



**VI Mistrzostwa Polski
Biegów Przeszkodowych**

Stalowa Wola | 30.09-1.10.2023

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

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

C. OGÓLNE

1. Dystans do pokonania to ok 2km
2. Limit czasu na pokonanie trasy biegu – ELITKA - 20 min, OPEN -30 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



SPIS TREŚCI

1.	ŚCIANKA NISKA	5
2.	GÓRA DÓŁ.....	5
3.	BIEG Z OBCIĄŻENIEM	6
4.	LOW RIG.....	7
5.	SIATKA DO CZOŁGANIA.....	8
6.	LINA DO WSPINACZKI	9
7.	PARÓWA	10
8.	RÓWNOWAŻNIA	11
9.	WINGNUTS.....	12
10.	BIEG Z OBCIĄŻENIEM	13
11.	HOT WHEELS.....	14
12.	ŚCIANKA WYSOKA.....	15
13.	DRABINKI	16
14.	DOMEK Z SIATKI.....	17
15.	MULTI RIG	18
	RUNDA KARNA	19

II. ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD:



1. ŚCIANKA NISKA



OPIS: Dwie niskie ścianki o łącznej szerokości 5m.

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

Wielokrotność prób

2. GÓRA DÓŁ



OPIS: Pokonanie przeszkody polega na przejściu naprzemiennie raz górną raz dołem

Wielokrotność prób



3. BIEG Z OBCIĄŻENIEM



OPIS

Przeszkoda polega na przeniesieniu worka po wyznaczonej trasie. Waga obciążenia 3kg

Dozwolone jest:

- niesienie obciążenia
- ciągnięcie obciążenia
- odpoczynek podczas pokonywania pętli



Niedozwolone jest:

- rzucanie obciążeniem
- zostawienie w innym niż wyznaczonym do tego miejscu



4. LOW RIG



OPIS

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwytyłów od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając zarówno rąk jak i nóg do przemieszczania się. Przeszkodę rozpoczyna się sprzed żółtej gumy usytuowanej przed konstrukcją. Pierwszy element to drążek do pokonania z użyciem rąk i nóg. Elementy są zawieszane około 1 m nad ziemią. Zakończeniem przeszkody jest uderzenie ręką w dzwonek.

Dozwolone jest :

- użycie rąk i nóg



Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykanie 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. SIATKA DO CZOŁGANIA



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



6. LINA DO WSPINACZKI



OPIS

Przeszkoda polega na dotarciu za pomocą liny na górę konstrukcji. Przeszkodę rozpoczyna się stojąc na ziemi. Lina posiada krążki które ułatwiają wejście na górę. Zakończeniem przeszkody jest uderzenie w dzwonek

Dozwolone jest :

- użycie rąk i nóg



Niedozwolone jest :

- wskakiwanie na linę (start nie z ziemi)
- zeskakiwanie z góry konstrukcji



Wielokrotność prób



8. RÓWNOWAŻNIA



OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę belki od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego bez kontaktu z podłożem. Przeszkoda rozpoczyna się sprzed belki startowej.

Dozwolone jest:

- użycie tylko i wyłącznie nóg



Niedozwolone jest :

- zeskakowanie na bok przed końcem przeszkody.
- dotykanie podłoża jakąkolwiek częścią ciała
- podpieranie się nogą lub ręką



Wielokrotność prób

9. WINGNUTS



OPIS

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwyków od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając zarówno rąk jak i nóg do przemieszczania się. Przeszkodę rozpoczyna się sprzed żółtej gumy usytuowanej przed konstrukcją. Zakończeniem przeszkody jest uderzenie ręką w dzwonek.

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



10. BIEG Z OBCIĄŻENIEM



OPIS:

Przeszkoda polega na przeniesieniu worka po wyznaczonej trasie. Waga obciążenia (2kg)

Dozwolone jest:

- niesienie obciążenia
- ciągnięcie obciążenia
- odpoczynek podczas pokonywania pętli



Niedozwolone jest :

- rzucanie obciążeniem





11. HOT WHEELS



OPIS

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą elementów kół/chwyków od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając zarówno rąk jak i nóg do przemieszczania się. Przeszkodę rozpoczyna się sprzed żółtej gumy usytuowanej przed konstrukcją. Zakończeniem przeszkody jest uderzenie ręką w dzwonek.

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



12. ŚCIANKA WYSOKA



OPIS:

Ścianka o wysokości dostosowanej do wieku : kategoria 7, 8, 9, 10 lat ścianka 120cm, 11-12 - 170cm.

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

Wielokrotność prób

13. DRABINKI



OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę konstrukcji używając do tego elementów : lina i wystające drążków,

Zawodnik rozpoczyna od wejścia po linie a następnie od pierwszego elementu (drążka). Zakończeniem przeszkody jest uderzenie ręką w dzwonek.

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.



14. DOMEK Z SIATKI



OPIS:

Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę konstrukcji. Domek może zostać pokonany tylko i wyłącznie góram, powyżej belki szczytowej.

Wielokrotność prób

15. MULTI RIG



OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwyków od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się – nie dotyczy liny gdzie używa się nóg.

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

Zakończeniem przeszkody jest uderzenie ręką w dzwonek.

Dozwolone jest :

- użycie rąk i nóg – dotyczy tylko liny
- omijanie elementów



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



**VI Mistrzostwa Polski
Biegów Przeszkodowych**
Stalowa Wola | 30.09-1.10.2023

RUNDA KARNA

OPIS

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

Istnieje możliwość pojawienia się dodatkowych przeszkód/ zamiany zawiesi