę wyłącznie przy użyciu rąk chwytając za wypustki, które w trakcie pokonywania obracają się.

Drużga część przeszkody to drewniana deska umieszczona poziomo z wyciętymi otworami wielkości dłoni. Zawodnik przemieszcza się wzdłuż deski umieszczając ręce w otworach.

Przeszkoda zostaje zakończona uderzeniem ręką w dzwonek. Całość przeszkody pokonuje się wyłącznie na rękach.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona całą długość toru bez dotykania ziemi jakąkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w dzwonek.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi podczas przejścia toru
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie go inną niż ręka częścią ciała

### NIEDOZWOLONE

- Dotykanie, chwytanie części konstrukcyjnych przeszkody i łańcuchów na których zawieszone są elementy przeszkody oraz rantów deski
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 56



5km

12km

## 56. Bifrost 2 Vikings Run

### OPIS:

Przeszkodą jest most położony na wodzie, który składa się z połączonych ze sobą kładek unoszących się na wodzie. Most nie musi być pokonany w całości bez wpadnięcia do wody, ale musi przejść każdą z kładek, co oznacza, że jeżeli zawodnik wpadnie do wody bez pokonania elementu mostu, musi ponownie wejść na kładkę, z której spadł i kontynuować pokonywanie przeszkody. Dozwolone jest trzymanie się lin łączących kładki oraz pokonywanie mostu w dowolnej pozycji. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik zejdzie z ostatniej kładki przechodząc na drugą stronę mostu

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pomyślnie pokona most z kładek przechodząc na drugą stronę przy czym musi pokonać każdą z kładek bez wpadnięcia do wody

### NIE POKONANIE JEŚLI:

Zawodnik nie jest w stanie przejść wszystkich kładek bez wpadnięcia do wody

### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Rzucanie ciężarem na wyznaczonej trasie
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 57



5km

12km

### 57. Młyn plus Monkey Fly NASC

#### OPIS:

Przeszkoda składa się z dwóch segmentów, pierwszy segment Młyn to odmiana chomika tylko z chwytami naprzemiennie raz na prawą, raz na lewą rękę, drugi to flying monkey.

Zawodnik startuje z belki startowej łapiąc się naprzemiennie chwytów młyna porusza się do przodu 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 oddalona również o 1,5m ale 26 cm niżej.

Zawodnik używając tylko rąk przechodzi na drugą stronę przeszkody nie dotykając żadną częścią ciała ziemi. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytów zawieszonych na łańcuchach, zabrania się dotykania elementów konstrukcji.

#### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru i wszystkie elementy od linii startu bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody



#### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek częścią ciała dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie inną niż ręką częścią ciała



#### NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 58



5km

12km

## 58. Hybryda Destroyer Race

### OPIS:

Zawodnik pokonuje przeszkodę od punktu początkowego do punktu końcowego za pomocą zawieszonych elementów przeszkody. Przeszkoda składa się z trzech części. Część pierwsza to przejście rękoma po krawędzi wiszącego elementu wykorzystując siłę samych palców (chwyt alpinistyczny). Element należy pokonać przechodząc poziomo wzdłuż opierając się palcami na wystającej krawędzi. Przy przejściu do kolejnych części można użyć nóg, opierając je lub oplatając nimi element konstrukcji nośnej w kolorze żółtym.

W drugiej części zawodnik chwytą ustawione trójkątne elementy i przechodzi wzdłuż. Trzecia część polega na przejściu wzdłuż ścianki po kulach przymocowanych naprzemiennie góra/dół, chwytając je dłońmi.

Przeszkoda kończy się kiedy Zawodnik uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik KOBIETA pokona 2 części przeszkody bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w ZIELONY dzwonek
- Zawodnik MĘŻCZYŻNA pokona 3 części przeszkody bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w ŻÓŁTY dzwonek

**DOZWOLONE JEST** oparcie nóg na konstrukcji nośnej w kolorze żółtym

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi podczas przejścia toru
- Zawodnik nie uderzy dzwonka lub dotknie inną niż ręką częścią ciała
- Użyje nóg na niedozwolonej konstrukcji czarnej
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię.

### NIEDOZWOLONE

- Dotykanie, chwytanie i stawanie na czarnych częściach konstrukcyjnych
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund

### WERSJA DLA KOBIEC

TAK. Kobiety pokonują tylko dwie pierwsze części przeszkody



# 59



5km

12km

## 59. Labirynt Raptoring

### OPIS

4 tablice, labirynty o długości 2,5 metra podwieszone na aluminiowej konstrukcji. Zawodnik pokonuje trasę labiryntu trzymając oburącz dwa czerwone uchwyty. Start zaczyna się gdy zawodnik umieszcza uchwyty przed pierwszą zieloną linią, koniec gdy oba uchwyty 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 można 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

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotknie ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik nie zacznie lub nie skończy labiryntu w wyznaczonych miejscach

### NIEDOZWOLONE:

- Chwytywanie rękami bezpośrednio za szczeliny
- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody poza wejściem osoby niższej
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



# 60



5km

12km

## 60. Fatalities Barbarian Race

### OPIS:

Przeszkoda składająca się z 3 części.

Część pierwsza polega na przejściu za pomocą kół gimnastycznych poziomej belki z hakami zaczynając od dwóch pierwszych haków. Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie kół gimnastycznych trzymanych w rękach, zabrania się dotykania elementów konstrukcji.

Część druga składa się z drabinek, które zawodnik pokonuje tylko rękoma

Część trzecia to kołkownica pozioma. Należy za pomocą kołków, tj. wsadzając je w otwory w belce przenieść się do dzwonka. Sekwencja rozpoczyna się umieszczeniem kołków w 2 pierwszych otworach po prawej stronie. Dozwolone jest przejście bokiem (kołki po jednej stronie) oraz przodem (kołki po obu stronach).

Przeszkodę kończy uderzenie ręką w dzwonek.

Do pokonania całości możliwe jest użycie tylko rąk. Uwaga : inna wersja dla kobiet!

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona całą długość toru bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w dzwonek.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi, spadnie podczas przejścia toru
- Zawodnik nie uderzy dzwonka lub dotknie inną niż ręką częścią ciała
- Zawodnik rozpocznie część 1 i 3 przeszkody z innej pozycji niż od dwóch pierwszych kółek, kołków

### NIEDOZWOLONE

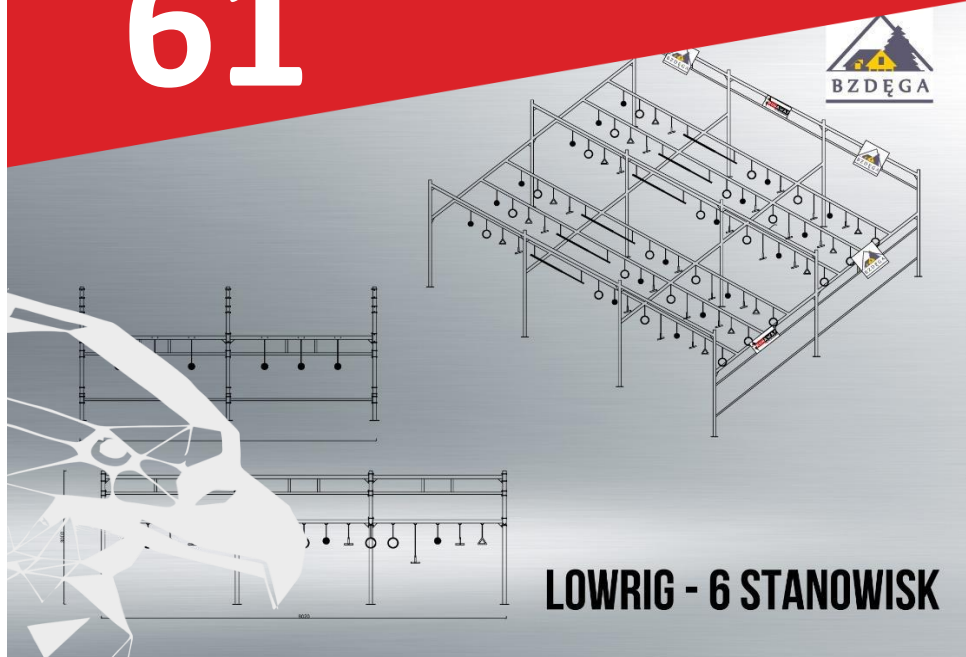
- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund

### WERSJA DLA Kobiet

TAK. Kobiety pokonują tylko dwie pierwsze części przeszkody (kołka i drabinki)



# 61



5km

12km

## 61. Low Rig Runaway

### OPIS:

Zawodnik ma za zadanie pokonać przy użyciu rąk 2 segmenty toru na które składają się – rigi, kule, liny, oponę i elementy drewniane. Przeszkoda startuje rozpoczyna się kiedy Zawodnik chwyta za dwa pierwsze elementy i startuje z wyznaczonej linii. Przeszkoda zostaje zakończona uderzeniem ręką w dzwonek. Całość przeszkody pokonuje się wyłącznie na rękach, wyjątek stanowi element przypominający literę T i pozioma rurka gdzie można odstawić nogi.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona całą długość toru bez dotykania ziemi jakąkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w dzwonek.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi podczas przejścia toru
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie inną niż ręka częścią ciała
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania

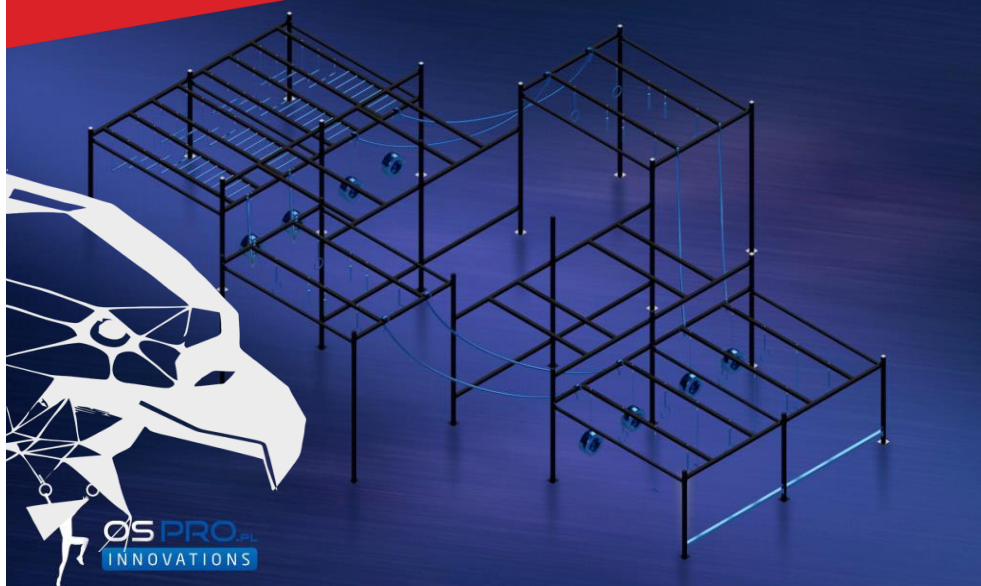
### NIEDOZWOLONE

- Dotykanie , chwytanie części konstrukcyjnych przeszkody i łańcuchów na których zawieszone są elementy przeszkody
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody (za wyjątkiem elementu Ti poziomej rurki)
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





# 62



5km

12km

## 62. Multilevel Rig "Gorilla" by OSPRO

### OPIS:

Przeszkoda składa się z 5 segmentów po kolei:

Low rig -> high rig -> higher rig -> high rig -> low rig

Zawodnik ma za zadanie pokonać przy użyciu rąk elementy toru na które składają się: liny pionowe, opony podwieszane, rigi, liny wiszące(poziome) opadające w dół. Przeszkoda w połowie rozdziela się na osobne tory low riga by później złączyć się linami wznoszącymi się do góry na kolejne przeszkody: opony i drabinki. Dozwolone jest pokonywanie przeszkody tylko na rękach, wyjątek stanowią opony i lina pozioma. Możliwe jest dotykanie tylko niebieskich elementów konstrukcji. Przeszkoda kończy się kiedy zawodnik dotknie dzwonka ręką.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona całą długość toru bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w dzwonek.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi podczas przejścia toru
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie inną niż ręka częścią ciała
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania

### NIEDOZWOLONE

- Dotykanie , chwytanie części konstrukcyjnych innych niż niebieskie
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund





### 63. KAJAK

#### PRZESZKODA ZESPOŁOWA - SZTAFETA

Odcinek biegowy pokonywany wspólnie przez 3 członków sztafety. Kajak jest niesiony co najmniej przez 2 osoby ze sztafety, odkładany na czas pokonywania przeszkód.

### 64. SPŁYW

#### PRZESZKODA ZESPOŁOWA - SZTAFETA

Spływ – opłynięcie wyspy trzyosobowym kajakiem na odcinku 800 metrów .  
Przeszkoda pokonywana wspólnie przez członków sztafety,

