



Rybnik III Mistrzostwa
Kamień POLSKI 2020
05-06.09

RULEBOOK

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 (niektóre przeszkody można pokonać kilkakrotnie). 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 posiada jedną próbę pokonania przeszkody (poza specjalnie oznaczonymi w rulebooku przeszkodami które pokonywać może wielokrotnie)
 - 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. Sędzia ma prawo cofnąć zawodnika i wymagać od niego podjęcia poważnej próby, zanim zabierze opaskę.
 - 1.8 Zawodnik w fali Elie/ kat. wiekowa posiada trzy opaski, Zawodnik kat. Open posiada jedną opaskę – zasady systemu opaskowego – patrz. Pkt. VIII.7 REGULAMINU MP2020
 - 1.9 Na niektórych przeszkodach występują udogodnienia dla kobiet.
2. Zawodnicy startujący w kat. Sztafeta podlegają takim samym zasadom pokonywania trasy i systemowi opaskowemu jak zawodnicy indywidualni z serii kat. wiekowa
3. Osoby z biegu fali Open pokonują trasę z przeszkodami z dopuszczalną pomocą innych zawodników, z naliczanymi karami za nie pokonanie przeszkody.
4. 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.
5. 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.
6. LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY 3 KM TO 1h
LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY 12 KM TO 3h
LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY SZTAFETY TO 2h
Po upływie tego czasu Zawodnik może ukończyć bieg ale będzie nieklasyfikowany. Może korzystać z przeszkód nie utrudniając

zawodnikom będących w limicie podejście do pierwszej próby i kolejnej jeżeli taka jest możliwa.

Rulebook stanowi katalog przeszkód jakie mogą się na trasie pojawić, nie wszystkie muszą być wykorzystane. **Numery przeszkód są jednoznaczne z kolejnością wystąpienia na trasie.**

Przeszkody polegające na pokonaniu ścianek mogą zostać ułatwione przez dostawienie palet, lin, jeśli zajdzie taka potrzeba (np. warunki atmosferyczne). Organizator dostosuje trudność pokonywanych przeszkód do warunków atmosferycznych. Oznacza to, że przy wystąpieniu złych warunków niektóre zawiesia na przeszkodach technicznych mogą zostać zastąpione innymi łatwiejszymi, a niektóre przeszkody mogą zostać wyłączone z użycia.

UWAGA !

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

Rulebook zawiera poglądowe zdjęcia przeszkód

FALA ELITE/WIEKÓWKA/SZTAFETA

Każdy z zawodników musi podjąć próbę aktywną pokonania każdej przeszkody. Posiadanie 3 opasek pozwala mu nie ukończyć 2 przeszkód (oddaje wówczas po jednej opasce na każdej niepokonanej przeszkodzie i biegnie dalej) Każdy zawodnik ma możliwość jednokrotnej próby pokonywania przeszkody poza wskazanymi z możliwością pokonywania wielokrotnie lub określoną ilość razy. Przed metą znajduje się runda karna. Zawodnik wykonuje rundę karną tyle razy ile opasek stracił.

Utrata 3 opasek powoduje nieklasyfikowanie.

RUNDA KARNA W SZTAFECIE

Każdy team wykonuje karną pętlę na swoim torze. Zawodnicy wykonują zadania rundy karnej indywidualnie w ilości utraconych opasek. Członkowie zespołu wykonują kary po kolei po sobie (zespół sam ustala kolejność). Zawodnik rozpoczyna swoje rundy karne jak poprzedzający go członek zespołu ukończył wszystkie swoje rundy karne.

FALA OPEN

kara 10 burpee za nie pokonanie przeszkody, możliwość 2 krotnej próby pokonywania przeszkody

Oprócz zapoznania się z RULEBOOKIEM każdy Zawodnik ma obowiązek zapoznać się z zasadami startu/kwalifikacji/wyników umieszczonymi w REGULAMINIE MP Biegów Przeszkodowych 2020

UWAGA ZMIANA !!!!!

Przed linią mety znajduje się runda karna pokonywana tyle razy ile opasek Zawodnik utracił. Runda karna nie stanowi ostatniego elementu trasy!

Za rundą karną ulokowane są 2 przeszkody KOMANDOS i BARBARA !

Za niepokonanie każdej z tych przeszkód Zawodnikowi dolicza się 10 min do czasu pokonania trasy (10 min. za każdą z niepokonanych przeszkód). Sędzia oznacza takiego zawodnika, a na mecie doliczane jest mu karne 10 min.

Spis treści

1.	KSIĘZYCOWE PŁYTY by Armageddon Active	4
2.	HOT WHEELS by Barbarian Race.....	5
3.	WALLY 2.0 #1 by OSPRO	6
4.	ŚCIANA SKOŚNA Viking Run	7
5.	HAMAK by Destroyer Race	8
6.	WORKI by Barbarian Race.....	9
7.	YMIR by Viking Run	10
8.	Wariat + TETRIS by Armageddon Active	11
9.	RINGS OF GLORY by Barbarian Race.....	12
10.	BALANCE pro by OSPRO.....	13
11.	FATALITY by Barbarian Race	14
12.	SŁOŃ by Destroyer Race	15
13.	FIREMAN by Armageddon Active	16
14.	KOŁOWROTY by Barbarian Race.....	17
15.	MŁYN I FLYINNG MONKEY by NASC.....	18
16.	FENRIR by Viking Run.....	19
17.	SCHODY DO NIEBA by Armageddon Active	20
18.	ZASIEKI by OCRland.....	21
19.	KOMANDOS by Armageddon Active.....	22
20.	BARBARA by Barbarian Race	23
21.	CUBE by Destroyer Race	24
22.	MULTI RIG by KASPRZYK Construction	25
23.	DESTINY nisko-wysoko by OSPRO.....	26
24.	UFO by Barbarian Race	27
25.	DESTINY wysoko- wyżej by OSPRO	28
26.	SNAKE by Destroyer Race	29
27.	ŁAŃCUCHY by Biegun OCR.....	30
28.	ŚCIANKA UKOŚNA by Destroyer Race.....	31
29.	DESTINY BALANS by OSPRO.....	32
30.	CHOMIK by Armageddon Active.....	33
31.	DRABINA DO NIEBA Viking Run	34
32.	DRABINKI by Barbarian Race	35
33.	LOW RIG by KASPRZYK Construction.....	36
34.	WORKI by Barbarian Race.....	37
35.	WALLY 2.0 #2 by OSPRO	38
36.	OBCIĄŻENIE – zmiana siłowa SZTAFETA	39
37.	OBCIĄŻENIE – zmiana siłowa SZTAFETA	39

1. KSIĘŻYCOWE PŁYTY by Armageddon Active



3km

BIEGOWA

OPIS:

Przeszkoda składa się z różnych rodzajów 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 zawiśnie 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 jakąkolwiek częścią ciała
- Na zakończenie Zawodnik zawiśnie 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 zawieszono 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 zawieszono 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



2. HOT WHEELS by Barbarian Race



3km

BIEGOWA

12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z szeregu stalowych kół zawieszonych pod kątem. Zawodnik ma za zadanie przejść na drugą stronę przeszkody używając jedynie rąk, chwytając za obręcz kół. Przeszkoda rozpoczyna się od chwycenia pierwszego koła. 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 części 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 wejścia na rurę startową,
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



3. WALLY 2.0 #1 by OSPRO



3km

TECH.

12km

OPIS:

Przeszkodę stanowi 8 metrowa kombinacja pionowych ścianek i zestawu zawiesi. Ścianki należy pokonać górną według g oznaczeń na ściankach w postaci strzałek. Po pokonaniu ścianki zawodnik przechodzi od razu na kółko gimnastyczne i kolejny zestaw podwieszonych drążków i kółek gimnastycznych. Z ostatniej serii kółek zawodnik przechodzi górną na ostatnią poziomą rurkę. Do pokonania elementów podwieszonych dozwolone jest tylko użycie rąk.

Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik dotknie ręką dzwonka. .

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem
- Zawodnik zakończy przeszkodę uderzając w dzwonek ręką
- Zawodnik będzie dotykał jedynie niebieskich elementów

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.
- Zawodnik użyje nóg do pokonania przeszkody w niedozwolonej części przeszkody

NIEDOZWOLONE

- Nie dozwolone jest używanie elementów konstrukcyjnych
- Chwytywanie innych niż niebieskie elementów
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund

UWAGA ! MOŻLIWOŚĆ WYKORZYSTANIA TYLKO JEDNEGO RODZAJU ZAWIESI – KÓŁEK LUB DRAŻKÓW



4. ŚCIANA SKOŚNA Viking Run



3km

TECH.

12km

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.

UWAGA : przy złych warunkach atmosferycznych możliwe ułatwienie pokonywania ścianki

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

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



NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie, dotknie jakiegokolwiek 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



UWAGA !

PRZESZKODĘ MOŻNA POKONYWAĆ WIELOKROTNIE !

5. HAMAK by Destroyer Race



3km

TECH.

12km

OPIS:

Przeszkoda polega na pokonaniu odcinka poruszając się po poziomo rozpiętej linie 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



6. WORKI by Barbarian Race



3km

OPIS:

Przeszkoda siłowa, gdzie zawodnik ma za zadanie przenieść ciężar jakim jest worek o wadze ok. 15 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. Dopuszcza się odpoczynek podczas pokonywania pętli i odłożenie obciążenia na ziemię

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
- Rzucanie obciążeniem
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



7. YMIR by Viking Run



3km

TECH.

12km

OPIS:

Konstrukcja składa się z trzech części. Część pierwsza to podwieszone chwyt-poziome rurki 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 chwyatanie 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 jakąkolwiek częścią ciała
- Zawodnik użyje przynajmniej jednego elementu z każdej części przeszkody
- Zawodnik zakończy przeszkodę uderzając ręką w dzwonek

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi jakąkolwiek 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



8. Wariat + TETRIS by Armageddon Active



3km

TECH.

12km

OPIS:

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

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.

Druga część przeszkody to drewniana deska umieszczona poziomo. Zawodnik przemieszcza się wzdłuż deski chwytając za rant.

Pokonywanie przeszkody rozpoczyna się od chwycenia dwóch pierwszych wypustek wariata. Przeszkoda zostaje zakończona uderzeniem ręką w dzwonek. Całość przeszkody pokonuje się wyłącznie na rękach.

UWAGA: W razie złych warunków atmosferycznych pierwsza część przeszkody może zostać ułatwiona

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 a dotknięcie będzie pomocne w utrzymaniu się na przeszkodzie
- 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
- Korzystanie z elementu łączącego wypustki wariata
- Używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody z wyjątkiem belki startowej
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



9. RINGS OF GLORY by Barbarian Race



3km

TECH.

12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z ok 10 metrowej konstrukcji zawierającej zestaw kółek gimnastycznych. 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 zawieszonych kółek, zabrania się dotykania elementów konstrukcji oraz taśmy na której są zawieszone elementy.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru od linii startu bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik 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



NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody za wyjątkiem rury lub belki startowej
- Łapanie się za taśm na którym są zawieszone kółka
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



10. BALANCE pro by OSPRO



3km

TECH.

12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z połączonych ze sobą niskich równoważni na których umieszczono statyczne i ruchome elementy (równoważnia statyczna, ruchome równoważnie, niższe i wyższe słupki i kolejną ruchomą równoważnie). Zawodnik pokonuje przeszkodę poprzez przejście całości bez dotykania ziemi lub podpierania się. Przeszkoda kończy się w momencie przekroczenia linii umieszczonej za równoważnią

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części 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.
- Zawodnik nie przekroczy lub nadeptnie na linię kończącą przeszkodę

NIEDOZWOLONE

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

UWAGA !

PRZESZKODĘ MOŻNA POKONYWAĆ WIELOKROTNIE !



11. FATALITY by Barbarian Race



3km

TECH.

12km

OPIS:

Przeszkoda składająca się z 3 części.

Część pierwsza składa się z kołkownicy poziomej. Należy za pomocą kołków, tj. wsadzając je w otwory w belce przenieść się do dzwonka. Zawodnik podejmuje z ziemi dwa kołki. Sekwencja rozpoczyna się umieszczeniem kołków w 2 pierwszych otworach (obok siebie lub naprzeciw). Dozwolone jest przejście bokiem (kołki po jednej stronie) oraz przodem (kołki po obu stronach).

Część druga to sekwencja drabinek. Zawodnik pokonuje drabinki używając jedynie rąk i chwytając jedynie za poprzeczne drążki.

Część trzecia polega na przejściu za pomocą kół gimnastycznych poziomej belki z hakami zaczynając od dwóch pierwszych haków. Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie kół gimnastycznych trzymanyh w rękach, zabrania się dotykania elementów konstrukcji. 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 jakąkolwiek 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 ręka 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 (kołkownica i drabinki) **kończąc przeszkodę w momencie zawiśnięcia obiema rękoma** na ostatnim szczeblu drabinki.



12. SŁOŃ by Destroyer Race



3km

TECH.

12km

OPIS:

Przeszkoda to dwie poziome rury o różnych kształtach. Zawodnik pokonuje ją utrzymując się na rękach w podporze. Zawodnik rozpoczyna chwytając za żółtą część poręczy - punkt początkowy. 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 na zaznaczonym na żółto fragmencie obręczy

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie cały tor od wejścia do zejścia bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik rozpocznie i zakończy pokonywanie przeszkody w wyznaczonym miejscu - po dotknięciu żółtego koloru obręczy

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek 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



13. FIREMAN by Armageddon Active



3km

SIŁOWA

12km

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

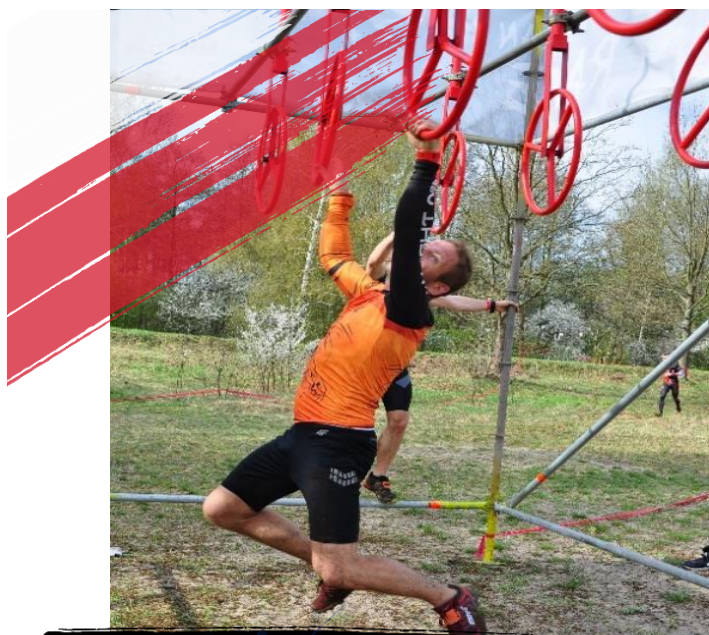


NIEDOZWOLONE

- Wspinanie się po aluminiowej konstrukcji
- Zeskoczenie z góry przeszkody z wysokości ok. 1,5 metra po dotknięciu dzwonka (musi zejść)
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund
-



14. KOŁOWROTY by Barbarian Race



3km

SIŁOWA

12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z szeregu pionowych obracających się kół. Zawodnik ma za zadanie przejść na drugą stronę przeszkody używając jedynie rąk,. Przeszkoda rozpoczyna się od chwycenia pierwszego uchwytu. 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 części 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
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



15. MŁYN I FLYINNG MONKEY by NASC



3km

12km

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.

Część 1: Zawodnik startuje z belki startowej łapiąc się naprzemiennie chwytów młyna porusza się do przodu po pokonaniu 3m przechodzi na poprzeczkę.

Część 2: Z poprzeczki Zawodnik 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

UWAGA : wersja dla kobiet

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 część ciała 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

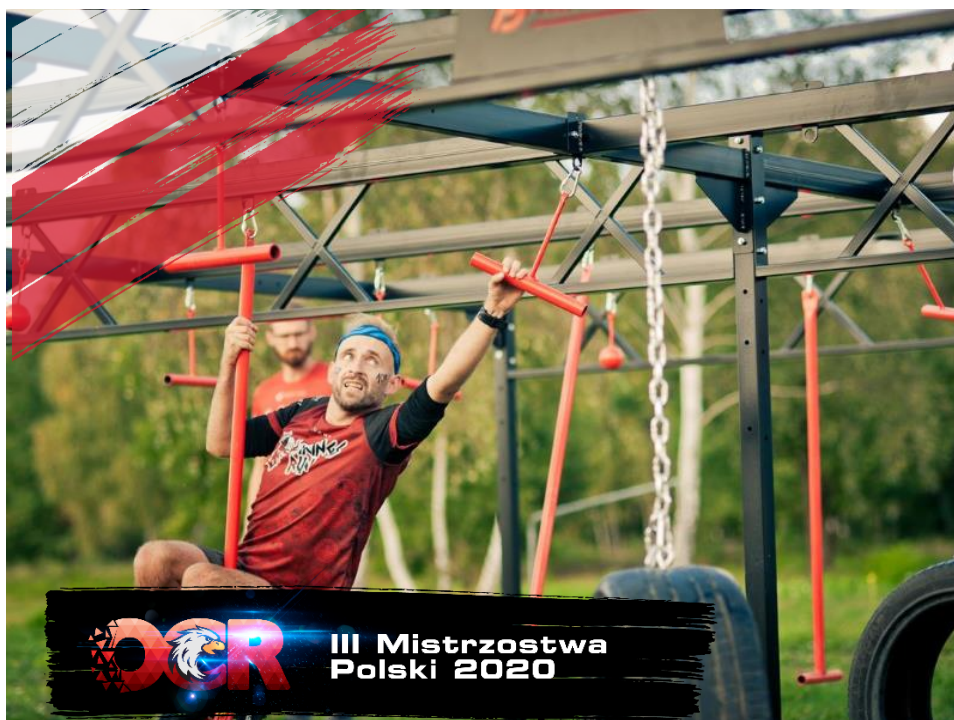
- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund

WERSJA DLA KOBIET : Kobiety pokonują część 1 – młyn po czym muszą wykonać jeden przeskok

W fali Open przeszkoda pokonywana jest jako dwie osobne części (możliwość zejścia pomiędzy)



16. FENRIR by Viking Run



3km

SIŁOWA

12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z segmentów. Na torach zawieszone są elementy chwytne o różnym poziomie trudności: kulki, nunczaka, opony, rury. Należy za pomocą nóg i rąk przemieścić się po całej długości toru nie dotykając podłoża, łańcuchów ani konstrukcji. Przeszkoda rozpoczyna się gdy zawodnik chwyci za pierwszy element, a kończy gdy zejdzie za wyznaczoną na końcu linią.

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytów zawieszonych na łańcuchach, zabrania się dotykania elementów konstrukcji i łańcuchów na których przywieszono są elementy (**nie dotyczy łańcuchów na których wiszą opony**)

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru i wszystkie podwieszone elementy od startu do zakończenia bez dotykania ziemi jakiegokolwiek częścią ciała
- Zawodnik zakończy przeszkodę, schodząc z toru poza wyznaczoną linią

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakiegokolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Zawodnik nie przekroczy linii końcowej lub zejdzie na nią
- 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 chwytły (nie dotyczy łańcuchów na których przywieszono są opony)
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



17. SCHODY DO NIEBA by Armageddon Active



3km

12km

OPIS:

Drewniana przeszkoda przypominająca wielką drabinę, posiada drewniane stopnie – parapety. Zadaniem zawodnika jest wspiąć się przy użyciu rąk po szczeblach na szczyt przeszkody. Zawodnik zaczyna pokonywanie przeszkody wisząc dwoma rękoma na pierwszym szczeblu. Zakończenie następuje gdy zawodnik chwyci ostatni szczebel drabiny dwoma rękoma zanim nogi dotkną ziemi.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru
- Na zakończenie Zawodnik chwyci dwiema rękoma ostatniego szczebelka



NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od momentu rozpoczęcia do zakończenia pokonywania przeszkody
- 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
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



18. ZASIEKI by OCRLand

fot. poglądowe



3km

12km

SIŁOWA

BIEGOWA

TECH.

OPIS:

Zawodnik przemieszcza się pod zainstalowanym bardzo nisko ogranicznikiem (siatka, drut itp.) 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. KOMANDOS by Armageddon Active



OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana 3,5m ściana. Zadanie polega na nabiegu na ścianę i przejściu na drugą stronę górą z wykorzystaniem zamocowanych lin. Zawodnik wspina się na szczyt ściany, używając do tego lin, a następnie schodzi jej drugą stroną, także z wykorzystaniem lin. Niedopuszczalne jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych przy wchodzeniu i schodzeniu z przeszkody oraz skok ze szczytu przeszkody.

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
- Skos ze szczytu ściany
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



20. BARBARA by Barbarian Race



3km

12km

SIŁOWA

BIEGOWA

TECH.

OPIS:

Przeszkodę stanowi wysoka drewniana ściana z chwytami po stronie wejścia oraz z linami po stronie zejścia. Zadanie polega na wspięciu się na ścianę oraz przejściu na drugą stronę górą używając do tego siły własnego ciała. Zawodnik musi pokonać ścianę nad górną belką. Dozwolone jest: - użycie do wspięcia elementów konstrukcyjnych, również brzegów konstrukcji

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 przejdzie na drugą stronę ścianki

NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Użycie do wspięcia się na ściankę liny służącej do zejścia.
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund

WERSJA DLA KOBIET

TAK. Zamocowanie stopnia startowego na środkowym słupie Barbary

UWAGA !

PRZESZKODĘ MOŻNA POKONYWAĆ WIELOKROTNIE !



21. CUBE by Destroyer Race



BIEGOWA

12km

OPIS:

Przeszkoda rozpoczyna się gdy Zawodnik oprze się dwiema rękami we wskazanym miejscu na dwóch obręczach.

Przeszkoda polega na przejściu górą po kwadratowej złożonej z drążków klatce. Kostka osadzona jest nad ziemią a zadaniem jest przy użyciu szczepbli przejść nad nią Górna część Cube'a jest „płonąca” i nie można na niej przebywać dłużej niż 10 sekund Zakończenie następuje po zejściu z drugiej strony konstrukcji. Nie dozwolone jest skakanie z góry – Zawodnik musi zejść.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie klatkę górą bez dotykania jakkolwiek częścią ciała ziemi.
- Zawodnik zejdzie z kostki po drugiej jej stronie

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od startu do momentu przekroczenia linii końcowej
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia- decyduje sędzia

NIEDOZWOLONE

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



22. MULTI RIG by KASPRZYK Construction



12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z podwieszanych elementów takich jak drążek, obrotowe koła, trójkąty czy liny. Zawodnik startuje z belki startowej i zaczynając od pierwszego podwieszonego elementu, łapiąc się kolejnych chwytów przy pomocy tylko rąk przechodzi na drugą stronę przeszkody nie dotykając żadną częścią ciała ziemi. Dozwolone jest użycie nóg (zaplatanie nóg) na długich linach. Dozwolone jest dotykanie tylko czerwonych elementów. 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 jakąkolwiek częścią ciała
- Zawodnik uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek 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 złapie innego niż czerwony elementu przeszkody

NIEDOZWOLONE

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



23. DESTINY nisko-wysoko by OSPRO



12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z szeregu podwieszonych nisko elementów w kolorze niebieskim.. Zawodnik ma za zadanie przejść na drugą stronę przeszkody. Przeszkoda rozpoczyna się od chwycenia pierwszego niebieskiego uchwytu. Pierwszy etap to zawiesia, którymi zawodnik przechodzi na siatkę z łańcucha, która musi być pokonana poprzez przejście pod nią (od spodu). Kolejny segment to zawiesia podwieszone nisko. Przeszkoda kończy się uderzeniem w dzwonek ręką. Dozwolone jest używanie rąk i nóg podczas pokonywania jedynie segmentu low i siatki, pozostałe części pokonywane są tylko na rękach. Dozwolone jest chwytanie się niebieskich łańcuchów na których przymocowane są opony.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem
- Zawodnik zakończy przeszkodę uderzając w dzwonek ręką
- Zawodnik będzie dotykał jedynie niebieskich elementów (wliczając liny i łańcuchy)



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.
- Zawodnik użyje nóg do pokonania przeszkody w niedozwolonej części przeszkody



NIEDOZWOLONE

- Nie dozwolone jest używanie elementów konstrukcyjnych
- Chwytanie innych niż niebieskie elementów
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



24. UFO by Barbarian Race



12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z szeregu stalowych obracających się elementów. Zawodnik ma za zadanie przejść na drugą stronę przeszkody używając jedynie rąk, chwytając za obręcze elementów. Dopuszczone jest użycie podestu startowego z opon w celu rozpoczęcia pokonywania przeszkody. Przeszkoda rozpoczyna się od chwycenia pierwszego koła. 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 ,
Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



25. DESTINY wysoko- wyżej by OSPRO



12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z szeregu podwieszonych elementów w kolorze niebieskim takich jak: lina, owalne obręcze, nunczaki. Zawodnik ma za zadanie przejść na drugą stronę przeszkody używając jedynie rąk. Zabronione jest używanie nóg (NIE DOTYCZY DŁUGIEJ LINY, na której można zaplatać nogi) Przeszkoda rozpoczyna się od chwycenia pierwszego uchwytu. Przeszkoda kończy się uderzeniem w dzwonek ręką. Zawodnik może chwytać tylko niebieskich elementów.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik używając tylko rąk przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem
- Możliwe jest użycie nóg podczas pokonywania liny
- Zawodnik zakończy przeszkodę uderzając w dzwonek ręką

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakkolwiek 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
- Chwyatanie innych niż niebieskie elementów
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



26. SNAKE by Destroyer Race



12km

OPIS:

Nowa wersja popularnego snake.

Przeszkoda składająca się z belek ułożonych pod kątem na wysokości ok. 1,5m – 1,8m. 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 : jedne rury pokonując dołem (z lewej) drugie górą (z prawej) , od punktu początkowego do końcowego
- Zawodnik zejdzie z przeszkody przekraczając wyznaczoną linię końcową

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek 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

- Wspomaganie się konstrukcją nośną przeszkody przy pokonywaniu przeszkody
- Omijanie jakiegokolwiek rury w celu przejścia lub przejście dwóch kolejnych rur po tej samej stronie
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



27. ŁAŃCUCHY by Biegun OCR

Lub innego rodzaju obciążenie !



12km

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



28. ŚCIANKA UKOŚNA by Destroyer Race



12km

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.

UWAGA : Przy wystąpieniu złych warunków atmosferycznych możliwe ułatwienie ścianki

UWAGA ! fot. Poglądowe – przeszkoda nie zawiera lin

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

UWAGA !

PRZESZKODĘ MOŻNA POKONYWAĆ WIELOKROTNIE !



29. DESTINY BALANS by OSPRO



12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z połączonych ze sobą niskich równoważni. Zawodnik pokonuje przeszkodę poprzez przejście całości bez dotykania ziemi lub podpierania się. Przeszkoda kończy się w momencie przekroczenia linii umieszczonej za równoważnią

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części 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.
- Zawodnik nie przekroczy lub nadeptnie na linię kończącą przeszkodę

NIEDOZWOLONE

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

UWAGA !

PRZESZKODĘ MOŻNA POKONYWAĆ WIELOKROTNIE !



30. CHOMIK by Armageddon Active



12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z metalowych kołowrotów. Zawodnik startuje łapiąc dwiema rękoma na poprzeczkę chomika, potem chwytą się naprzemiennie chwytów kołowrota, porusza się do momentu aż zrobi pełen obrót tj. dojdzie do chwytu oznaczonej poprzecznej belki kołowrota.

Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do belki oznaczonej w specjalny sposób.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru chomika
- Zawodnik zrobi obrót chomika do momentu aż chwyci specjalnie oznaczoną poprzeczkę

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia ostatniego szczebelka

NIEDOZWOLONE

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



31. DRABINA DO NIEBA Viking Run



12km

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 zjedzie po drugiej stronie przeszkody

NIE POKONANIE JEŚLI:

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

NIEDOZWOLONE

- Zeskakiwanie ze szczyt drabiny po przekroczeniu wierzchołka
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich

UWAGA !

PRZESZKODĘ MOŻNA POKONYWAĆ WIELOKROTNIE !



32. DRABINKI by Barbarian Race



BIEGOWA

12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z szeregu ruchomych drabinek. Zawodnik ma za zadanie przejść na drugą stronę przeszkody używając jedynie rąk, chwytając jedynie za poprzeczne drążki drabinki. Przeszkoda rozpoczyna się od chwycenia pierwszego uchwytu. Przeszkoda kończy się uderzeniem w dzwonek ręką.

UWAGA . Rozpoczęcie pokonywania przeszkody jeśli na ruchomym elemencie NIE znajduje się inny zawodnik (kwestia bezpieczeństwa)

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



33. LOW RIG by KASPRZYK Construction



12km

OPIS:

Przeszkoda składa się z podwieszonych do konstrukcji elementów na wysokości ok 1 m nad ziemią: kulki, liny, koła, drążki. Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę przy użyciu rąk i nóg i bez kontaktu z podłożem. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką.

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytów zawieszonych na konstrukcji, zabrania się dotykania elementów konstrukcji i łańcuchów na których zawieszone są elementy (NIE DOTYCZY ŁAŃCUCHÓW NA KTÓRYCH PRZYWIESZONE SĄ OPONY)

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 uderzając ręką w dzwonek na jej końcu

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 chwytty (NIE DOTYCZY ŁAŃCUCHÓW NA KTÓRYCH WISZĄ OPONY)
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Omijanie elementów podwieszonych podczas pokonywania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



34. WORKI by Barbarian Race



3km

OPIS:

Przeszkoda siłowa, gdzie zawodnik ma za zadanie przenieść ciężar jakim jest worek o wadze ok. 15 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. Dopuszcza się odpoczynek podczas pokonywania pętli i odłożenie obciążenia na ziemię

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
- Rzucanie obciążeniem
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



35. WALLY 2.0 #2 by OSPRO



BIEGOWA

12km

OPIS:

Przeszkodę stanowi 8 metrowa kombinacja pionowych ścianek i zestawu zawiesi. Ścianki należy pokonać górą według g oznaczeń na ściankach w postaci strzałek. Po pokonaniu ścianki zawodnik przechodzi od razu na kółko gimnastyczne i kolejny zestaw podwieszonych rurek i kółek gimnastycznych. Z ostatniej serii kółek zawodnik przechodzi górą na ostatnią poziomą rurkę. Do pokonania elementów podwieszonych dozwolone jest tylko użycie rąk.

Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik dotknie ręką dzwonka. .

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem
- Zawodnik zakończy przeszkodę uderzając w dzwonek ręką
- Zawodnik będzie dotykał jedynie niebieskich elementów

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części 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.
- Zawodnik użyje nóg do pokonania przeszkody w niedozwolonej części przeszkody

NIEDOZWOLONE

- Nie dozwolone jest używanie elementów konstrukcyjnych
- Chwyatanie innych niż niebieskie elementów
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund

**UWAGA ! MOŻLIWOŚĆ WYKORZYSTANIA TYLKO JEDNEGO RODZAJU ZAWIESI
– KÓŁEK LUB DRAŻKÓW**



36. OBCIĄŻENIE – zmiana siłowa SZTAFETA

SIŁOWA

37. OBCIĄŻENIE – zmiana siłowa SZTAFETA

SIŁOWA