



**f** MISTRZOSTWAPOLSKIOCR



**V Mistrzostwa Polski  
Biegów Przeszkodowych**

**Sopot | 10-11.09.2022**

**RULEBOOK KIDS**



## I. REGULAMIN - ZASADY

### A. ELITKA

1. Każde dziecko (zwane dalej Zawodnikiem) otrzyma 3 papierowe opaski na nadgarstek, które należy założyć i okazać przed wejściem na strefę startu.
2. Opaski będą odbierane (odcinane) w przypadku niepokonania przeszkody przez Zawodnika.
3. Zawodnik ma dwie próby pokonania przeszkody z wyłączeniem wszelkiego rodzaju ścianek oraz równoważni na których obowiązuje zasada wielokrotności prób.
4. Po drugiej nieudanej próbie pokonania przeszkody Zawodnik ma obowiązek udania się do sędziego celem oddania jednej opaski. Następnie kontynuuje bieg dalej.
5. Za rozpoczęcie próby pokonywania przeszkody uważa się chwycenie obiema dłońmi elementów przeszkody lub przekroczenie linii granicznej (wystartowanie przy jednoczesnym nadeptnięciu na wyznaczoną linię startową skutkuje uznaniem próby pokonania za niepowodzenie).
6. Skuteczne pokonanie przeszkody zostaje zaliczone po poprawnym, samodzielnym wykonaniu instrukcji pokonania zawartej w ust. II niniejszego dokumentu, bez działań uznanych za niedozwolone.
7. Celem ukończenia biegu i klasyfikacji, Zawodnik musi mieć minimum jedną opaskę na nadgarstku na mecie.
8. Zawodnik nim przekroczy metę będzie zobowiązany do wykonania karnego zadania (runda karna) za każdą utraconą opaskę i dopiero wówczas może przekroczyć linię mety.
9. W przypadku utraty wszystkich (trzech) opasek Zawodnik dalej kontynuuje bieg lecz nie obowiązują go już narzucone ilości prób oraz karne pętle. Na końcu otrzyma medal ale nie będzie miał możliwości stanąć na podium.
10. Zawodnicy będący na trasie nie posiadający opasek nie mogą utrudniać rywalizacji pozostałym zawodnikom z opaskami – blokować torów na przeszkodach, zagradzać drogi itd.
11. W przypadku braku innego ułatwienia – podest, lina etc. dopuszcza się pomoc dla Zawodników w dostaniu się na przeszkodę czy do pierwszego chwytu (np. podsadzenie dziecka). Pomoc może być udzielona tylko i wyłącznie przez sędziego lub wolontariusza na trasie na prośbę zawodnika.
12. Zawodnik nie może przyjmować pomocy z zewnątrz w postaci sprzętu lub fizycznej pomocy osób trzecich.
13. Korzystanie, wchodzenie itd. na przeszkody przed biegiem przez Zawodników grozi dyskwalifikacją.
14. Rany otwarte, nieopatrzone z sącząca się krwią dyskwalifikują z dalszego biegu, aby kontynuować bieg należy skorzystać z punktu medycznego ( dalszy udział w biegu zależy od decyzji ratownika i sędziego).
15. Zakaz używania substancji lepkich, klejów itp. przy pokonywaniu przeszkód (jeśli zawodnicy zostaną przyłapani w takiej sytuacji, następuje dyskwalifikacja). Dopuszcza się tylko użycie magnezji w proszku lub płynie.



16. W sytuacjach nie objętych regulaminem decyzję podejmuje Sędzia na przeszkodzie lub Sędzia Główny.

**Organizator dopuszcza możliwość zwiększenia ilości prób podejścia do przeszkody w zależności od warunków pogodowych lub trudności ustawionych przeszkód.**

#### B. OPEN

1. Jest to formuła biegu „for fun” i ma na celu edukację, propagowanie zasad Fair Play oraz promocję biegów z przeszkodami w formie zabawy.
2. Zawodnik może pokonywać przeszkodę wielokrotnie.
3. Zawodnik może korzystać z pomocy osób trzecich: Wolontariusz, Sędzia
4. Nie ma klasyfikacji/podium dla kategorii OPEN KIDS
5. Każdy zawodnik po ukończeniu biegu otrzymuje pamiątkowy medal.

#### C. OGÓLNE

1. Dystans do pokonania to ok 1,5km
2. Limit czasu na pokonanie trasy biegu – ELITKA - 20 min, OPEN -25 min
3. Organizator dostosuje trudność pokonywanych przeszkód do warunków atmosferycznych. Oznacza to, że wystąpieniu złych warunków niektóre zawiesia na przeszkodach technicznych mogą zostać zastąpione innymi- łatwiejszymi, a niektóre przeszkody mogą zostać wyłączone z użycia.

#### D. PROTESTY:

1. Wszelkie protesty dot. przebiegu startu, dyskwalifikacji Zawodnika czy też innych zdarzeń muszą być zgłaszane na piśmie u Sędziego Głównego przez rodzica lub innego opiekuna prawnego podczas trwania imprezy przed oficjalnym ogłoszeniem wyników (dekoracją).
2. Wniesienie protestu odbywa się za kaucją w wysokości 100 zł, w przypadku uznania zasadności zgłoszonego protestu kaucja będzie zwracana.
3. Zgłoszenie pisemne będzie polegało na złożeniu pisma zawierającego informacje dotyczące:
  - Fali jakiej dotyczy protest np. chłopcy 7-8
  - Imienia i nazwiska zawodnika jakiego dotyczy protest
  - Imienia i nazwiska osoby zgłaszającej protest
  - Podania przyczyny zgłoszenia protestu – dyskwalifikacja zawodnika,
  - Wyjaśnienie zaistniałej sytuacji będzie odbywało się z udziałem zgłoszonego w proteście zawodnika, sędziego/wolontariusza będącego świadkiem zdarzenia oraz ew. osoby zgłaszającej.



UWAGA !

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

## 1. SPIS TREŚCI

1.	SPIS TREŚCI.....	4
1.	KOŁKOWNICA by barbarian race .....	5
2.	NINJA RINGI BY BARBARIAN .....	6
3.	WARIAT .....	7
4.	LOW RIG.....	8
5.	KILLER PLANK .....	9
6.	MULTI RIG BY TOROZ.....	10
7.	MULTI RIG .....	11
8.	MINI RUSZTOWNIK .....	12
9.	ŚCIANKA.....	13
10.	RÓWNOWAŻNIA .....	14
11.	SIATKA DOŁEM.....	15
12.	RAMPA.....	16
13.	PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM.....	17
14.	RUNDA KARNA.....	18



## II. ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD:

### 1. KOŁKOWNICA BY BARBARIAN RACE



#### **OPIS:**

Przeszkoda polega na przejściu poziomej belki z otworami za pomocą kołków, tj. wkładając je w otwory w belce. Przeszkodę rozpoczynamy od wejścia na podest zabrania kołków i umieszczenie ich w dwóch pierwszych otworach a następnie swobodnego zawisnięcia. Dozwolone jest przejście bokiem (kołki po jednej stronie) oraz przodem (kołki po obu stronach belki).

#### **Dozwolone jest :**

- użycie rąk



#### **Niedozwolone jest :**

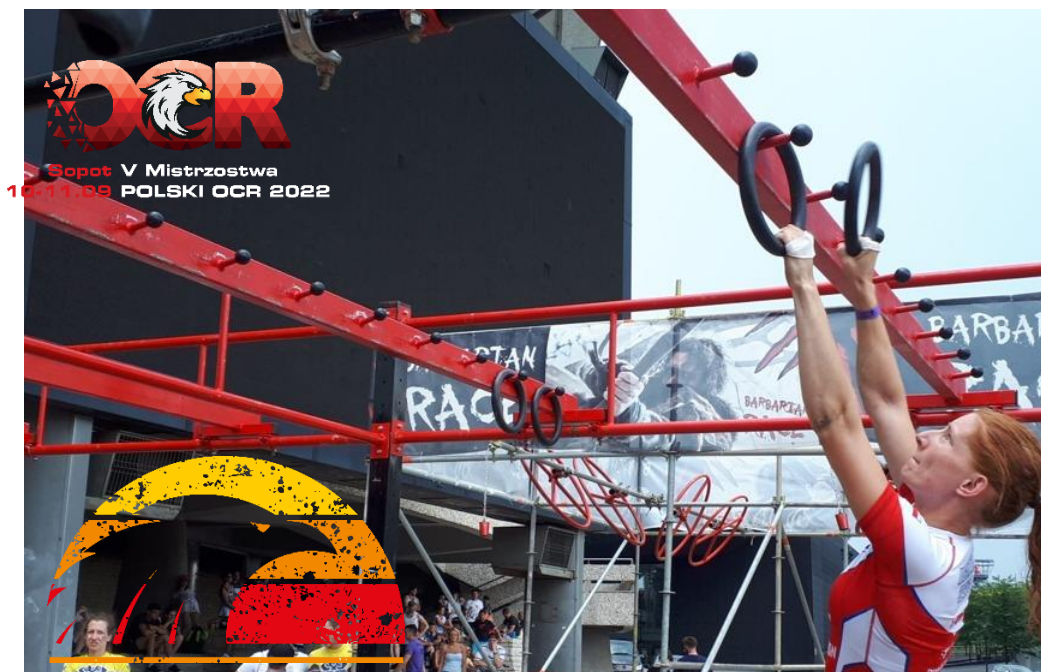
- kontakt z podłożem,
- dotykane elementów konstrukcji



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki.  
Inne części ciała nie będą uznawane.

**2 podejścia do przeszkody**

## 2. NINJA RINGI BY BARBARIAN



### OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu za pomocą kół gimnastycznych poziomej belki z hakami zaczynając od wejścia po linie a następnie od 2 pierwszych ringów. Przeszkodę rozpoczynamy od swobodnego zawisnięcia na kółkach zawieszonych na dwóch pierwszych hakach.

### Dozwolone jest :

- użycie rąk
- omijanie haków



### Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykanie elementów konstrukcji



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki. Inne części ciała nie będą uznawane.

**2 podejścia do przeszkody**



### 3. WARIAT



#### OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę ruchomej/obrotowej konstrukcji używając do tego wyłącznie wystających drążków,

Rozpoczynamy od wejścia po linie a następnie od pierwszego elementu (drążka)..

#### Dozwolone jest :

- użycie rąk
- omijanie drążków



#### Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykanie elementów konstrukcji



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki. Inne części ciała nie będą uznawane.

**2 podejścia do przeszkody**



## 4. LOW RIG



### OPIS

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwyty od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając zarówno rąk jak i nóg do przemieszczania się. (Organizator dopuszcza możliwość zmiany układu elementów w dniu biegu). Przeszkodę rozpoczynamy stając obunóż przed linką startową, przechodząc po kolejnych elementach/zawiesiach/chwytach na drugą stronę konstrukcji. Elementy są zawieszane około 1 m nad ziemią.

### Dozwolone jest :

- użycie rąk i nóg



### Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykane elementów konstrukcji



Przeszkodę uważa się za zaliczoną, gdy zawodnik przejdzie wyznaczony tor i uderzy w dzwonek za pomocą ręki. Inne części ciała nie będą uznawane.

**2 podejścia do przeszkody**





## 5. KILLER PLANK



### OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu drewnianej deski na drugą stronę od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się.

Przeszkodę rozpoczynamy od wejścia po linie a następnie przemieszczamy się na deskę.

### Dozwolone jest :

- użycie rąk



### Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykane elementów konstrukcji
- skakanie z rusztowania na deskę



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki. Inne części ciała nie będą uznawane.



## 6. MULTI RIG BY TOROZ



### OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwytyłów od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się. (Organizator dopuszcza możliwość zmiany układu elementów w dniu biegu).

Przeszkodę rozpoczynamy od wejścia po linie a następnie od pierwszego elementu (zawiesia)

### Dozwolone jest :

- użycie rąk
- omijanie elementów



### Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykane elementów konstrukcji



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki. Inne części ciała nie będą uznawane.

**2 podejścia do przeszkody**



## 7. MULTI RIG



### OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwytyłów od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się. (Organizator dopuszcza możliwość zmiany układu elementów w dniu biegu).

Przeszkodę rozpoczynamy od wejścia po linie a następnie od pierwszego elementu (zawiesia).

### Dozwolone jest :

- użycie rąk
- omijanie elementów



### Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykane elementów konstrukcji



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki. Inne części ciała nie będą uznawane.

**2 podejścia do przeszkody**

## 8. MINI RUSZTOWNIK



### **OPIS:**

Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę konstrukcji bez kontaktu z podłożem po pionowych elementach/rurach, rozpoczynając od pierwszej rury.

### **Dozwolone jest:**

- używania rąk i nóg



### **Niedozwolone jest :**

- kontakt z podłożem
- dotykanie elementów konstrukcji



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki. Inne części ciała nie będą uznawane.

**2 podejścia do przeszkody**

## 9. ŚCIANKA



### **OPIS:**

Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę ściany. Ściana może zostać pokonana tylko i wyłącznie góra, powyżej belki szczytowej. Przy pokonywaniu ściany zawodnik może korzystać z podpór.

### **Wielokrotność prób**

## 10. RÓWNOWAŻNIA



### OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę konstrukcji od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego bez kontaktu z podłożem.

### Dozwolone jest:

- użycie tylko i wyłącznie nóg



### Niedozwolone jest :

- zeskakiwanie na bok przed końcem przeszkody.  
- dotykание podłoża jakąkolwiek częścią ciała.



### Wielokrotność prób

## 11. SIATKA DOŁEM



### OPIS

Przeszkoda polega na czołganiu się pod zasiekami z siatki .

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik przejdzie dołem na drugą stronę pod siatką.

### Dozwolone jest:

- dowolna technika czołgania



### Niedozwolone jest :

- ominięcie przeszkody
- wstawanie w trakcie pokonywania przeszkody
- podnoszenie ciałem elementów zasieków (np. unoszenie rękami) celem ułatwienia.



### Wielokrotność prób

## 12. RAMPA



### OPIS

Przeszkoda polega na wspięciu się na szczyt pochyłej ściany.

#### Dozwolone jest :

- użycie rąk i nóg
- korzystanie z liny



#### Niedozwolone jest :

- użycie do wspięcia elementów konstrukcyjnych, za wyjątkiem użycia górnej krawędzi ściany.



**Wielokrotność prób**



## 13. PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM



### OPIS

Przeszkoda polega na przeniesieniu wskazanego elementu (worek, opona itp.) po wyznaczonej trasie. Zróżnicowana waga obciążenia dla chłopców i dziewczynek.

### Dozwolone jest:

- niesienie obciążenia
- ciągnięcie obciążenia
- odpoczynek podczas pokonywania pętli



### Niedozwolone jest :

- rzucanie
- toczenie ( w przypadku opony )
- zostawienie w innym niż wyznaczonym do tego miejscu





## 14. RUNDA KARNA

### OPIS

Przeszkoda typu „PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM” wykonywana w ilości utraconych opasek przez zawodnika.

Istnieje możliwość pojawienia się dodatkowych przeszkód na rundzie karnej, tytu:

RUCHOMA RÓWNOWŻNIA

ŚCIANKA SKOŚNA

ŚCIANKA NISKA

i

---

i