



Kutno IV Mistrzostwa
11.09 POLSKI OCR 2021
RULEBOOK 3KM / TEAM

1. Ogólne zasady pokonywania przeszkód w fali Elite, Sztafetach, 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) – nie dotyczy fali OPEN gdzie Zawodnik posiada 2 próby pokonania przeszkody – patrz Regulamin MP 2021 Pkt. VII.8. B
 - 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) . Nie dotyczy fali OPEN
 - 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, kobieta posiada cztery opaski. Zawodnik kat. Open posiada jedną opaskę – zasady systemu opaskowego – patrz. Pkt. VII.8 .C.
 - 1.9 Na niektórych przeszkodach występują ułatwienia dla kobiet.
2. Zawodnicy startujący w kat. Sztafeta podlegają takim samym zasadom pokonywania trasy i systemowi opaskowemu jak zawodnicy indywidualni z serii kategoria wiekowa. Każdy zawodnik z kat. Sztafeta otrzymuje trzy opaski.
3. Osoby z biegu fali Open pokonują trasę z przeszkodami z dopuszczalną pomocą innych zawodników. Przy niepokonaniu przeszkody (po drugiej próbie) Zawodnik Open wykonuje karne burpee.
4. Zawodnicy nie mają prawa kwestionować poleceń i decyzji sędziów technicznych w trakcie biegu. Ocena poprawności pokonania przeszkody należy do sędziego . Zawodnikowi przysługuje prawo protestu po biegu .
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 SZTAFETY TO 2h

Po upływie tego czasu Zawodnik może ukończyć bieg ale będzie nieklasyfikowany. Może korzystać z przeszkód nie utrudniając zawodnikom będącym w limicie czasu podejścia do pierwszej próby i kolejnej jeżeli taka jest możliwa.

7. Rulebook zawiera katalog przeszkód jakie mogą się na trasie pojawić, nie wszystkie muszą być wykorzystane. **Numery przeszkód są jednoznaczne z kolejnością wystąpienia na trasie.**
8. Przeszkody polegające na pokonaniu ścianek mogą zostać ułatwione przez dostawienie palet, lin, jeśli zajdzie taka potrzeba (np. warunki atmosferyczne).
9. 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 zasady ogólne

1. Każdy z zawodników musi podjąć poważną próbę 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 przeszkodami, które można pokonywać wielokrotnie lub określoną ilość razy. Przed metą znajduje się runda karna. Zawodnik wykonuje rundę karną tyle razy ile opasek stracił.
2. PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY – OPASKOWA, to przeszkoda którą Zawodnik Elite/kat wiekowej może pokonywać tylko raz. Jej niepokonanie skutkuje utratą opaski
PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPSAKOWA to przeszkoda, którą Zawodnik Elite/kat wiekowej może pokonywać wielokrotnie
3. PODZIAŁ OPASEK W SZTAFECIE Zawodnik zmiany technicznej wyposażony jest w 3 opaski, Zawodnik biegowy i zawodnik siłowy posiadają po 2 opaski
4. RUNDA KARNA W SZTAFECIE

- RUNDA Karna – to Runda z Leniwcem
- Jedna runda z leniwcem dla każdego teamu obowiązkowo (przeszkoda wspólna)
- Za każdą straconą opaskę jedna dodatkowa runda z leniwcem (wspólna)
Przykład: 3 stracone opaski to 1 runda obowiązkowa + 3 rundy za opaski = 4 rundy

OZNACZANIE

- a) Ilość rund z leniwcem oznaczamy kreską flamastra na przedramieniu zawodnika zmiany technicznej
- b) po każdej rundzie sędzia oznacza na przedramieniu technicznego wykonanie rundy

Po wykonaniu rund karnych FINISHUJEMY NA LENIWCA

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 2021

Spis treści

1.	FATALITY by Barbarian Race	4
2.	ŚCIANKI by BIEGUN OCR	5
3.	CHOMIK by Armageddon Active	6
4.	ŚCIANKA by Runmageddon	7
5.	LONG low to high SWING by Armageddon Active	8
6.	ŁAŃCUCHY by Biegun OCR	9
7.	RURECZNICA by Barbarian Race	10
8.	ŚCIANA SKOŚNA Vikings Run	11
9.	Wiszące ściany by Vikings Run	12
10.	OBCIĄŻENIE	13
11.	WACEK by Armagedon	14
12.	KULE by Biegun OCR	15
13.	Przetaczanie opon	16
14.	FARMER WALK by Barbarian	17
15.	DNA by Runmageddon	18
16.	TRÓJKĄTY I KOŁKOWNICA by Armagedon	19
17.	KOŁOWROTY by Barbarian Race	20
18.	LOW RIG by Vikings Run	21
19.	TOROZ by Runmageddon	22
20.	SKOLOPENDRA by Barbarian Race	23
21.	TRICEPS KILLER by Runmageddon	24
22.	SUSZARKA by Adrenaline Rush OCR	25
23.	RUNDA Z LENIWCEM	26

1. FATALITY by Barbarian Race



3km

TECH.

PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

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 trzymany 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 jakkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w dzwonek.

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi, spadnie podczas przejścia toru
- Zawodnik nie uderzy dzwonka lub dotknie go 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



2. ŚCIANKI by BIEGUN OCR



3km

TECH.

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowi zestaw pionowych ścianek z których część należy pokonać górną, 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



3. CHOMIK by Armageddon Active



3km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY - OPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda składa się z metalowych kołowrotów. Zawodnik startuje łąpiąc dwiema rękoma za poprzeczkę chomika, potem chwytą się naprzemiennie chwytów kołowrota.

Pokonanie przeszkody polega na wciągnięciu ciężarka na określoną wysokość. Zawodnik za pomocą kołowrotka porusza się do momentu aż wciągnie ciężarek na określoną wysokość nawijając go na kołowrotek. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu ciężarkiem do belki oznaczonej w specjalny sposób.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik wciągnie ciężarek na określoną wysokość

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



4. ŚCIANKA by Runmageddon



3km

TECH.

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana 3 m ściana. Zadanie polega na przejściu na drugą stronę tylko i wyłącznie górą, powyżej belki szczytowej. Zawodnik wspina się na szczyt ściany, a następnie schodzi jej drugą stroną. Przy pokonywaniu ściany zawodnik może korzystać z zastrzału po stronie ściany, po której się znajduje.

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

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



5. LONG low to high SWING by Armageddon Active



3km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda (12m) składa się z podwieszanych elementów: kółek gimnastycznych, kulki, drążki. Zawodnik startuje z belki startowej i zaczynając od dowolnego podwieszanego elementu, łąpiąc się kolejnych chwytów przy pomocy tylko rąk przechodzi na drugą stronę przeszkody nie dotykając żadną częścią ciała ziemi.

Podczas pokonywania przeszkody nie można chwycić za łańcuchy, mocowania zawiesi, karabińczyki na których podwieszane są zawieszania ani dotykać elementów konstrukcyjnych przeszkody. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go dłonią.

Dla trasy TEAM jeden z segmentów przeszkody może zostać zmodyfikowany na innego rodzaju zawieszania, zasada ich pokonywania pozostaje j.w.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

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

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia

NIEDOZWOLONE

- Łapanie za elementy konstrukcyjne, na których podwieszane są zawieszania.
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



6. ŁAŃCUCHY by Biegun OCR

Lub innego rodzaju obciążenie !



3km

SIŁOWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

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. Dopuszcza się odpoczynek podczas pokonywania pętli i odłożenie obciążenia na ziemię

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



7. RURECZNICA by Barbarian Race



BIEGOWA

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda składa się ze stalowych elementów. Należy przyciągnąć za pomocą linki dwa wkłady metalowe. Przesuwając wkład zarówno z jednej i drugiej strony, uczestnik przemieszcza się do przodu. Start zostaje uznany za poprawny, gdy zawodnik zawiśnie oburącz na pierwszym odcinku rurecznicy. Przeszkodę uważa się za zaliczoną, gdy zawodnik bez kontaktu z podłożem po pokonaniu elementów uderzy w dzwonek ręką. W gestii sędziego jest ocena czy dotknięcie podłoża było intencjonalne czy umyślne

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

NIEDOZWOLONE

- Używanie ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund
- Rozpoczęcie pokonywania przeszkody na innym niż pierwszym odcinku rurecznicy



8. ŚCIANA SKOŚNA Vikings Run



3km

TECH.

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

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. Dozwolone jest chwytanie bocznych krawędzi ściany.

UWAGA : przy złych warunkach atmosferycznych możliwe ułatwienie pokonywania ścianki

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę ściany

NIE POKONANIE JEŚLI:

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

NIEDOZWOLONE

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



9. Wiszące ściany by Vikings Run



3km

TECH.

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowią wiszące, ruchome ścianki. Zadanie polega na przejściu na drugą stronę tylko i wyłącznie górami, powyżej belki szczytowej. Zawodnik wspina się na szczyt ścianki, a następnie schodzi jej drugą stroną. Przy pokonywaniu ściany zawodnik może korzystać z zastrzału po stronie ściany, po której się znajduje. Nie zalecane jest skakanie z góry przeszkody.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przejdzie górami 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

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



10. OBCIĄŻENIE

Obciążeniem mogą być worki, baniaki z wodą lub łańcuchy



3km

SIŁOWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda siłowa, gdzie zawodnik ma za zadanie przenieść ciężar jakim jest worek/kula o wadze ok. 15 kg dla mężczyzn, ok. 10 kg dla kobiet; na trasie o wyznaczonej odległości. Zawodnik może nieść ciężar w dowolny sposób ale nie ciągnąc go po ziemi do miejsca docelowego. Zakończenie przeszkody następuje w momencie kiedy przeszkoda 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 ciężaru po podłożu
- Rzucanie obciążeniem
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich

WERSJA DLA KOBIET:

TAK. Kobiety mają mniejszy ciężar.



11. WACEK by Armagedon



3km

SIŁOWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY - NIEOPASKOWA

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 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.
- Zawodnik nie przekroczy lub nadepnie na linię kończącą przeszkodę

NIEDOZWOLONE

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



12. KULE by Biegun OCR



SIŁOWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda siłowa, gdzie zawodnik ma za zadanie przenieść ciężar jakim jest kula o wadze ok. 30 kg dla mężczyzn, ok. 14 kg dla kobiet; na trasie o wyznaczonej odległości. Zawodnik może nieść ciężar w dowolny sposób ale nie ciągnąc go po ziemi do miejsca docelowego. Zakończenie przeszkody następuje w momencie kiedy przeszkoda 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 ciężaru po podłożu
- Rzucanie obciążeniem
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich

WERSJA DLA KOBIET:

TAK. Kobiety mają mniejszy ciężar.



13. Przetaczanie opon



3km

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY - NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda siłowa, gdzie zawodnik ma za zadanie przerzucić ciężar jakim jest duża opona z punktu początkowego do wyznaczonego punktu końcowego.

Dopuszcza się odpoczynek podczas pokonywania zadania

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pomyślnie, używając siły mięśni przerzuci na koniec wyznaczonego odcinka

Mężczyźni przerzucają oponę 4 razy

Kobiety przerzucają oponę 2 razy

NIE POKONANIE JEŚLI:

Opona nie zostanie przerzucona do końca wyznaczonej trasy

NIEDOZWOLONE

- Turlanie po podłożu
- Rzucanie obciążeniem
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich

WERSJA DLA KOBIET:

TAK. Kobiety mają mniejszy ciężar.



14. FARMER WALK by Barbarian



3km

SIŁOWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY - NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda siłowa, gdzie zawodnik ma za zadanie przemieścić ciężar jakim są dwa drewniane obciążenia, każdy o wadze 20kg, dla kobiet wersja jeden ciężar. Zawodnik musi przenieść obciążenie do miejsca docelowego. Zakończenie przeszkody następuje w momencie kiedy zawodnik z obciążeniem 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 ciężar na wyznaczonym odcinku do oznaczonego punktu.

NIE POKONANIE JEŚLI:

Obciążenie nie zostanie przeniesione na miejsce wyznaczone.

NIEDOZWOLONE

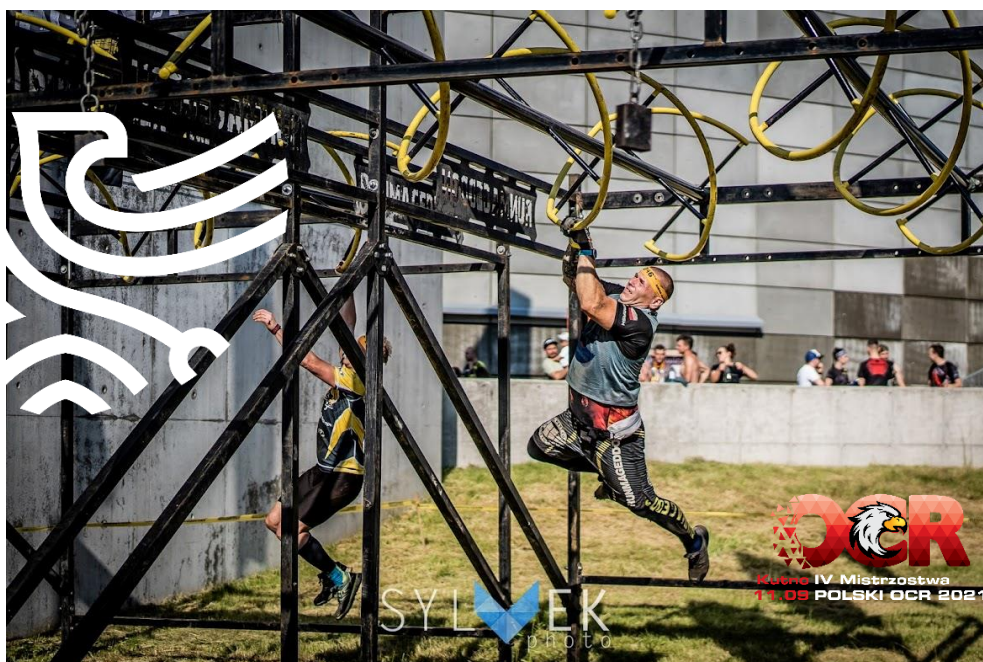
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Rzucanie ciężarem na wyznaczonej trasie
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund

WERSJA DLA KOBIET

TAK – kobieta dźwiga jeden ciężar



15. DNA by Runmageddon



3km

SIŁOWA

PRZESKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda składa się z obracającej się rurki. Zawodnik ma za zadanie przejść na drugą stronę przeszkody używając jedynie rąk, chwytając jedynie za okręcającą się rurkę. 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 PRZESKODY 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 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 chwytanie elementów konstrukcyjnych przeszkody innych niż obracającej się ŻÓLTEJ rurki
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



16. TRÓJKĄTY I KOŁKOWNICA by Armagedon



3km

BIEGOWA

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda składa się z 2 segmentów. Jej pokonanie polega na przejściu na drugi koniec przeszkody przy pomocy zawieszonych elementów tylko przy użyciu rąk, bez kontaktu z podłożem. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną pod warunkiem uderzenia dłonią w dzwonek. Kołkownicę, stanowiącą pierwszy segment przeszkody, pokonujemy za pomocą dwóch ruchomych kołków umieszczonych przez zawodnika w dwóch pierwszych otworach, przekładając kołki dowolną ilość razy. Kołki startowo ustawione są po jednej- lewej stronie kołkownicy.

Drugi segment stanowią trójkątne zawiesia, które zawodnik pokonuje przy użyciu rąk.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru i wszystkie podwieszane elementy od startu do zakończenia bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik zakończy przeszkodę, gdy uderzy dłonią w dzwonek

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia
- Dotknięcie dzwonka inną niż ręka częścią ciała

NIEDOZWOLONE

- Używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody (w tym lin, pasów, łańcuchów, karabińczyków na których są zawieszane chwytaki oraz belki z otworami stanowiącej trzon kołkownicy) z wyjątkiem belki startowej,
- Pominięcie któregośkolwiek z dwóch pierwszych otworów w kołkownicy przed oderwaniem nóg od belki startowej
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



17. KOŁOWROTY by Barbarian Race



3km

BIEGOWA

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

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



18. LOW RIG by Vikings Run



3km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda składa się z podwieszonych do konstrukcji elementów na wysokości ok 1 m nad ziemią: kulki, liny, opony, drążki. Przeszkodę rozpoczyna się od dwóch pierwszych uchwytów. Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę przy użyciu rąk i nóg i bez kontaktu z podłożem. Zakończenie przeszkody polega na przełożeniu nóg i przemieszczeniu całego ciała poza wyznaczoną linię

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytów zawieszonych na konstrukcji (chwytanie TYLKO za kulki, inne zawiesia) zabrania się dotykania elementów konstrukcji i łańcuchów na których zawieszono są elementy (NIE DOTYCZY ŁAŃCUCHÓW NA KTÓRYCH PRZYWIESZONO SĄ OPONY)?

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru i wszystkie podwieszane elementy od startu do zakończenia bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik zakończy przeszkodę przenosząc ciało za wyznaczoną linię

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
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



19. TOROZ by Runmageddon



3km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda składa się z podwieszonych do konstrukcji elementów. Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody od pierwszego zawieszony elementu (liny) i chwytając kolejne zawiesia wyłącznie kończynami górnymi (z wyjątkiem lin, do pokonania których można używać całego ciała) przemieszcza się do ostatniego zawieszony uchwytu. Na torach zawieszony są elementy chwytne o różnym poziomie trudności: spodki, klamki wspinaczkowe, kule. Zawiesia należy pokonać za pomocą rąk nie dotykając podłoża, łańcuchów, bolcy, mocowań zawiesi, karabińczyków na których podwieszony są zawiesia ani elementów konstrukcyjnych przeszkody. Przeszkoda kończy gdy zawodnik zadzwoni dzwonkiem na jej końcu.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru i wszystkie podwieszony elementy od startu do zakończenia bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik zakończy przeszkodę uderzając ręką w dzwonek
- **Dozwolone jest chwytanie wyłącznie za kolorowe kompozytowe chwyt**

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia

NIEDOZWOLONE

- Łapanie za elementy konstrukcyjne, na których podwieszony są zawiesia.
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



20. SKOLOPENDRA by Barbarian Race



3km

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

OPIS

Przeszkoda składająca się z obracającej się wokół własnej osi rury z wypustkami. Pokonanie przeszkody polega na przejściu za pomocą rąk przez pierwszy segment przeszkody, potem pobiera wiszące kółka gimnastyczne i pokonuje przeszkodę dalej poprzez nakładanie kół na wypustki(haki). Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie kół gimnastycznych trzymanyh w rękach, zabrania się dotykania elementów konstrukcji lub łapanie ręką za przeszkodę. Przeszkodę kończy uderzenie ręką w dzwonek.

Do pokonania całości możliwe jest użycie tylko rąk.

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 go inną niż ręka częścią ciała
- Zawodnik rozpocznie przeszkodę z innej pozycji niż od dwóch pierwszych kółek

NIEDOZWOLONE

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



21. TRICEPS KILLER by Runmageddon



3km

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda to dwie poziome rury o różnych kształtach. Zawodnik pokonuje ją utrzymując się na rękach w podporze. Zawodnik przechodzi po poręczach od miejsca zaznaczonego na poręczy czarną linią do miejsca również zaznaczonego czarną linią wyłącznie przy pomocy kończyn górnych. Dozwolone jest pomaganie sobie ruchem nóg, przesuwanie obu rąk jednocześnie jak i stawianie ich na przemian.. Przeszkodę uznaje się za zakończoną w chwili położenia obu dłoni na zaznaczonym na poręczy czarną linią miejscu.

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 czarnej linii oznaczonej na poręczach

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 kończyn dolnych do kontaktu z przeszkodą
- Podparcie nogami o elementy konstrukcyjne przeszkody
- Wyraźne podparcie o podłoże
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



22. SUSZARKA by Adrenaline Rush OCR



3km

TECH.

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

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

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



23. RUNDA Z LENIWCEM

Przed linią mety Zawodnicy SZTAFETY (zmiana biegowa, techniczna, siłowa) będą mieć do pokonania przeszkodę wspólną w postaci rundy z obciążeniem . Obciążenie stanowić będzie drewniana 2,5m belka na której na całej trasie rundy znajdować się musi jeden z zawodników. Pozostała dwójka zawodników niesie belkę z trzecim zawodnikiem. Pozycja na belce jest dowolna- rekomendujemy „na leniwca”.

Poprawne pokonanie przeszkody następuje gdy wszyscy Zawodnicy z danej sztafety (dwóch niosących i jeden niesiony) pokonają wyznaczoną trasę z pkt A do pkt B.

Teamy mogą zmieniać zawodnika podwieszonoego do belki, może to nastąpić jedynie po zatrzymaniu się. Podczas takiej zmiany nie można się przemieszczać.

RUNDA Z LENIWCEM STANOWI RÓWNIEŻ RUNDĘ KARNAJĄ DLA SZTAFETY .

Zawodnicy wykonują jedną rundę z leniwcem w ramach przeszkody wspólnej, po której wykonaniu powtarzają zadanie – rundę z leniwcem tyle razy ile opasek straciła cała sztafeta.

ZAWODNICZY SZTAFETY FINISHUJĄ RAZEM PRZEBIEGAJĄC LINIĘ METY Z LENIWCEM NA BELCE.

