



Kalety Mistrzostwa Polski
5.10.24 KIDS OCR 2024





I. REGULAMIN - ZASADY

A. ELITKA

- A.1. Każde dziecko (zwane dalej Zawodnikiem) otrzyma 3 papierowe opaski na nadgarstek, które należy założyć i okazać przed wejściem na strefę startu.
- A.2. Opaski będą odbierane (odcinane) w przypadku niepokonania przeszkody przez Zawodnika.
- A.3. Zawodnik ma dwie próby pokonania przeszkody z wyłączeniem wszelkiego rodzaju ścianek oraz równoważni na których obowiązuje zasada wielokrotności prób.
- A.4. Po drugiej nieudanej próbie pokonania przeszkody Zawodnik ma obowiązek udania się do sędziego celem oddania jednej opaski. Następnie kontynuuje bieg dalej.
- A.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).
- A.6. Skuteczne pokonanie przeszkody zostaje zaliczone po poprawnym, samodzielnym wykonaniu instrukcji pokonania zawartej w ust. II niniejszego dokumentu, bez działań uznanych za niedozwolone.
- A.7. Celem ukończenia biegu i klasyfikacji, Zawodnik musi mieć minimum jedną opaskę na nadgarstku na mecie.
- A.8. Zawodnik nim przekroczy metę będzie zobowiązany do wykonania karnego zadania (runda karna) za każdą utraconą opaskę i dopiero wówczas może przekroczyć linię mety.
- A.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 będzie poza klasyfikacją „PK”
- A.10. Zawodnicy będący na trasie nie posiadający opasek nie mogą utrudniać rywalizacji pozostałym zawodnikom z opaskami – blokować torów na przeszkodach, zagrażać drogi itd.
- A.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.
- A.12. Zawodnik nie może przyjmować pomocy z zewnątrz w postaci sprzętu lub fizycznej pomocy osób trzecich.
- A.13. Korzystanie, wchodzenie itd. na przeszkody przed biegiem przez Zawodników grozi dyskwalifikacją.
- A.14. Rany otwarte, nieopatrzone z sączącą się krwią dyskwalifikują z dalszego biegu, aby kontynuować bieg należy skorzystać z punktu medycznego (dalszy udział w biegu zależy od decyzji ratownika i sędziego).

A.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.

A.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

- C.1. Dystans do pokonania to ok 2km
- C.2. Limit czasu na pokonanie trasy biegu – ELITKA - 20 min, OPEN -30 min
- C.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.	<u>GÓRA DÓŁ.....</u>	<u>5</u>
3.	BIEG Z OBCIĄŻENIEM.....	6
4.	LOW RIG 3,5M.....	7
5.	LOW RIG ARM RACE	8
6.	SIATKA DO CZOŁGANIA.....	9
7.	RÓWNOWAŻNIE.....	10
8.	ŚCIANKA SKOŚNA MAŁA.....	11
9.	DRABINKI.....	12
10.	DOMEK Z SIATKI.....	13
11.	MULTI RIG.....	14
12.	ZASIEKI.....	15
13.	RÓWNOWAŻNIA SKOŚNA.....	16
14.	MULTI RIG SERKI+SIATKA TOROZ.....	17
15.	MULTI RIG TOROZ.....	18
16.	WEJŚCIE NA LINĘ.....	19
17.	LOW2HIGH2LOW TOROZ.....	20
18.	FATALITY BARBARIAN RACE.....	21
19.	KOŁOWROTY BARBARIAN RACE.....	22
20.	ŚCIANKA SKOŚNA DUŻA.....	23
21.	STRZELANIE EX TEAM.....	24
	<u>RUNDA KARNA.....</u>	<u>25</u>

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 góram, powyżej belki szczytowej. Przy pokonywaniu ściany zawodnik może korzystać z podpór.

Wielokrotność prób

2. GÓRA DÓŁ



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

Wielokrotność prób

3. BIEG Z OBCIĄŻENIEM



OPIS

Przeszkoda polega na przeniesieniu worka po wyznaczonej trasie. Waga obciążenia 2 i 5kg. Nie dotyczy kategorii 7-8lat.

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 3,5M



OPIS

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwytów 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 zawieszone 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. LOW RIG ARM RACE



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. Pierwszy element to drążek do pokonania z użyciem rąk i nóg. Elementy są zawieszone około 1 m nad ziemią. 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

6. 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

7. RÓWNOWAŻNIE



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. Na trasie będą różne rodzaje równoważni PROSTE i RUCHOME w różnej konfiguracji lub połączone jedna po drugiej

Dozwolone jest:

- użycie tylko i wyłącznie nóg



Niedozwolone jest :

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



Wielokrotność prób

8. ŚCIANKA SKOŚNA MAŁA



OPIS:

Ścianka SKOŚNA MAŁA

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

Wielokrotność prób

9. DRABINKI



OPIS:

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

Zawodnik rozpoczyna od pierwszego chwytu LINY, nogami sprzed żółtej taśmy. 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.

10. DOMEK Z SIATKI



OPIS:

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

Wielokrotność prób

11. 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 z pierwszego chwytu LINY. 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

12. ZASIEKI



OPIS

Przeszkoda polega na czołganiu się pod zasiekami/sznurkiem.

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

Dozwolone jest:

- dowolna technika czołgania



Niedozwolone jest :

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



Wielokrotność prób

13. RÓWNOWAŻNIA SKOŚNA



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 :

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



Wielokrotność prób

14. MULTI RIG SERKI+SIATKA TOROZ



OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą TABLIC (serków) i SIATKI od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając rąk i nóg do przemieszczania się. Przeszkodę rozpoczynamy od wejścia na pierwszy element TABLICY, następnie zakończeniem przeszkody jest uderzenie ręką w dzwonek.

Dozwolone jest :

- użycie rąk i nóg
- 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

15. MULTI RIG TOROZ



OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą chwytów TOROZ różnego kształtu od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się.

Przeszkodę rozpoczynamy od wejścia na linę lub z pierwszego chwytu sprzed żółtej liny wyznaczającej początek, następnie zakończeniem przeszkody jest uderzenie ręką w dzwonek.

Dozwolone jest :

- użycie rąk i nóg (tylko na linie)
- 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

16. WEJŚCIE NA LINĘ



OPIS

Zawodnik ma za zadanie startując z ziemi wspiąć się po linie do wyznaczonej wysokości i uderzyć w dzwonek. Dzwonek będzie powieszony niżej dla kategorii 7-8. Dla wszystkich pozostałych kategorii dzwonek będzie umieszczony na wysokości 4,5m.

Dozwolone jest :

- użycie rąk i nóg



Niedozwolone jest :

- skakanie do dzwonka
- zeskok z liny



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

2 podejścia do przeszkody

17. LOW2HIGH2LOW TOROZ



OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwytów. Zawodnik zaczyna pokonywanie przeszkody przed czerwoną linią łapiąc najpierw nisko zawieszone spodki. 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

Dozwolone jest :

- użycie rąk
- omijanie elementów



Niedozwolone jest :

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- dotykanie ziemi podczas przejścia przeszkody
- łapanie się za łańcuch/ element metalowy na którym są zawieszone chwyt



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

2 podejścia do przeszkody

18. FATALITY BARBARIAN RACE



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 boki (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. POZIOM TRUDNOŚCI będzie dostosowany do wieku dzieci drabinki+ringi dla 7-8 i 9-10. Całe FATALITY dla 11-12.

Dozwolone jest :

- użycie rąk
- omijanie elementów
- Zawodnik pokona tor bez dotykania ziemi jakąkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w dzwonek.



Niedozwolone jest :

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody



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

2 podejścia do przeszkody

19. KOŁOWROTY BARBARIAN RACE



OPIS:

Opis: Przejście toru z ruchomych kół wyłącznie za pomocą rąk bez kontaktu z podłożem. - przechodzisz wyłącznie za pomocą rąk - możesz użyć konstrukcji do wejścia na przeszkodę - przechodzisz bez kontaktu z podłożem, kończysz uderzeniem ręką w dzwonek na końcu.

Dozwolone jest :

- użycie rąk
- omijanie elementów
- pokonanie wyznaczonego toru wyłącznie za pomocą rąk bez kontaktu z podłożem
- zakończenie przejścia uderzeniem ręką w dzwonek, który zadzwoni



Niedozwolone jest :

- podparcie o podłoże
- użycie nóg
- użycie konstrukcji poza wejściem na przeszkodę



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

2 podejścia do przeszkody

20. ŚCIANKA SKOŚNA DUŻA



OPIS: ścianka skośna duża. Długość ścianki około 2m. Pochylona.

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

Wielokrotność prób

21. STRZELNICA EX TEAM



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. PRZESZKODA WYŁĄCZNIE DLA KATEGORII 11-12

Pomyślne ukonczenie 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 upływanie regulaminowych 50 sekund i możliwość opuszczenia strzelnicy, - zawodniczka/zawodnik zostaną poinformowani o końcu zbliżającego się czasu na strzelnicę, na 10 sekund przed końcem regulaminowego czasu poprzez miganie 1 diody na tarczy,



Niedozwolone jest :

- 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.



RUNDA KARNA

BIEG - PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM

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

Dla zawodników 7-8lat będzie to tylko bieg.

Zawodnicy kategorii wyżej 9-10 i 11-12lat będą mieli obciążenie w postaci łańcucha (waga dostosowana do wieku dzieci).

Długość pętli około 200-300 metrów.

UWAGA

OTO PRAWDŁOWY CHWYT ZAWIESI – bez użycia elementów na których są zawieszone !!

