



**VI Mistrzostwa Polski
Biegów Przeszkodowych**

Stalowa Wola | 30.09-1.10.2023

RULEBOOK

3KM/12KM/TEAM/OCR400

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
 - 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. Regulamin 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 i systemowi opaskowemu jak zawodnicy indywidualni z serii kategoria wiekowa. Każdy zawodnik z kat. Sztafeta otrzymuje trzy opaski.
3. Zawodnicy fali mundurowej pokonują tylko wskazane przeszkody na trasie 12km.
4. Trasa toru OCR400 ustawiona jest na końcowym 400 metrowym odcinku dystansu 12km.
5. 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.
6. 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 .
7. 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 i karane dyskwalifikacją zawodnika. Odróżniając substancje wysuszające od lepkości dopuszczalne jest stosowanie magnezji i talku podczas zawodów.
8. LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY 3 KM TO 1h
LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY 12 KM TO 2,5h
LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY SZTAFETY TO 1,5h

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.

9. 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.**
10. Przeszkody polegające na pokonaniu ścianek mogą zostać ułatwione przez dostawienie palet, lin, jeśli zajdzie taka potrzeba (np. warunki atmosferyczne).
11. Organizator dostosuje trudność pokonywanych przeszkód do warunków atmosferycznych. Oznacza to, że przy wystąpieniu złych warunków niektóre zawieszania 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. Zawodnicy sztafety pokonują trasę dystansu 3km (każdy po 3km) wykonując jedynie wskazane przeszkody odpowiednio dla zmiany siłowej, biegowej i technicznej. Każdy zawodnik posiada kolor opaski odpowiedni dla swojej zmiany.
4. **UWAGA! Zawodnikiem zmiany siłowej nie może być osoba poniżej 16 roku życia! (JUNIOR)**
5. RUNDA KARNA W SZTAFECIE
 - RUNDA Karna – siłowa
 - Za każdą straconą opaskę jedna runda karna. Osoba która straciła opaskę wykonuje odpowiednią ilość rund karnych. Na trasie rundy karnej może przebywać tylko jedna osoba z drużyny.
Przykład: 2 stracone opaski to 2 rundy karne
KAŻDY zawodnik wykonuje samodzielnie rundę karną za straconą opaskę. Wszyscy pozostali z drużyny czekają aż ich zawodnik skończy rundę i razem zmierzają do ostatniej przeszkody – COMBO

Po wykonaniu rund karnych Team/ lub bez wykonywania rund karnych w miejscu strefy zmian po przybiegnięciu ostatniego zawodnika wszyscy wspólnie pokonują ostatnią przeszkodę i razem biegną do mety. Liczy się czas ostatniego zawodnika.

FALA MUNDUR

Zawodnicy startują w umundurowaniu i obuwiu sportowym, pokonują wybrane przeszkody – oznaczone na trasie i oznaczone w Rulebooku.

Każdy zawodnik fali Mundurowej podejmuje 1 próbę pokonania przeszkody, jeśli zakończy się niepowodzeniem wykonuje karne 15 „padnij powstań”

BRĄK specjalnego ciężaru dla JUNIORÓW.

FALA OPEN

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

OCR400

1. Każdy zawodnik ma możliwość dwukrotnego podejścia do przeszkody. Niepokonanie przeszkody po 2 próbie powoduje utratę opaski i zejście z toru.
2. Zawodnicy puszczani są do startu w 5 minutowych odstępach, jeśli po upływie tego czasu - na torze znajdują się zawodnicy z poprzedniego startu mają oni obowiązek ustąpić miejsca na przeszkodzie kolejnej fali.

Oprócz zapoznania się z RULEBOOKIEM każdy Zawodnik ma obowiązek zapoznać się z zasadami startu/kwalifikacji/wyników umieszczonymi w REGULAMINIE MP Biegów Przeszkodowych 2023

Spis treści

1.	DYWAN Z OPON.....	5
2.	ROLLUP (Extreme Construction).....	6
3.	PARÓWA (Barbarian Race)	7
4.	SKOŚNA ŚCIANA (Vikings Run	8
5.	OBCIĄŻENIE 1 (worki) przeszkoda na 3km staje się nr 35	9
6.	DOMEK DO WSPINACZKI (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice).....	10
7.	CHOMIK (Barbarian Race).....	11
8.	ŚCIANA 2m (Vikings Run).....	12
9.	ZASIEKI	13
10.	CUMA (Biegun OCR).....	14
11.	STRZELNICA (EX Team).....	15
12.	LOW to HIGH to LOW (Toroz).....	16
13.	LOW RIG (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice)	17
14.	SNAKE (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice).....	18
15.	SIEKIERY (Barbarian Race)	19
16.	TRICEPS KILLER (RMG)	20
17.	OPONA Z PALA NA PAL	21
18.	RÓWNOWAŻNIA SKOŚNA (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice)	22
19.	HEXAGON (Barbarian Race).....	23
20.	RÓWNOWAŻNIE (Barbarian Race).....	24
21.	CHOMIK ZE ZJAZDEM (Extreme Construction).....	25
22.	YMIR (Vikings Run).....	26
23.	MONKEY BAR (Biegun OCR).....	27
24.	OBCIĄŻENIE 2 (baniaki).....	28
25.	LATAJĄCY (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice).....	29



26.	KOMANDOS (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice).....	30
27.	PRZERZUCANIE OPON.....	31
28.	SYZYF (Biegun OCR)	32
29.	FATALITY V2 (Barbarian Race)	33
30.	FIREFIGHTER (Toroz).....	34
31.	SUSZARKA (Extreme Construction).....	35
32.	LOW RIG (Vikings Run).....	36
33.	FATALITY (Barbarian Race)	37
34.	ZESTAW COMBO (Extreme Construction)	38
	RUNDA KARNA.....	39

1. DYWAN Z OPON

3 KM
12 KM
TEAM siła
Mundurowa


fot. BIEGUN OCR

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowi odcinek trasy wyłożony oponami.

Zawodnik pokonuje odcinek trasy wyłożony oponami w granicach wyznaczonego toru.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona wyznaczony odcinek trasy.

NIEDOZWOLONE:

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



2. ROLLUP (Extreme Construction)

12 KM
Mundurowa


PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana konstrukcja pochylona pod kątem. Zadanie polega na przejściu na drugą stronę ściany górą. Zawodnik musi pokonać ścianę nad górną belką.

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

- Użycie elementów konstrukcyjnych
- Użycie bocznych krawędzi ściany
- Wejście na ścianę od bocznej strony ściany



3. PARÓWA (Barbarian Race)

12 KM
Mundurowa


PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę za pomocą dwóch belek zawieszonych około 1m nad ziemią. Zawodnik rozpoczyna przed linką startową - może używać rąk i nóg na całej przeszkodzie – może używać taśm na których wiszą belki - przechodzi bez kontaktu z podłożem . Przeszkoda kończy się gdy Zawodnik przeniesie obie nogi , a następnie całe ciało, za linkę końcową

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona wyznaczony tor bez kontaktu z podłożem - rozpoczęcie przejścia przed i zakończenie przejścia za linką startową



NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie, 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

- Podparcie o podłoże pomiędzy linką startową i końcową
- Naciąganie linki startowej lub końcowej
- Rozpoczęcie przejścia na torze, na którym znajduje się inny zawodnik
- Użycie konstrukcji - chwytanie/dotykanie podpór pionowych, mocowań i belek poziomych



4. SKOŚNA ŚCIANA (Vikings Run)

12 KM Mundurowa



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.

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

- Użycie elementów konstrukcyjnych
- Użycie bocznych krawędzi ściany
- Wejście na ścianę od bocznej strony ściany
- Zatrzymanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



5. OBCIĄŻENIE 1 (worki) przeszkoda na 3km staje się nr 35

3 KM 12 KM
TEAM siła/ bieg (bez obciążenia)
Mundurowa


PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda siłowa. Zawodnik ma za zadanie przemieścić ciężar jakim jest worek o wadze ok. 10 kg do wyznaczonego punktu (możliwa pętla). 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:

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



NIE POKONANIE JEŚLI:

Worek nie zostanie przeniesiony na miejsce wyznaczone.



NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Rzucanie ciężarem na wyznaczonej trasie
- Ciągnięcie worka po ziemi



6. DOMEK DO WSPINACZKI (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice)

12 KM
Mundurowa


PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Zawodnik ma za zadanie startując z ziemi wspiąć się po linie do wyznaczonej wysokości i uderzyć w dzwonek.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

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

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie uderzy ręką w dzwonek .

NIEDOZWOLONE

Skakanie do dzwonka, zeskok z góry przeszkody



7. CHOMIK (Barbarian Race)

12 KM
Mundurowa


PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba
Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda polega na wykonaniu pełnego obrotu szpuli ze szczebelkami, wyłącznie za pomocą rąk. Zawodnik zaczyna od zwisu oburącz na czarnym drążku, wykonuje pełen obrót szpuli w dowolnym kierunku. Przeszkoda kończy się ponownym zwisem na czarnym drążku

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik używając tylko rąk wykona pełen obrót szpuli i przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem
- zakończenie zwisem oburącz na czarnym drążku



NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakkolwiek częścią ciała ziemi między punktem wejścia do wyjścia
- Nie rozpoczęcie wykonywania obrotu od zwisu oburącz na czarnym drążku.



NIEDOZWOLONE

- Nie dozwolone jest chwytanie elementów konstrukcyjnych, poza wejściem na przeszkodę
- Użycie nóg w celu pokonania przeszkody



8. ŚCIANA 2m (Vikings Run)

12 KM

Mundurowa

**PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA****OPIS:**

Przeszkodę stanowi drewniana 2m ścianka. Zadanie polega na przejściu na drugą stronę ściany góra. Zawodnik musi pokonać ścianę nad górną krawędzią..

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie góra 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

- Użycie elementów konstrukcyjnych
- Użycie bocznych krawędzi ściany



9. ZASIEKI

3 KM
12 KM
TEAM siła/ bieg / technika MUNDUROWA


Fot. poglądowe

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowi odcinek trasy siatką ze sznurka.

Zawodnik pokonuje odcinek trasy czołgając się pod siatką w granicach wyznaczonego toru.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona wyznaczony odcinek trasy.



NIEDOZWOLONE:

- Wyjście poza wyznaczoną trasę
- Powstawanie i napinanie siatki
- Ominięcie przeszkody



10. CUMA (Biegun OCR)

3 KM
12 KM
TEAM siła / technika
MUNDUROWA
OCR400


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.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

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

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik wejdzie po linii do wysokości dzwonka i uderzy niego ręką.

NIEDOZWOLONE

Skakanie z wysokości powyżej 2 metrów.



11. STRZELNICA (EX Team)

12 KM
MUNDUROWA


PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda polega na oddaniu celnych strzałów do oddalonej o 4m tarczy. Możliwe jest strzelanie oburącz. Aktywowanie tarczy i czasu rozpoczyna się po trafieniu w tarczę i zostanie zasygnalizowane zapaleniem się czerwonej lub zielonej diody.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY:

Strzelnicę można opuścić, kiedy zawodniczka/zawodnik odda 5 celnych strzałów w czarne, zaliczeniowe pole na tarczy lub po upływie 50 sekund od pierwszego celnego strzału w tarczę (cała powierzchnia tarczy) w zależności od tego, co nastąpi wcześniej,

- każdy celny strzał zostanie zasygnalizowany zapaleniem się zielonej diody,
- zapalenie się wszystkich 5 diod na zielono oraz ich jednoczesne miganie, oznacza zaliczenie strzelnicy,
- miganie wszystkich diod jednocześnie bez znaczenia na kolor, oznacza upływie regulaminowych 50 sekund i możliwość opuszczenia strzelnicy,
- zawodniczka/zawodnik zostaną poinformowani o końcu zbliżającego się czasu na strzelnicy, na 10 sekund przed końcem regulaminowego czasu poprzez miganie 1 diody na tarczy,

NIEDOZWOLONE:

- obowiązuje bezwzględny zakaz rzucania lub uderzania pistoletami, po zakończeniu strzelania, należy starannie i bezpiecznie odłożyć pistolet na wyznaczone miejsce, Za nie przestrzeganie zasad, sędzia zatrzyma zawodniczkę/zawodnika do momentu poprawnego wykonania wszystkich punktów regulaminu.

12. LOW to HIGH to LOW (Toroz)

3 KM

12 KM

TEAM bieg / technika OCR400



Fot. Poglądowe **PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**

Seria Elite/ Age Group: 1 próba Open : 2 próby

OPIS: Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwyków. Zawodnik zaczyna pokonywanie przeszkody przed czerwoną linią łapiąc najpierw nisko zawieszony spodek. Następnie Zawodnik wspina się do góry po wspinaczkowych „klamkach”. W części high Zawodnik przemieszcza się po torze chwytając 10 kulek. Kolejny to poziom niższy do którego Zawodnik schodzi po wspinaczkowych klamkach. Ostatni niski poziom to 5 spodków. Zawodnik nie dotykając ziemi jednym torem, używając wyłącznie rąk do przemieszczania się dociera do końca przeszkody za pomocą kompozytowych chwytów. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru przez podwieszony element od linii startu bez dotyknięcia ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody
- DOZWOLONE jest omijanie elementów do chwytania

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka.
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie inną niż ręka częścią ciała

NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Łapanie się za fałd/ element metalowy na którym są zawieszony chwyt



13. LOW RIG (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice)

3 KM
12 KM
TEAM siła/ technika OCR400


PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba
Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda składa się z elementów chwytnych podczepionych na wysokości około metra nad ziemią. Należy za pomocą nóg i rąk przemieścić się po całej długości toru nie dotykając podłoża, łańcuchów ani konstrukcji. Dozwolone jest dotykanie tylko zawiesi. Przeszkoda rozpoczyna się sprzed żółtej gumy usytuowanej przed konstrukcją. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką

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, dotykając ręką dzwonka końcowego

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakkolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na początku i końcu toru lub dotknie nie ręką

NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Zabrania się dotykania elementów konstrukcji i łańcuchów na których przywieszane są elementy.



14. SNAKE (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice)

3 KM

12 KM

TEAM bieg / technika

MUNDUROWA


PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda składa się z szeregu drabinek rozstawionych ok 1m nad ziemią. "Zawodnik ma za zadanie przejść na drugą stronę przeszkody pokonując żółte rury dołem, a czarne górą.

- łącznie 3 rury żółte i 3 czarne. Przeszkoda kończy się po przejściu za żółtą gumę.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

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


NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakąkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię.


NIEDOZWOLONE

- Nie dozwolone jest chwytanie elementów konstrukcyjnych bocznych
- Przechodzenie inaczej niż : żółta rura pokonywana dołem, czarna górą



15. SIEKIERY (Barbarian Race)

12 KM



PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda składa się z drążków, które należy przejść zawieszając się na nich za pomocą siekier trzymanych w rękach. Zawodnik rozpoczyna przeszkodę od zwisu na siekierach umieszczonych na pierwszym drążku. Zawodnik przechodzi wyłącznie za pomocą siekier trzymanych w rękach. Przeszkoda kończy się umieszczeniem obu siekier na ostatnim drążku, a następnie zdjęciem i odłożeniem ich w okolice podestu startowego.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik używając tylko siekier trzymanych w rękach przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem
- Podczas przejścia Zawodnik może omijać drążki i zawieszać na nich jedną bądź obie siekiery



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 chwyatanie elementów konstrukcyjnych
- Użycie nóg w celu pokonania przeszkody
- Rozpoczęcie przejścia z drugiego i dalszych drążków



16. TRICEPS KILLER (RMG)

12 KM



PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba Open : 2 prób

OPIS:

Przeszkoda to dwie poziome rury o różnych kształtach. Zawodnik pokonuje ją utrzymując się na rękach w podporze, 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 bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik rozpocznie i zakończy pokonywanie przeszkody w wyznaczonym miejscu 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 podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołań.

NIEDOZWOLONE

- Używanie kończyn dolnych do kontaktu z przeszkodą
- Podparcie nogami o elementy konstrukcyjne przeszkody



17. OPONA Z PALA NA PAL

12 KM

MUNDUROWA


PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA
OPIS:

Przeszkoda składająca się z dwóch pali oddalonych od siebie ok 10m i opon umieszczonych na jednym z nich. Zawodnik ma za zadanie przrzucić opony z jednego pala na drugi – sąsiadujący pojedynczo

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przrzuci wszystkie opony z jednego pala na drugi


NIEDOZWOLONE

- Omijanie przeszkody
- Przerzucanie opon między innymi niż sąsiadujące ze sobą pale
- Przerzucanie więcej niż 1 opony na raz



18. RÓWNOWAŻNIA SKOŚNA (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice)

12 KM

MUNDUROWA

**PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA****OPIS:**

Przeszkoda składa się z 2,5m belek, które należy pokonać przechodząc po nich bez kontaktu z podłożem (oparcie nogi, [podparcie się])
Przeszkoda kończy się w momencie zejścia za belką.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem

NIEDOZWOLONE

- podpieranie się na rękach



19. HEXAGON (Barbarian Race)

12 KM



PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda składa się toru złożonego ze spodków i obrotowych sześciokątów/hexagonów. Zawodnik pokonuje przeszkodę za pomocą rąk, wyznaczonym torem i bez kontaktu z podłożem. Zawodnik może pokonać przeszkodę przeskakując między chwytaami lub przechodząc bokiem.. Zawodnik może wejść na dany tor tylko jeśli ten jest wolny i opuścić go inny zawodnik . 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..

NIEDOZWOLONE

- Nie dozwolone jest chwytnie elementów konstrukcyjnych
- Rozpoczęcie pokonywania przeszkody jeśli na danym torze znajduje się inny zawodnik



20. RÓWNOWAŻNIE (Barbarian Race)

3 KM
12 KM
TEAM siła/ bieg / technika
MUNDUROWA


PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY - NIEOPASKOWA

OPIS:

Przejsięcie toru z wyznaczonych elementów wyłącznie za pomocą nóg bez kontaktu z podłożem i konstrukcją. Zawodnik może użyć pierwszej stalowej rury konstrukcji do wejścia na przeszkodę, koniec następuje gdy zjedzie z przeszkody za wyznaczoną linią

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przejdzie od punktu początkowego do końcowego, przekroczy wyznaczoną linię bez kontaktu z podłożem

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię.

NIEDOZWOLONE

- podpieranie się na rękach oraz stawianie nóg na elementach konstrukcyjnych pomiędzy lub obok wyznaczonych elementów



21. CHOMIK ZE ZJAZDEM (Extreme Construction)

3 KM

12 KM

TEAM siła / technika

MUNDUROWA

OCR400


PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda polega na wykonaniu obrotu szpuli ze szczelkami, wyłącznie za pomocą rąk do momentu aż na szpulę nawinie się przymocowana do niej opona. Zawodnik zaczyna od zwisu oburącz na drążku szpuli, wykonuje obrót by nawinąć oponę. Następnie zjeżdża na przyciągniętej oponie. Przeszkoda kończy się DOTKNIĘCIEM DZWONKA

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik używając tylko rąk wykona obrót szpuli do momentu aż nawinie oponę


NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakkolwiek częścią ciała ziemi między startem a zakończeniem

NIEDOZWOLONE

- Nie dozwolone jest chwytanie elementów konstrukcyjnych
- Użycie nóg w celu pokonania przeszkody



22. YMIR (Vikings Run)

3 KM
12 KM
TEAM bieg / technika
OCR400


PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba
Open : 2 próby

OPIS: Multirig składający się z trzech części. Część pierwsza to podwieszane 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.

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 jakkolwiek częścią ciała
- Zawodnik zakończy przeszkodę uderzając ręką w dzwonek

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi jakkolwiek 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

- Dotknięcie elementów, na których zawieszona są przeszkody (liny, łańcuchy, karabinki)
- Używanie ram konstrukcji
- Zakaz pokonywania chwytów na przedramionach (tj. "na chicken" ;)).



24. OBCIĄŻENIE 2 (baniaki)

3 KM 12 KM TEAM siła / bieg (bez obciążenia) MUNDUROWA

KROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA**OPIS:**

Przeszkoda siłowa. Zawodnik ma za zadanie przemieścić ciężar jakim jest baniak z wodą o wadze ok. 10 kg do wyznaczonego punktu (możliwa pętla). Zakończenie przeszkody następuje w momencie kiedy baniak znajdzie się na końcu wyznaczonego odcinka- miejsce oznaczone. Dopuszcza się odpoczynek podczas pokonywania pętli i odłożenie obciążenia na ziemię

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

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

**NIE POKONANIE JEŚLI:**

Baniak nie zostanie przeniesiony na miejsce wyznaczone.

**NIEDOZWOLONE**

- Rzucanie ciężarem na wyznaczonej trasie
- Ciągnięcie baniaka po ziemi

25. LATAJĄCY (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice)

12 KM


PRZESKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda składa się z liny po której Zawodnik wchodzi do pierwszego drążka- poprzeczki. Z poprzeczki Zawodnik ma za zadanie przeskoczyć na kolejną poprzeczkę oddaloną o 1,8m Zawodnik używając tylko rąk przeskakuje z poprzeczki do dzwonka bez dotykania ziemi. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESKODY 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


NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody



26. KOMANDOS (Ośrodek Szkolenia OCR Gliwice)

12 KM

MUNDUROWA


PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA
OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana 3m 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 jakkolwiek 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
- Skok ze szczytu ściany



27. PRZERZUCANIE OPON

3 KM
12 KM
TEAM siła MUNDUROWA


PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkoda siłowa, gdzie zawodnik ma za zadanie przerzucić ciężar jakim jest duża opona określoną ilość razy

Dopuszcza się odpoczynek podczas pokonywania zadania

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pomyślnie, używając siły mięśni przerzuci oponę:

Mężczyźni przerzucają oponę 4 razy

Kobiety przerzucają oponę 2 razy

NIE POKONANIE JEŚLI:

Opona nie zostanie przerzucona odpowiednią ilość razy

NIEDOZWOLONE

- Omijanie przeszkody
- Ciągnięcie opony
- Toczenie opony
- Rzucanie obciążeniem



28. SYZYF (Biegun OCR)

3 KM

12 KM

TEAM siła MUNDUROWA


PRZESKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA
OPIS:

Przeszkoda siłowa, gdzie zawodnik ma za zadanie przenieść ciężar jakim jest kula o wadze ok. 30 kg dla mężczyzn, ok. 20 kg dla kobiet; na trasie o wyznaczonej odległości. Zawodnik może nieść ciężar w dowolny sposób, dozwolone jest noszenie, przetaczanie obciążenia. Do miejsca docelowego. Zakończenie przeszkody następuje w momencie kiedy ciężar znajdzie się na końcu wyznaczonego odcinka- miejsce oznaczone.

Dopuszcza się odpoczynek podczas pokonywania pętli i odłożenie obciążenia na ziemię

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESKODY GDY:

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.


NIE POKONANIE JEŚLI:

Ciężar zostanie porzucony przed końcem odcinka


NIEDOZWOLONE

- Ciągnięcie ciężaru po podłożu
- Rzucanie obciążeniem


WERSJA DLA KOBIET:

TAK. Kobiety mają mniejszy ciężar.

30. FIREFIGHTER (Toroz)

3 KM
12 KM
TEAM siła / technika MUNDUROWA OCR400


PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

Open : 2 próby

OPIS:

Przeszkoda 4,5m 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) od startu przed czerwoną linią do końca przeszkody. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik dotknie ręką dzwonka końcowego. Przeszkodę można pokonywać z wykorzystaniem rąk i nóg chwytając za sznurki rękoma i nogami oplatając rury. Można omijać Firemany.

Pokonanie przeszkody zaczynamy od chwytu pierwszego elementu bez przekraczania linii startu.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki. Dozwolone omijanie chwytów

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi, spadnie podczas przejścia toru
- Zawodnik nie uderzy dzwonka lub dotknie go inną niż ręka częścią ciała

NIEDOZWOLONE

- chwytanie za łańcuchy na których wisi rura
- chwytanie za karabińczyki na których wisi rura
- chwytanie za konstrukcje
- chwytanie rękami za górną krawędź rury



31. SUSZARKA (Extreme Construction)

3 KM 12 KM TEAM siła/ bieg / technika MUNDUROWA OCR400



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. Dozwolone jest dotykanie elementów wspornych konstrukcji.

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie przejść na drugą stronę drabiny

NIEDOZWOLONE

- Zeskakiwanie ze szczytu drabiny po przekroczeniu wierzchołka
- Przechodzenie między szczeblami podczas pokonywania przeszkody



32. LOW RIG (Vikings Run)

3 KM
12 KM
TEAM bieg / technika OCR400


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, rury . 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 po chwytach i wyraźne wylądowanie ZA wyznaczoną na końcu linią. 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 PRZYWIESZONE SĄ OPONY)

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

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

DOZWOLONE jest omijanie elementów

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek część ciała 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
- Dotknięcie elementów, na których zawieszono są przeszkody (liny, łańcuchy, karabinki - z wyjątkiem opony), złapanie bolca od kulki (dozwolony wyłącznie chwyt za kulkę!)



33. FATALITY (Barbarian Race)

3 KM

12 KM

TEAM siła/ technika OCR400



PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba Open : 2 próby

OPIS: Przeszkoda składająca się z 3 części. Przeszkoda składająca się z trzech części: kołkownicy, drabinki poziomej i kół gimnastycznych na poziomej belce z hakami (ringi, ninja rings, ring toss)

1. Kołkownica pozioma - za pomocą kołków trzymany w rękach (wkładając je w otwory w belce) zawodnik przemieszcza się do drabinki - kołki bierze samodzielnie z podestu startowego i umieszcza w dwóch pierwszych otworach belki - próbę zaczyna od oderwania nóg od podestu i swobodnego zwisu na kołkach - może przejść bokiem (kołki po jednej stronie) oraz przodem (kołki po obu stronach belki) - nie wolno zacząć od trzeciego i kolejnych otworów w belce, później możesz omijać otwory, nie musisz wykorzystać wszystkich

2. Drabinka pozioma) - wyłącznie za pomocą rąk przemieść się po szczeblach drabinki do segmentu z kołami gimnastycznymi i hakami - można omijać szczeble, nie trzeba wykorzystać wszystkich,

3. Koła gimnastyczne na poziomej belce z hakami - przechodzisz wyłącznie za pomocą kół trzymany w rękach, - zaczynając od 2 pierwszych haków.

Przeszkodę kończy uderzenie ręką w dzwonek.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona tor 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 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



34. ZESTAW COMBO (Extreme Construction)

3 KM 12 KM TEAM siła/ bieg / technika MUNDUROWA OCR400



PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana pochylona pod kątem ścianka wraz z drugą pochyloną konstrukcją w postaci drabinek. Zadanie polega na przejściu na drugą stronę ściany 1 i 2 górą. Zawodnik musi pokonać ścianę/ drabinkę nad górną belką.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę najpierw ściany potem drabinki

NIE POKONANIE JEŚLI:

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

NIEDOZWOLONE

- Użycie elementów konstrukcyjnych
- Użycie bocznych krawędzi ściany
- Wejście na ścianę od bocznej strony ściany



RUNDA KARNA

PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM – MINA WOJSKOWA OK 500M

POMYŚLNE UKOŃCZENIE KARNEJ GDY:

Zawodnik , używając siły mięśni przeniesie ciężar po wskazanej pętli i odłoży tam skąd pobrał



NIE POKONANIE JEŚLI:

Ciężar nie zostanie zwrócony na koniec przeszkody



NIEDOZWOLONE

- Ciągnięcie miny
- Toczenie miny
- Rzucanie obciążeniem

UWAGA

OTO PRAWIDŁOWY CHWYT ZAWIESI – bez użycia elementów na których są zawieszony !!

