



Sopot V Mistrzostwa
10-11.09 POLSKI OCR 2022

RULEBOOK 3KM/12KM/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 kilkukrotnie). 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 2022 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. Zawodnik kat. Open posiada jedną opaskę – zasady systemu opaskowego – patrz. Pkt. VII.8 .C.
 - 1.9. Na niektórych przeszkodach występują ułatwienia w postaci mniejszego ciężaru lub ułatwienia w pokonaniu dla kobiet.
2. Zawodnicy startujący w kat. Sztafeta podlegają takim samym zasadom pokonywania trasy. Pod względem opaskowym zawodnik zmiany technicznej wyposażony jest w 3 opaski, Zawodnik biegowy i zawodnik siłowy posiadają po 2 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.

Nieprzestrzeżenie powyższego zakazu będzie traktowane jako niesportowe zachowanie 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 Fale OPEN : 2H
LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY 12 KM TO 3 h Fale OPEN : 4H
LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY SZTAFETY TO 2h
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 NIE 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. W przeszkodach w których niedozwolone jest dotykanie ziemi dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było wyraźne podparcie decyduje sędzia
10. 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 siłowej
- b) po każdej rundzie sędzia oznacza na przedramieniu siłowego wykonanie rundy

Po wykonaniu rund karnych Team odkłada belkę i Zawodnicy razem wbiegają na metę

FALA OPEN

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

META

Zawodnik po wbiegnięciu na metę jest zobowiązany oddać sędziemu metowemu opaski żyć które mu zostały a w zamian dostanie silikonową opaskę finishera. W przypadku kiedy zawodnik nie posiada opasek co jednocześnie oznacza, że jest poza klasyfikacją zobowiązany jest podać sędziemu metowemu swój numer startowy i przejść przez dodatkową matę pomiaru czasu.

Oprócz zapoznania się z RULEBOOKIEM każdy Zawodnik ma obowiązek zapoznać się z zasadami startu/kwalifikacji/wyników umieszczonymi w REGULAMINIE MP Biegów Przeszkodowych 2022



Spis treści

1.	GDGD / by Biegun.....	4
2.	Dywan z opon	5
3.	ŚCIANA SKOŚNA Vikings Run	6
4.	MONKEY BAR by Biegun	7
5.	ULTRA GRIP BAR COMBO by Toroz.....	8
6.	KULE by Biegun OCR	9
7.	COMBO by Ninja Craft	10
8.	MŁOTY THORA by Vikings Run.....	11
9.	KOŁOWROTY by Barbarian Race.....	12
10.	TIR DANCE.....	13
11.	IRISH TABLE by Biegun.....	14
12.	SUWAK by Biegun	15
13.	SUSZARKA by Adrenaline Rush OCR	16
14.	LOW RIG by Extreme Construction.....	17
15.	KLIK KŁAK by Barbarian Race	18
16.	CANYON by Biegun	19
17.	PARAPET by Biegun	20
19.	WISZĄCE ŚCIANY by Vikings Run	21
20.	SPODKI by Ninja Craft.....	22
21.	HOT WHEELS by Barbarian Race.....	23
22.	SALMON LEADER by Extreme Construction	24
23.	RURECZNICA by Barbarian Race	25
24.	ŁAŃCUCHY by Biegun	26
25.	NINJA RIGS by Biegun OCR	27
26.	MULTIRIG by Extreme Construction.....	28
27.	RÓWNOWAŻNIA by Biegun OCR	29
28.	EGZEKUTOR by Barbarian Race	30
29.	LOW RIG by Vikings Run	31
30.	CUMA by Biegun OCR.....	32
31.	FIREFIGHTER by Toroz	33
32.	RUNDA KARNA.....	34
33.	RUNDA KARNA Z LENIWCEM.....	34

1. GDGD / by Biegun 3 km / team / 12 km



3km

12km

SIŁOWA

PRZESKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowi zestaw ścianek, z których część należy pokonać góram, a część dołem. Ścianki pokonujemy według oznaczeń w postaci strzałek w górę pokonujemy góram, w dół pokonujemy dołem.

NIEDOZWOLONE:

- używanie elementów konstrukcyjnych



2. Dywan z opon

3km / team / 12 km



fot. BIEGUN OCR

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA**OPIS:**

Zawodnik pokonuje odcinek trasy wyłożony oponami w granicach wyznaczonego toru.

NIEDOZWOLONE:

- Wyjście poza wyznaczoną trasę.
- Ominięcie przeszkody
- Przebiegnięcie obok opon

3km

12km

SIŁOWA



3. ŚCIANA SKOŚNA Vikings Run

3km / team / 12 km



3km

12km

SIŁOWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Pokonanie polega na przejściu na drugą stronę ściany. Ścianę pokonujemy tylko i wyłącznie górą.

NIEDOZWOLONE

- użycie elementów konstrukcyjnych
- użycie bocznych krawędzi ściany
- wejście na ścianę od bocznej strony ściany



4. MONKEY BAR by Biegun

3km / team / 12 km



3km

12km

SIŁOWA

PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Pokonanie przeszkody polega na przemieszczaniu się po poziomych rurkach za pomocą rąk. Przeszkodę należy rozpocząć chwytając za pierwszą rurkę obiema rękoma i zakończyć chwytając ostatnią rurkę obiema rękoma

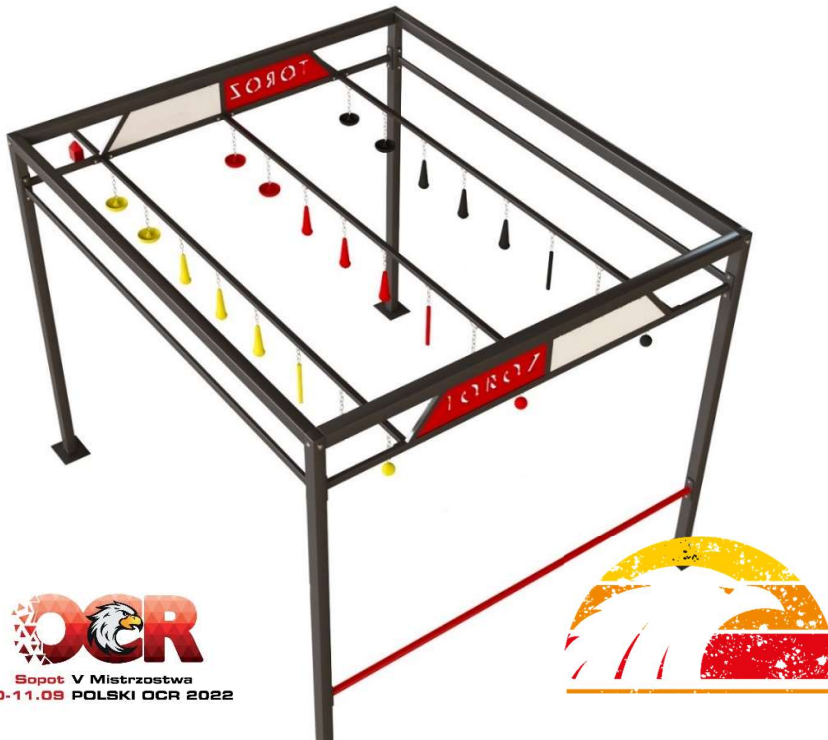
NIEDOZWOLONE

- chwytanie się elementów konstrukcyjnych
- użycie nóg



5. ULTRA GRIP BAR COMBO by Toroz

3km / team / 12 km



3km

12km

SIŁOWA

PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Zadaniem zawodnika jest pokonanie przeszkody z wykorzystaniem kolorowych chwytów ULTRA GRIP. Pokonanie przeszkody zaczynamy od chwytu pierwszego elementu bez przekraczania linii startu.

DOZWOLONE

- używanie jedynie rąk
- omijanie chwytów

NIEDOZWOLONE

- rozpoczęcie przeszkody za wyznaczoną linią startu
- łapanie elementów metalowych (np. bolca chwytu, karabińczyków, łańcucha, taśm służących do podwieszenia chwytów, konstrukcji na której wiszą chwytów)
- użycie elementów konstrukcji
- dotykание ziemi przed dotknięciem dzwonka.



Przeszkodę kończy uderzenie ręką w dzwonek.

6. KULE by Biegun OCR

3km / team / 12 km



3km

12km

SIŁOWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Zawodnik ma za zadanie pokonać używając własnego ciała wyznaczoną pętlę z kulą betonową o wadze 30 kg (MĘŻCZYŹNI), 20 kg (KOBIETY) .

DOZWOLONE

- noszenie
- przetaczanie obciążenia po podłożu
- pachnie obciążenia po podłożu
- odłożenie obciążenia
- odpoczynek podczas pokonywania pętli



NIEDOZWOLONE

- ciągnięcie obciążenia po podłożu
- rzucanie obciążeniem



Przeszkodę uważa się za zaliczoną, gdy zawodnik po pokonaniu pętli odłoży obciążenie na miejsce z którego go zabrał. W innym przypadku zawodnik zostanie zawrócony przez wolontariusza/sędziego na prawidłowe odłożenie obciążenia.

7. COMBO by Ninja Craft

3km / team / 12 km

3km

12km

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

OPIS:

Pokonanie przeszkody polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwyków od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając wyłącznie rąk.

Zawodnik zaczyna od pierwszego elementu. Pokonując przeszkodę może dotykać tylko czerwonych elementów.

DOZWOLONE

- omijanie chwyków



NIEDOZWOLONE

- dotykane elementów konstrukcyjnych
- kontakt z podłożem
- Chwytywanie elementów czarnych



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

8. MŁOTY THORA by Vikings Run

team / 12 km



12km

SIŁOWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Zawodnik ma za zadanie trzymając młot za trzon przenieść go do wyznaczonego punktu (możliwa pętla) Waga młota mężczyzn to 45 kg a kobiet 30 kg.

DOZWOLONE

- odłożenie obciążenia
- odpoczynek podczas pokonywania pętli



NIEDOZWOLONE:

- nie przeniesienie młota
- rzucanie młotem
- zarzucanie młota na ramię
- ciągnięcie po ziemi



Przeszkodę uważa się za zaliczoną, gdy zawodnik po pokonaniu pętli odłoży obciążenie na miejsce z którego go zabrał. W innym przypadku zawodnik zostanie zawrócony przez wolontariusza/sędziego na prawidłowe odłożenie obciążenia.

9. KOŁOWROTY by Barbarian Race

3 km/ team / 12 km



3km

12km

SIŁOWA

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu za pomocą czerwonych kół na drugą stronę przeszkody bez kontaktu z podłożem.

Zawodnik pokonanie przeszkody zaczyna z przed wyznaczonej linii startu.

NIEDOZWOLONE

- chwytanie elementów konstrukcji



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek ręką.

10. TIR DANCE

3km / team / 12 km



PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda polega na przrzucaaniu opony na wyznaczonej do tego trasie.

NIEDOZWOLONE

- omijanie przeszkody
- ciągnięcie opony
- toczenie opony



11. IRISH TABLE by Biegun

3km / team / 12 km



PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Zawodnik pokonuje konstrukcję - belkę na wys. 2,2 m górą. Ścianę pokonujemy tylko i wyłącznie górną.

NIEDOZWOLONE

- użycie elementów konstrukcyjnych
- użycie bocznych krawędzi belki
- chwytanie się dalszej krawędzi od spodu
- wejście na belkę od bocznej strony
- przechodzenie pod przeszkodą



12. SUWAK by Biegun

3km / team / 12 km



3km

12km

BIEGOWA

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Zawodnik pokonuje przeszkodę po podwieszonych poziomych dźwigarach. W pierwszej części może używać nóg i rąk dotykając TYLKO zielonej belki, w drugiej można używać wyłącznie rąk. Zakończenie przeszkody uderzeniem w dzwonek.

NIEDOZWOLONE

- chwytanie i podpieranie się elementów konstrukcyjnych
- chwytanie żółtych elementów w pierwszej części przeszkody
- używanie nóg w drugiej części przeszkody



13. SUSZARKA by Adrenaline Rush OCR

team / 12 km



12km

BIEGOWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

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

NIEDOZWOLONE

- zeskakiwanie ze szczytu drabiny po przekroczeniu wierzchołka
- przechodzenie między szczeblami podczas pokonywania przeszkody
- zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



Przeszkodę uważa się za zaliczoną jeśli zawodnik pokona drabinę przechodząc najwyższy szczebel i zejdzie po drugiej stronie przeszkody.

14. LOW RIG by Extreme Construction

team / 12 km



12km

BIEGOWA

fot. poglądowe

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda składa się z segmentów. Na czterech torach zawieszono elementy chwytne o różnym poziomie trudności. Należy za pomocą nóg i rąk przemieścić się po całej długości toru nie dotykając podłoża, łańcuchów ani konstrukcji. . Zakończenie przeszkody uderzeniem w dzwonek.

NIEDOZWOLONE

- używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- dotykane elementów konstrukcji i łańcuchów na których przywieszono elementy.
- zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



15. KLIK KLAK by Barbarian Race

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda składa się ze stalowych obracających się kół z drążkiem. Zaczynamy od drążka, po czym obracamy tak kołem by pierwszy drążek z którego zaczynaliśmy znalazł się za kołem, w taki sposób przechodzimy na drugi taki sam element. Przeszkoda kończy się uderzeniem w dzwonek ręką.

DOZWOLONE

- chwytanie za ramiona koła
- chwytanie za stalową rurę między kołami (zaznaczona czarnym kolorem).



NIEDOZWOLONE

- przejście na kolejny element lub uderzenie w dzwonek bez wcześniejszego dokonania obrotu drążka na drugą stronę,
- dotykanie elementów konstrukcji za wyjątkiem rury startowej,
- rozpoczęcie pokonywania przeszkody jeśli na danym torze znajduje się inny zawodnik.



16. CANYON by Biegun

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkodę stanowi rząd kółek ustawionych z góry w dół a następnie w górę. Zawodnik pokonuje przeszkodę po wiszących kółkach rozpoczynając od pierwszego ringu bez dotykania ziemi przechodzi punkt środkowy i kontynuuje idąc w górę do dzwonka.

DOZWOLONE

- omijanie chwytów

NIEDOZWOLONE

- dotykanie elementów konstrukcyjnych
- chwytanie za paski na których wiszą kółka gimnastyczne

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik bez kontaktu z podłożem po pokonaniu wszystkich elementów uderzy w dzwonek ręką. W gestii sędziego jest ocena czy dotknięcie podłoża było intencjonalne czy umyślne.



17. PARAPET by Biegun

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowi ściana nabiegowa z wystającą półką o szerokości 50 cm, znajdującą się na szczycie konstrukcji. Zadanie polega na przejściu na drugą stronę tylko i wyłącznie górami, powyżej belki szczytowej.

Dla osób o wzroście poniżej 165 cm zamontowano listwę ułatwiającą przejście.

NIEDOZWOLONE

- użycie bocznych krawędzi ściany
- wejście na ścianę od bocznej strony ściany
- użycie elementów konstrukcyjnych (belek podpierających ścianę)



18.

19. WISZĄCE ŚCIANY by Vikings Run

team / 12 km



12km

TECH.

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowią wiszące, ruchome ścianki. Przeszkodę pokonujemy przechodząc na drugą stronę tylko i wyłącznie górą. Zawodnik wspina się na szczyt przeszkody, a następnie schodzi jej drugą stroną powyżej belki szczytowej po wiszących płytach. Przy pokonywaniu ściany zawodnik może korzystać z zastrzału po stronie ściany, po której się znajduje.

NIEDOZWOLONE

- Zeskakiwanie z górnej belki konstrukcji
- Chwytywanie bocznych elementów konstrukcyjnych
- Chwytywanie mocowań na których zawieszono są płyty



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik bez kontaktu z podłożem po pokonaniu wszystkich elementów znajdzie się po drugiej stronie przeszkody.

20. SPODKI by Ninja Craft

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Pokonanie przeszkody polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą zawieszonych spodków używając wyłącznie rąk.

Zawodnik zaczyna od pierwszego elementu. Pokonując przeszkodę może dotykać tylko czerwonych elementów.

Przeszkoda kończy się gdy zawodnik zadzwoni dzwonkiem na jej końcu

DOZWOLONE

- omijanie chwytów

NIEDOZWOLONE

- łapanie za elementy konstrukcyjne, na których podwieszono są zawieszia.
- Chwytywanie czarnych elementów
- Zatrzymanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik bez kontaktu z podłożem znajdzie się po drugiej stronie przeszkody i uderzy w dzwonek za pomocą ręki.

Inne części ciała nie będą uznawane.



21. HOT WHEELS by Barbarian Race

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

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, bez kontaktu z podłożem.

Zawodnik pokonanie przeszkody zaczyna z przed wyznaczonej linii startu.

Przeszkoda kończy się uderzeniem w dzwonek ręką.

NIEDOZWOLONE

- używanie elementów konstrukcyjnych
- używanie nóg



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek ręką.

22. SALMON LEADER by Extreme Construction

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda polega na przeskoczeniu za pomocą stalowego drążka pionowo do góry zawieszając się na kolejnych hakach bez kontaktu z podłożem. Przeszkodę zaczynamy i kończymy zwisem na drążku.

DOZWOLONE:

- użycie tylko i wyłącznie rąk,
- przeskok drążkiem większej ilości haków za jednym razem, jednak zaliczamy to tylko jako jeden przeskok,
- przeniesienie tylko jednej strony drążka na kolejny szczebel, jednak przeskok zostaje zaliczony dopiero gdy obydwie strony drążka znajdą się na jednym poziomie haków.

NIEDOZWOLONE

- chwytanie elementów konstrukcji

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik wykona minimum 3 przeskoki, w górę na kolejne haki znajdujące się na tej samej wysokości.

Modyfikacje dla kobiet:

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

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



23. RURECZNICA by Barbarian Race

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

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 jeśli czerwony początek wkładu będzie pokrywał się z czerwonym punktem zaznaczonym na konstrukcji a zawodnik zawiśnie oburącz przed wyznaczonym miejscem.

DOZWOLONE

- użycie tylko i wyłącznie rąk

NIEDOZWOLONE

- Używanie ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody



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.

24. ŁAŃCUCHY by Biegun team / 12 km



12km

SIŁOWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Zawodnik ma za zadanie przenieść obciążenie w postaci łańcucha do wyznaczonego punktu (możliwa pętla). Obciążenie z podziałem na damskie (14 kg) i męskie (22 kg).

DOZWOLONE

- odłożenie obciążenia
- odpoczynek podczas pokonywania pętli



NIEDOZWOLONE

- rzucanie łańcuchem
- ciągnięcie po ziemi



Przeszkodę uważa się za zaliczoną, gdy zawodnik po pokonaniu pętli odłoży obciążenie na miejsce z którego go zabrał. W innym przypadku zawodnik zostanie zawrócony przez wolontariusza/sędziego na prawidłowe odłożenie obciążenia.

25. NINJA RIGS by Biegun OCR

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS

Przeszkoda składająca się z poziomą belką z hakami i kół gimnastycznych.

Zawodnik pokonuje przeszkodę z użyciem dwóch kółek, które pobiera z kosza przed rozpoczęciem przeszkody. Rozpoczęcie przeszkody następuje od swobodnego zawiśnięcia na dwóch pierwszych hakach trzymając kółka w dłoniach, pokonuje przeszkodę dalej poprzez nakładanie kół na wypustki(haki).

DOZWOLONE

- użycie tylko rąk
- omijanie haków

NIEDOZWOLONE

- używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- chwywanie rękoma bez kółek za wypustki



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik zakończy pokonywanie przeszkody na dwóch ostatnich hakach a następnie odłoży ringi z powrotem do kosza z którego je pobrał. W przypadku gdy zawodnik nie odda kółek na miejsce z którego je zabrał zostanie zawrócony przez wolontariusza/sędziego aby je prawidłowo odłożyć.

26. MULTIRIG by Extreme Construction

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę. Przeszkoda rozpoczyna się liną z której zawodnik dosięga do pierwszego chwytu. Następnie pokonuje szereg kótek gimnastycznych używając wyłącznie rąk do przemieszczania się.

Zawodnik rozpoczyna przeszkodę przed linii startu.

DOZWOLONE

- omijanie elementów
- użycie tylko rąk
- chwyt typu wisienka: chwytanie tylko za element właściwy przeszkody – zakaz chwytu za element mocujący (od góry wisienki)

NIEDOZWOLONE

- używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- łapanie elementów metalowych (np. bolca chwytu, karabińczyków, łańcucha, taśm służących do podwieszenia chwytów, konstrukcji na której wiszą chwyty)
- użycie nóg

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik bez kontaktu z podłożem znajdzie się po drugiej stronie przeszkody i uderzy w dzwonek za pomocą ręki.

Inne części ciała nie będą uznawane.



27. RÓWNOWAŻNIA by Biegun OCR

km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY - NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda składa się z belek, które należy pokonać przechodząc po nich bez kontaktu z podłożem (oparcie nogi, podparcie się)
Przeszkoda kończy się w momencie przekroczenia linii umieszczonej za równoważnią

NIEDOZWOLONE

- podpieranie się na rękach oraz stawianie nóg na elementach konstrukcyjnych.

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik przekroczy wyznaczoną linię.



28. EGZEKUTOR by Barbarian Race

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda złożona. Zaczynamy od wybicia się z trampoliny (kwadrat w kolorze czarnym) na drążek zawieszony na łańcuchach. Następnie do pokonania jest są takie elementy jak: ruchome drążki, 2 rodzaje śmigieł na łożyskach, nunczaka. Po wybiciu się Zawodnik pokonuje przeszkodę jedynie za pomocą rąk.

NIEDOZWOLONE

- korzystanie z obrzeży trampoliny (kolor czerwony) oraz innych elementów konstrukcyjnych,
- chwytanie oraz dotykania elementów konstrukcji,
- rozpoczęcie pokonywania przeszkody jeśli na danym torze znajduje się inny zawodnik,
- używanie nóg do zmiany położenia zawiesi.



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik bez kontaktu z podłożem po pokonaniu wszystkich elementów uderzy w dzwonek ręką.

Zróznicowane wysokości elementów na tej przeszkodzie to dostosowanie do wzrostu zawodników bez względu na płeć.

Pierwszy element czyli trampolinę możemy pokonywać wielokrotnie. Po dotknięciu kolejnego elementu sędzia zalicza to jako rozpoczęcie pokonywania przeszkody

29. LOW RIG by Vikings Run

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

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 OBU nóg i przemieszczeniu całego ciała poza wyznaczoną linię

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytów zawieszonych na konstrukcji (chwyty 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)

DOZWOLONE

- omijanie elementów

NIEDOZWOLONE

- używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- wyraźne podparcie o podłoże

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik bez kontaktu z podłożem po pokonaniu elementów zawodnik przekroczy obunóż linię końcową

W gestii sędziego jest ocena czy dotknięcie podłoża było intencjonalne czy umyślne.



30. CUMA by Biegun OCR

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Zawodnik ma za zadanie wspiąć się po linie (ok. 6 m) do wyznaczonej wysokości i uderzyć w dzwonek.

DOZWOLONE

- używanie rąk i nóg

NIE POKONANIE JEŚLI:

- zeskakiwanie z góry liny



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

31. FIREFIGHTER by Toroz

3km / team / 12 km



3km

12km

TECH.

PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA**Seria Elite/ Age Group: 1 próba****Open : 2 próby****OPIS:**

Przeszkoda składa się z elementów konstrukcji oraz zawieszonych rur z linkami chwytowymi. Zadaniem zawodnika jest przedostanie się od początku przeszkody do dzwonka z wykorzystaniem wiszących, pionowych rur z wystającymi sznurkami (służącymi jako rączki). Do pokonania przeszkody zawodnik może używać rąk i nóg. Pokonywanie przeszkody rozpoczynamy z dowolnego chwytu pierwszej rury nie przekraczając linii startowej przeszkody.

DOZWOLONE

- chwytanie za sznurki
- oplatanie rur nogami

NIEDOZWOLONE

- dotykanie ziemi przed dotknięciem dzwonka
- chwytanie za łańcuchy na których wisi rura
- chwytanie za karabińczyki na których wisi rura
- chwytanie za konstrukcje
- chwytanie rękami za górną krawędź rury



Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik pokona szereg rur z uchwytami i uderzy w dzwonek za pomocą ręki. Inne części ciała nie będą uznawane.

32. RUNDA KARNA

Biegowy odcinek usytuowany za ostatnią przeszkodą .

Zawodnik pokonuje karną pętlę tyle razy ile opasek utracił .

33. RUNDA KARNA Z LENIWCEM

Team



SIŁOWA

BIEGOWA

TECH.

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 KARNĄ 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.

ZAWODNICY PO WYKONNIUI RUNDY ZOSTAWIAJĄ BELKĘ W WYZNACZONE MIEJSCE I RAZWM WBIEGAJĄ NA METĘ.