



**VIII Mistrzostwa Polski
Biegów Przeszkodowych**

Radotki k/Płocka | 27-28.09.2025

**RULEBOOK
KIDS 7-8 LAT 9-10LAT**

I. REGULAMIN - ZASADY

A. ELITKA

- I.A.1. Każde dziecko (zwane dalej Zawodnikiem) otrzyma 3 papierowe opaski na nadgarstek, które należy założyć i okazać przed wejściem na strefę startu.
- I.A.2. Opaski będą odbierane (odcinane) w przypadku niepokonania przeszkody przez Zawodnika.
- I.A.3. Zawodnik ma dwie próby pokonania przeszkody z wyłączeniem wszelkiego rodzaju ścianek oraz równoważni na których obowiązuje zasada wielokrotności prób.
- I.A.4. Po drugiej nieudanej próbie pokonania przeszkody Zawodnik ma obowiązek udania się do sędziego celem oddania jednej opaski. Następnie kontynuuje bieg dalej.
- I.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).
- I.A.6. Skuteczne pokonanie przeszkody zostaje zaliczone po poprawnym, samodzielnym wykonaniu instrukcji pokonania zawartej w ust. II niniejszego dokumentu, bez działań uznanych za niedozwolone.
- I.A.7. Celem ukończenia biegu i klasyfikacji, Zawodnik musi mieć minimum jedną opaskę na nadgarstku na mecie.
- I.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. PO OSTATNIEJ PRZESZKODZIE (FATALITY) ZAWODNIK MA OBOWIĄZEK POKAZAĆ SĘDZIEMU ILE OPASEK POSIADA.
- I.A.9. W przypadku utraty wszystkich (trzech) opasek Zawodnik dalej kontynuuje bieg lecz nie obowiązują już narzucone ilości prób oraz karne pętle. Na końcu otrzyma medal ale będzie poza klasyfikacją „PK”
- I.A.10. Zawodnicy będący na trasie nie posiadający opasek nie mogą utrudniać rywalizacji pozostałym zawodnikom z opaskami – blokować torów na przeszkodach, zagradzać drogi itd.
- I.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.
- I.A.12. Zawodnik nie może przyjmować pomocy z zewnątrz w postaci sprzętu lub fizycznej pomocy osób trzecich.
- I.A.13. Korzystanie, wchodzenie itd. na przeszkody przed biegiem przez Zawodników grozi dyskwalifikacją.
- I.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).
- I.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.

I.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 zapisany i opłacony do 23.09.2024 po ukończeniu biegu otrzymuje pamiątkowy medal.

C. OGÓLNE

- I.C.1. Dystans do pokonania to ok 2km
- I.C.2. Limit czasu na pokonanie trasy biegu – ELITKA - 50 min, OPEN - 60 min
- I.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 + ŚCIANKA NISKA SKOŚNA
2. ŚCIANKA SKOŚNA ŚREDNIA 120CM
3. COMBO (BEFIT24 GYM)
4. ŚCIANKA PIONOWA ŚREDNIA 120CM
5. WEJŚCIE NA LINĘ
6. RÓWNOWAŻNIE PROSTE+RUHOME
7. MULTI RIG TOROZ
8. LOW RIG EXTREME CONSTRUCTION
9. LOW RIG BEFIT24 GYM
10. MULTI RIG SPARTAN TEAM
11. PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM
12. DUŻA ŚCIANKA SKOŚNA
13. HELHEIM TOROZ
14. FATALITY BARBARIAN RACE

RUNDA KARNA

II. ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD:

1. ŚCIANKA NISKA + ŚCIANKA NISKA SKOŚNA



OPIS: Dwie niskie ścianki oraz skośna niska

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

Wielokrotność prób

2. ŚCIANKA SKOŚNA ŚREDNIA 120CM



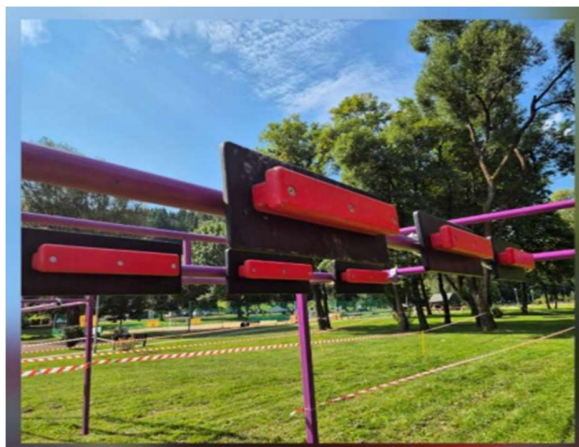
OPIS:

Ścianka SKOŚNA ŚREDNIA

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

Wielokrotność prób

3. COMBO (BEFIT24 GYM)



OPIS PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Przeszkoda to konstrukcja, która składa się z podwieszonych do konstrukcji elementów na wysokości ok 2,5m m nad ziemią. Przeszkodę rozpoczyna się od LINY następnie do do pokonania są cztery klif changery. Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę przy użyciu rąk i bez kontaktu z podłożem po klifach i wyraźne zakończenie przeszkody uderzeniem w dzwonek ręką (dłonią). Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie liny i klifów zawieszonych na konstrukcji, zabrania się dotykania elementów konstrukcji i łańcuchów na których zawieszono są elementy.

Dozwolone jest:

- 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 uderzy w dzwonek



Niedozwolone jest :

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody



4. ŚCIANKA PIONOWA ŚREDNIA 120CM



OPIS:

Ścianka PIONOWA ŚREDNIA

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

Wielokrotność prób

5. 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 niż 4,5m dla kategorii 7-8 i 9-10.

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.

6. RÓWNOWAŻNIE PROSTE+RUCHOME



OPIS:

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

7. 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

8. LOW RIG (EXTREME CONSTRUCTION)



OPIS:

Przeszkoda składa się z podwieszonych do konstrukcji elementów na wysokości ok 1 m nad ziemią: kółka gimnastyczne, drążki, igła z nitką, chwyt T, bale drewniane. 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 zawiesia) zabrania się dotykania elementów konstrukcji i łańcuchów na których zawieszone są elementy.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- 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 zawieszone są przeszkody

(liny, łańcuchy, karabinki - z wyjątkiem opony), złapanie bolca od kulki (dozwolony wyłącznie chwyt za kulkę!)





VI Mistrzostwa Polski
Biegów Przeszkodowych
Stalowa Wola | 30.09-1.10.2023

9. LOW RIG (BEFIT24 GYM)



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 od linii startowej, usytuowanej przed konstrukcją, której nie można przekroczyć. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru i wszystkie podwieszone 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 przekroczy linię startową lub nie uderzy dzwonka końca toru

NIEDOZWOLONE

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



10. MULTI RIG SPARTAM TEAM



OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwytów 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 lub pierwszego elementu zawieszonego na konstrukcji jeśli zawodnik nie potrzebuje użycia 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



11. PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM



OPIS

Przeszkoda polega na przeniesieniu ŁAŃCUCHA po wyznaczonej trasie. Waga obciążenia będzie dostosowana do wieku dzieci. 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



12. DUŻA ŚCIANKA SKOŚNA

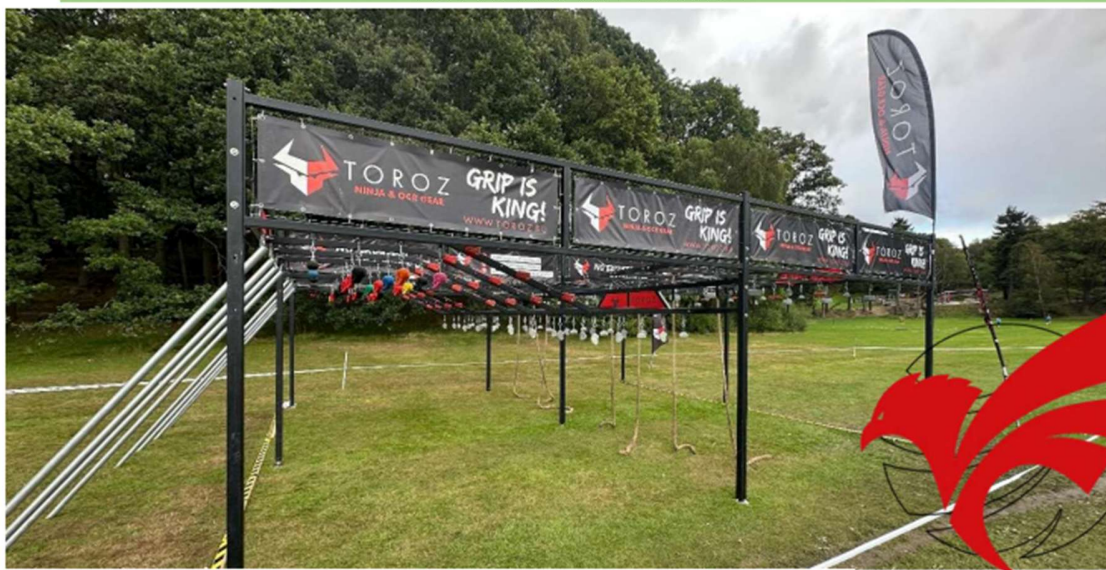


OPIS: ścianka skośna duża. Długość ścianki około 2m. Pochylona.

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

Wielokrotność prób

13. HELHEIM TOROZ



OPIS:

Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwyków. Zawodnik zaczyna pokonywanie przeszkody od wspinaczki na metalowy pochylony słup. Następnie Zawodnik przemieszcza się po torze chwytając chwytów typu: Czaszki z brodą. Kolejne elementy to kamienie wspinaczkowe. 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. Długość toru będzie odpowiednio skrócona dla kategorii 7-8 i 9-10. Dzwonek będzie ustawiony odpowiednio wcześniej w zależności od warunków pogodowych. Docelowo dzwonek będzie wisiał w miejscu LINY!

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

14. FATALITY BARBARIAN RACE



OPIS

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 – NIE DOTYCZY KATEGORII 7-8 i 9-10
2. Drabinka pozioma - wyłącznie za pomocą rąk przenieść 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 trzymanyh w rękach, - zaczynając od 2 pierwszych haków. Przeszkodę kończy uderzenie ręką w dzwonek.

Kategoria 7-8 lat rozpoczyna od wejścia na linę pokonanie DRABINKI i uderzenia w dzwonek RĘKĄ
Kategoria 9-10 lat rozpoczyna od wejścia na linę pokonanie DRABINKI oraz KÓŁ GIMNASTYCZNYCH kończąc dzwonkiem. Jeśli warunki pogodowe nie będą sprzyjały wówczas przeszkoda zostanie skrócona do tylko DRABINKI

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

RUNDA KARNA
BIEG Z POTYKACZAMI



Zawodnik, za każdą straconą opaskę (nie dotyczy zawodników którzy na trasie biegu stracą wszystkie trzy opaski) musi wykonać jedną pętlę karną. Pętla będzie oznaczona i będzie miała odpowiednią długość. Na pętli będą ustawione proste „potykacze” które należy pokonać. Będą to belki góra-dół, proste ścianki i domek z siatką.

UWAGA

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

