



**VIII Mistrzostwa Polski
Biegów Przeszkodowych**

Radotki k/Płocka | 27-28.09.2025

RULEBOOK

3KM/12KM/TEAM/OCR400



1. Ogólne zasady pokonywania przeszkód w fali Elite, Sztafetach, kategoriach wiekowych

- 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 kilkakrotnie). 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).
- 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 .
- 1.7 Nie jest dozwolone oddanie opaski na przeszkodzie bez poważnej próby jej pokonania. Sędzia ma prawo cofnąć zawodnika i wymagać od niego podjęcia realnej próby, zanim zabierze opaskę.
- 1.8 Zawodnik w fali Elie/ kat. wiekowa posiada trzy opaski– 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. 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 .
6. Na wszystkich etapach zawodów obowiązuje całkowity zakaz używania kleju i substancji lepkich. Sędziowie będą dokonywać weryfikacji i sprawdzać wewnętrzne części dłoni zawodników. Nieprzestrzeganie powyższego zakazu będzie traktowane jako niesportowe zachowanie i karane dyskwalifikacją zawodnika. Odróżniając substancje wysuszające od lepiących dopuszczalne jest stosowanie magnezji i talku podczas zawodów.
7. 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.

8. Rulebook zawiera katalog przeszkód jakie mogą się na trasie pojawić, nie wszystkie muszą być wykorzystane. **Numerы przeszkód NIE są jednoznaczne z kolejnością wystąpienia na trasie.**
9. Przeszkody polegające na pokonaniu ścianek mogą zostać ułatwione przez dostawienie palet, lin, jeśli zajdzie taka potrzeba (np. warunki atmosferyczne).



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. 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 III 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 METY.

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.

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.

TEAM : Zawodnicy podzieleni są na zmiany : ZMIANA I, ZMIANA II , ZMIANA III

Oprócz zapoznania się z RULEBOOKIEM każdy Zawodnik ma obowiązek zapoznać się z zasadami startu/kwalifikacji/wyników umieszczonymi w REGULAMINIE MP Biegów Przeszkodowych 2025



Spis treści

1.	ROLLUP (Extreme Construction).....	4
2.	SKOŚNA SKLEJKA (EXTREME CONSTRUCTION)	5
3.	OBCIĄŻENIE 1 (worki)	6
4.	CHOMIK (EXTREME CONSTRUCTION).....	7
5.	ŚCIANA 2,4m (EXTREME CONSTRUCTION)	8
6.	HELHEIM (Toroz).....	9
7.	LOW RIG (BEFIT24 GYM).....	10
8.	PORĘCZE ŁAMANE (EXTREME CONSTRUCTION).....	11
9.	RÓWNOWAŻNIA SKOŚNA (EXTREME CONSTRUCTION)	12
10.	LIBRA (EXTREME CONSTRUCTION)	13
11.	CHOMIK ZE ZJAZDEM (Extreme Construction)	14
12.	OBCIĄŻENIE 2 (baniaki).....	15
13.	KOMANDOS (EXTREME CONSTRUCTION)	16
14.	PRZERZUCANIE OPONY.....	17
15.	FATALITY (Barbarian Race)	18
16.	FIREMAN (EXTREME CONSTRUCTION)	19
17.	DRABINKA SKOŚNA (Extreme Construction)	20
18.	LOW RIG (EXTREME CONSTRUCTION).....	21
19.	ZESTAW COMBO (Extreme Construction)	22
20.	RIG Combo (EXTREME CONSTRUCTION)	23
21.	LONG SWING (EXTREME CONSTRUCTION).....	24
22.	PIONOWA ŚCIANA 3,0 (EXTREME CONSTRUCTION).....	25
23.	LINA (EXTREME CONSTRUCTION).....	26
24.	Helikopter EXTREME CONSTRUCTION.....	27
25.	MULTI WARIAT (EXTREME CONSTRUCTION).....	28
26.	Drabinka plus Killer (EXTREME CONSTRUCTION)	29
27.	KLOC (EXTREME CONSTRUCTION).....	30
28.	TYCZKA (EXTREME CONSTRUCTION)	31
29.	Kratownica (EXTREME CONSTRUCTION)	32
30.	SIATA (EXTREME CONSTRUCTION).....	33
31.	HOT WHEELS (BARBARIAN RACE	34
32.	COMBO (BEFIT24 GYM)	35
33.	Multi Rig (Adrenaline Rush)	36
34.	Wilcze doły (Adrenaline Rush)	37
35.	Obciążenie 3 - OPONY	38
	RUNDA KARNA.....	39

1. ROLLUP (Extreme Construction)

12KM OCR400 3KM TEAM / ZMIANA I

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

Przeszkodę stanowi drewniana konstrukcja pochylona pod kątem. Zadanie polega na przejściu na drugą stronę ściany górą. Zawodnik nabiega na obrotowe belki o średnicy 9 cm, po pokonaniu przeszkody nad górną belką schodzi po drewnianej drabinie. Wysokość ok 2,6 m.

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



2. SKOŚNA SKLEJKA (EXTREME CONSTRUCTION)

12 KM



FOT. Poglądowe PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana pochyłona 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 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
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



3. OBCIĄŻENIE 1 (worki)

3 KM 12 KM

TEAM / ZMIANA III

**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.

ZAWODNICY U16 – pokonanie trasy przeszkody bez obciążenia

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



4. CHOMIK (EXTREME CONSTRUCTION)

12 KM

TEAM/ ZMIANA II

**PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA**

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

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 jakiegokolwiek części 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



5. ŚCIANA 2,4m (EXTREME CONSTRUCTION)

3 KM 12 KM TEAM/ ZMIANA I



FOT. POGLĄDOWE

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA**OPIS:**

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

ZAWODNICY U16 – zastosowane ułatwienie w postaci liny lub podestu

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



6. HELHEIM (Toroz)

3 KM

12 KM

OCR400

TEAM wspólna

**PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA****Seria Elite/ Age Group: 1 próba**

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 oraz rury. Następnie zawodnik wspina się po linie by zakończyć torem chwytów młotkowych. 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 podwieszone elementy 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 rozpoczęcia przeszkody 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 łańcuch/ element metalowy na którym są zawieszone chwytów

7. LOW RIG (BEFIT24 GYM)

3 KM

12 KM

TEAM/ ZMIANA II

OCR400

**PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

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 jakiegokolwiek częścią ciała
- Zawodnik zakończy przeszkodę, dotykając ręką dzwonka końcowego

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakiegokolwiek 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 przywieszono są elementy.



8. PORĘCZE ŁAMANE (EXTREME CONSTRUCTION)

3 KM

12 KM

TEAM/ ZMIANA I

**PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

OPIS:

Przeszkoda to dwie poziome rury. Zawodnik pokonuje ją utrzymując się na rękach w podporze, przechodzi po poręczach od miejsca wyraźnie zaznaczonego na poręczu do miejsca również zaznaczonego 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 poręczu czarną linią miejscu.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie przejdzie cały tor bez dotykania ziemi jakąkolwiek częścią ciała
- Zawodnik rozpocznie i zakończy pokonywanie przeszkody w wyznaczonym miejscu dotknięciu czarnej linii oznaczonej na poręczach

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakakolwiek 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



9. RÓWNOWAŻNIA SKOŚNA (EXTREME CONSTRUCTION)

12 KM

**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



10. LIBRA (EXTREME CONSTRUCTION)

12 KM TEAM/ ZMIANA II



PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY - NIEOPASKOWA

OPIS:

Przejdzie 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 zejdzie 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 jakąkolwiek 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



11. CHOMIK ZE ZIAZDEM (Extreme Construction)

12 KM TEAM / ZMIANA II

**PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

OPIS:

Przeszkoda polega na wykonaniu obrotu szpuli ze szczebelkami, 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 jakiegokolwiek części ciała ziemi między startem a zakończeniem

NIEDOZWOLONE

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



12. OBCIĄŻENIE 2 (baniaki)

3 KM 12 KM TEAM / ZMIANA I

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA**OPIS:**

Przeszkoda siłowa. Zawodnik ma za zadanie przenieść 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

13. KOMANDOS (EXTREME CONSTRUCTION)

12 KM TEAM/ ZMIANA II

**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 jakiegokolwiek 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



14. PRZERZUCANIE OPONY

12 KM

**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 z punktu A do punktu B

Kobiety przerzucają mniejszą oponę

NIE POKONANIE JEŚLI:

Opona nie zostanie przerzucona odpowiednią ilość razy

NIEDOZWOLONE

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



15. FATALITY (Barbarian Race)

3 KM

12 KM

TEAM wspólna

OCR400

**PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA****Seria Elite/ Age Group: 1 próba****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 - 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



16. FIREMAN (EXTREME CONSTRUCTION)

3 KM

12 KM

TEAM / ZMIANA I

OCR400

**PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA**

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

OPIS:

Przeszkoda składa się z elementów konstrukcji oraz zawieszonych rur z linkami chwytowymi. Pokonanie przeszkody polega na wspięciu się w górę do wysokości 4,0 m przy użyciu wystających z rury linowych uchwytów i dotknięciu dzwonka. Zawodnik musi zejść po przeszkodzie na dół. Rura montowana jest na łańcuchach w górnej części konstrukcji. Przy pokonywaniu całości konstrukcji dozwolone jest używanie tylko rąk i nóg. Dozwolone jest dotykanie rury plastikowej oraz kolorowych linek. Zabrania się dotykania konstrukcji.

Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik dotknie ręką dzwonka końcowego.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik wspinając się po ruchomej rurze dotrze do jej końca
- Zawodnik dotknie ręką dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zejdzie z przeszkody po dotknięciu dzwonka

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie będzie w stanie wspiąć się po rurze
- Zawodnik nie dotknie dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zeskoczy z góry przeszkody

NIEDOZWOLONE

- Wspinanie się po aluminiowej konstrukcji
- Zeskoczenie z góry przeszkody po dotknięciu dzwonka (zawodnik musi zejść)
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się podczas wspinania na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



17. DRABINKA SKOŚNA (Extreme Construction)

3 KM

12 KM

TEAM / ZMIANA III

**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



18. LOW RIG (EXTREME CONSTRUCTION)

3 KM

12 KM

TEAM /ZMIANA II

OCR400

**PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

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:

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



19. ZESTAW COMBO (Extreme Construction)

3 KM 12 KM TEAM/ ZMIANA I



PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana pochyłona pod kątem ścianka wraz z drugą pochyłoną 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



20. RIG Combo (EXTREME CONSTRUCTION)

12 KM



FOT. POGLĄDOWE

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**Seria Elite/ Age Group: 1 próba****OPIS:** Przeszkoda to 20 metrowa konstrukcja, która składa się z podwieszonych do konstrukcji elementów na wysokości ok 2,5m m nad ziemią.

Przeszkoda podzielona na 12metrowy MODUŁ HIGH, 4metrowy MODUŁ LIN poziomych lin i 4 metrowy MODUŁ LOW.

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 zakończenie przeszkody uderzeniem w dzwonek.

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 zawieszone są elementy.

Chwyty : HIGH: 3 rigi, pozioma ruchoma rurka;

LINA POZIOMA (ta jedyna)

LOW: łańcuch, ośmiorniczka, nunczako, kółka, krótka lina pozioma .

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

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

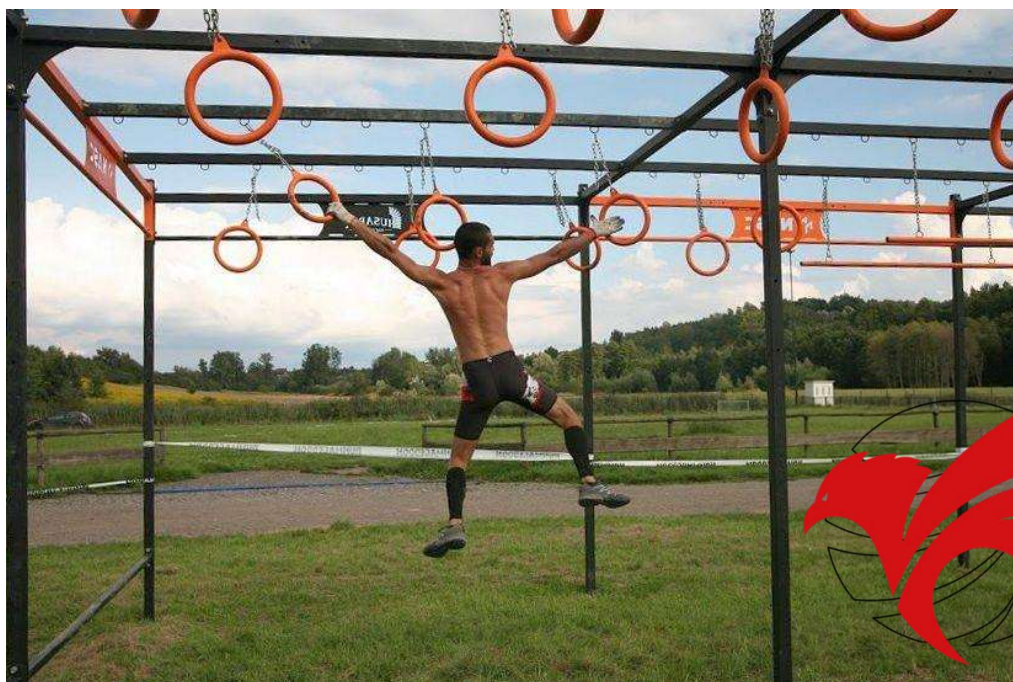
NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Dotknięcie elementów, na których zawieszone są przeszkody (liny, łańcuchy, karabinki)



21. LONG SWING (EXTREME CONSTRUCTION)

3 KM 12 KM TEAM/ ZMIANA III OCR400



FOT POGLĄDOWE

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**Seria Elite/ Age Group: 1 próba****OPIS:**

Przeszkoda składa się z ok. 6 metrowej konstrukcji zawierającej zestaw kółek gimnastycznych. Zawodnik startuje z belki startowej i łapiąc się kolejnych chwytów przy pomocy tylko rąk przechodzi na drugą stronę przeszkody nie dotykając żadną częścią ciała ziemi. Zakończenie przeszkody polega na dotarciu do dzwonka i uderzeniu go ręką

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie zawieszonych kółek. Zawodnik zaczyna chwytając 1 lub 2 riga.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru od linii startu bez dotykania ziemi jakąkolwiek częścią ciała
- Zawodnik uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody

**NIE POKONANIE JEŚLI:**

- Jakkolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- 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 taśm na którym są zawieszone kółka
- Rozpoczynanie przeszkody od 3 i dalszego riga



22. PIONOWA ŚCIANA 3,0 (EXTREME CONSTRUCTION)

12 KM



FOT. POGLĄDOWE

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA**OPIS:**

Przeszkodę stanowi drewniana 3m ściana. Zadanie polega na nabiegu na ścianę i przejściu na drugą stronę. Zawodnik wspina się na szczyt ściany a następnie schodzi jej drugą stroną, także z wykorzystaniem lin. **Dopuszczalne jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych** przy wchodzeniu i schodzeniu z przeszkody oraz skok ze szczytu przeszkody.

ZAWODNICY U16 – zastosowane ułatwienie w postaci liny lub podestu

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę ściany

**NIE POKONANIE JEŚLI:**

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

**NIEDOZWOLONE**

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



23. LINA (EXTREME CONSTRUCTION)

3 KM 12 KM TEAM / ZMIANA I

**PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

OPIS:

Zawodnik ma za zadanie wspiąć się po linie do wyznaczonej wysokości 4m i uderzyć w dzwonek. Dzwonek znajduje się na wysięgniku na wysokości 4,5m

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 w niego ręką.

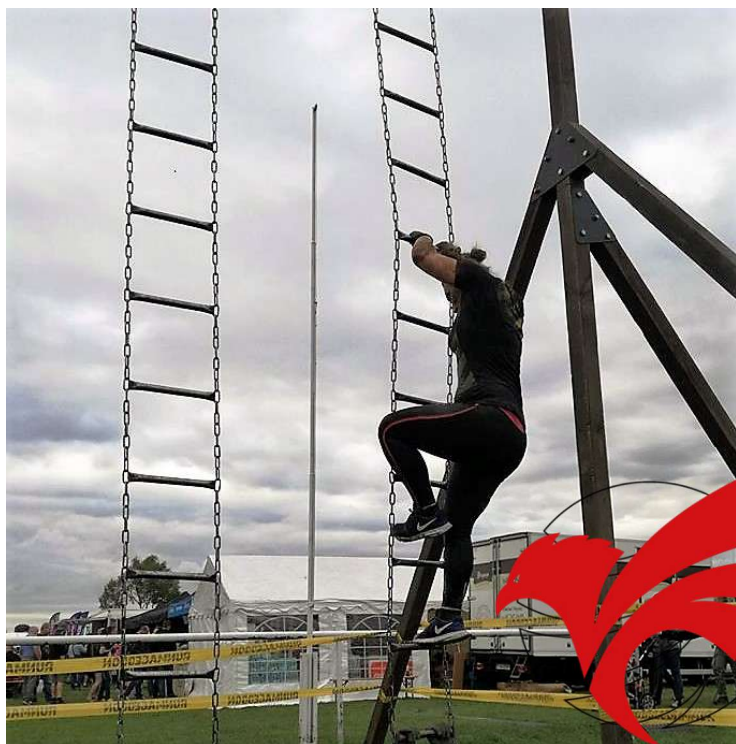
NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Skakanie ze szczytu przeszkody



24. Helikopter EXTREME CONSTRUCTION

3 KM 12 KM TEAM / ZMIANA I

**PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

OPIS:

Zawodnik ma za zadanie wspiąć się po łańcuchowej drabinie 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 drabinie do wysokości dzwonka i uderzy w niego ręką.

NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Skakanie ze szczytu przeszkody



25. MULTI WARIAT (EXTREME CONSTRUCTION)

3 KM 12 KM TEAM/ ZMIANA I

PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**Seria Elite/ Age Group: 1 próba**

OPIS: Przeszkoda to 6 metrowa konstrukcja, która składa się z podwieszonych do konstrukcji elementów na wysokości ok 2,5m m nad ziemią.

Zawodnik ma za zadanie pokonać przy użyciu rąk 2 segmenty toru na które składają się: wariat i zestaw multi zawiesi.

Część pierwsza to Wariat- obracająca się wokół własnej osi rurka z metalowymi wypustkami. Zawodnik pokonuje przeszkodę wyłącznie przy użyciu rąk chwytając za wypustki, które w trakcie pokonywania obracają się. **Przeszkodę rozpoczyna się od pierwszej wypustki Wariata.**

Druga część przeszkody to zestaw zawiesi do pokonania: gibony , nunczaka, krótkie liny i chwyt T Przeszkodę rozpoczyna się od pierwszej wypustki Wariata.

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytów zawieszonych na konstrukcji (chwytanie TYLKO za zawiesia) zabrania się dotykania elementów konstrukcji i łańcuchów/lin na których zawieszono są elementy.

Przeszkoda zostaje zakończona uderzeniem ręką w dzwonek.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

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

NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Dotknięcie elementów, na których zawieszono są przeszkody (liny, łańcuchy, karabinki)



26. Drabinka plus Killer (EXTREME CONSTRUCTION)

3 KM 12 KM TEAM / ZMIANA II

PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

OPIS: Zawodnik ma za zadanie pokonać przy użyciu rąk 2 segmenty toru na które składają się: drabinka strażacka i killer plank.

Część pierwsza to drabinka strażacka ze szczebelkami umieszczonymi po obu stronach nośnej konstrukcji. Zawodnik umieszcza rękę prawą po prawej stronie i lewą po lewej stronie – przechodzi naprzemiennie. Zawodnik pokonuje przeszkodę wyłącznie przy użyciu rąk chwytając za elementy drabinki.

Druga część przeszkody to drewniana deska umieszczona poziomo na łańcuchach. Zawodnik przemieszcza się wzdłuż deski chwytając jej rant. (Deska rusza się na łańcuchach)

Przeszkoda zostaje zakończona uderzeniem ręką w dzwonek. Całość przeszkody pokonuje się wyłącznie na rękach.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona całą długość toru bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w dzwonek.

NIE POKONANIE JEŚLI:

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

NIEDOZWOLONE

- Dotykanie, chwytanie części konstrukcyjnych przeszkody i łańcuchów na których zawieszono są elementy przeszkody
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund podczas jej wykonywania



27. KLOC (EXTREME CONSTRUCTION)

3 KM 12 KM TEAM/ ZMIANA III

**PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA****Seria Elite/ Age Group: 1 próba**

OPIS: Przeszkoda składa się z konstrukcji nośnej blokowej oraz systemu bloczków linowych. Zawodnik siada na górnej części opony oraz ciągnąc ku dołowi linkę umieszczoną w wewnętrznej części konstrukcji unosi własny ciężar ciała. Siedząc na oponie należy unieść się do wysokości pozwalającej na dotknięcie dzwonka. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik dotknie ręką dzwonka końcowego. Zawodnik po dotknięciu dzwonka musi opuścić się na oponie na dół.

Dozwolone jest dotykanie tylko lin. Zabrania się dotykania konstrukcji.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik siedząc na oponie uniesie się do wysokości pozwalającej na dotknięcie dzwonka
- Zawodnik dotknie ręką dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik opuści się na oponie na dół po dotknięciu dzwonka

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie będzie w stanie unieść się do góry
- Zawodnik nie dotknie dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zeskoczy z góry przeszkody

NIEDOZWOLONE

- Wspinanie się po aluminiowej konstrukcji
- Zeskoczenie z góry przeszkody po dotknięciu dzwonka (zawodnik musi zejść)
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



28. TYCZKA (EXTREME CONSTRUCTION)

3 KM 12 KM TEAM/ ZMIANA III

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

Przeszkoda składa się z elementów konstrukcji oraz ruchomej tyczki z talerzykami. Pokonanie przeszkody polega na wspięciu się w górę do wysokości 4,5 m za pomocą nóg i rąk używając tyczki i talerzyków. Zakończenie przeszkody następuje gdy Zawodnik samodzielnie dotknie dzwonka umieszczonego na wysięgniku. Zawodnik musi zejść po przeszkodzie na dół (nie skakać). Dozwolone jest dotykanie kolorowych elementów zawiesi oraz gum. Zabrania się dotykania konstrukcji.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik wspinając się po ruchomej tyczce dotrze na górę
- Zawodnik dotknie ręką dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zejdzie z przeszkody na dół po dotknięciu dzwonka

NIEPOKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie będzie w stanie wspiąć się po tyczce
- Zawodnik nie dotknie dzwonka na górze konstrukcji
- Zawodnik zeskoczy z góry przeszkody

NIEDOZWOLONE

- Wspinanie się po aluminiowej konstrukcji
- Zeskoczenie z góry przeszkody po dotknięciu dzwonka (zawodnik musi zejść)



29. Kratownica (EXTREME CONSTRUCTION)

12 KM TEAM/ ZMIANA II



PRZESZKODA POJEDYNCZEJ PRÓBY - OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

OPIS:

Przeszkoda to drabina pochylona. 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

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie przejść na drugą stronę drabiny
- Zawodnik przejdzie między szczeblami drabiny

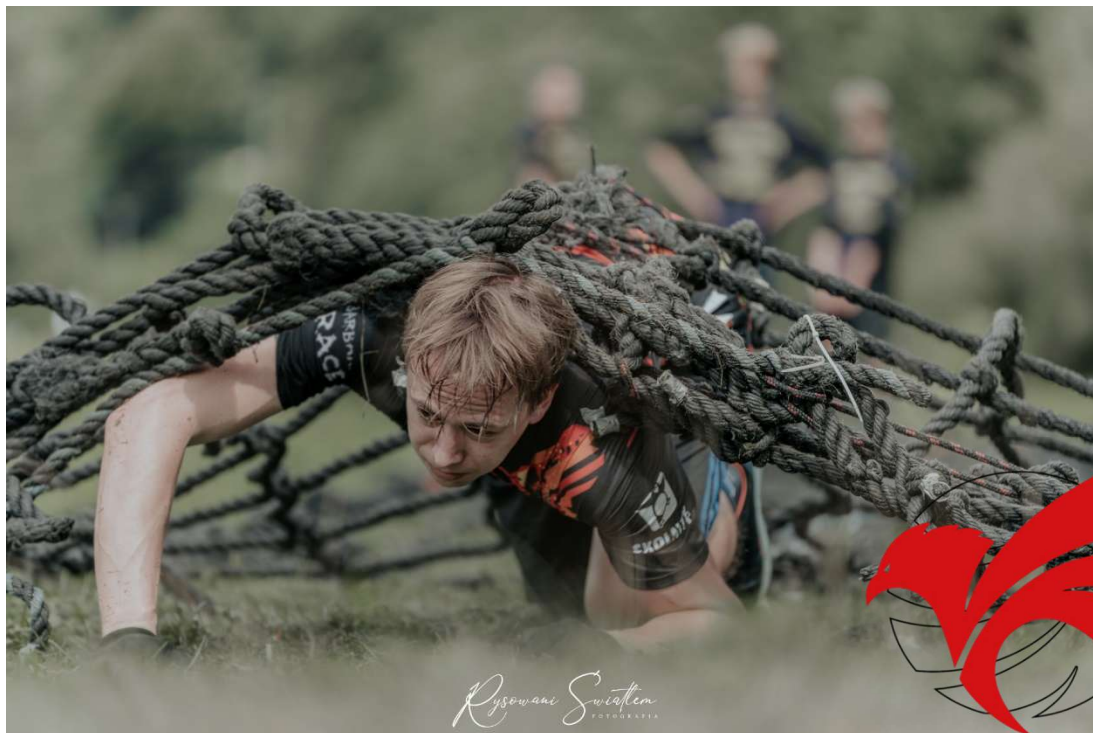
NIEDOZWOLONE

- Zeskoczenie z góry
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund
- Przechodzenie między szczeblami podczas pokonywania przeszkody



30. SIATA (EXTREME CONSTRUCTION)

12 KM TEAM/ ZMIANA II



FOT. PPOGLĄDOWE

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA**OPIS:**

Zawodnik przemieszcza się pod siatką przytwierdzoną do ziemi (siatka nie jest podniesiona) czołgając się lub turlając. Jeśli zawodnik posiada plecak, musi przejść z nim przez zasieki w dowolny sposób np. pchając go przed sobą. Przeszkoda kończy się po pokonaniu toru.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona wyznaczony odcinek toru czołgając się lub turlając

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka bez wstawiania
- Zawodnik zboczył z wyznaczonej trasy

NIEDOZWOLONE:

- Wstawianie w trakcie pokonywania odcinka
- Przechodzenie górą
- Pozostawienie ekwipunku (jeśli jest) innej osobie



31. HOT WHEELS (BARBARIAN RACE)

3 KM 12 KM TEAM/ ZMIANA I

**PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

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 obręcze kół. Przeszkoda rozpoczyna się od chwycenia pierwszego koła. Przeszkoda kończy się uderzeniem w dzwonek ręką. Zawodnik pokonanie przeszkody zaczyna z przed wyznaczonej linii startu.

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. 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 używanie elementów konstrukcyjnych za wyjątkiem wejścia na belkę startową,
- Używanie nóg
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



32. COMBO (BEFIT24 GYM)

3 KM 12 KM TEAM/ ZMIANA I OCR400



PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

OPIS: Przeszkoda to konstrukcja, która składa się z podwieszonych do konstrukcji elementów na wysokości ok 2,5m m nad ziemią.

Przeszkodę rozpoczyna się od czterech klif changerów. Kolejne chwytaki to jodełka i haker. Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę przy użyciu rąk i bez kontaktu z podłożem po chwytach i wyraźne zakończenie przeszkody uderzeniem w dzwonek.

Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie chwytaków zawieszonych na konstrukcji (chwytanie TYLKO za zawiesia) zabrania się dotykania elementów konstrukcji i łańcuchów na których zawieszono są elementy.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

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

NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Dotknięcie elementów, na których zawieszono są przeszkody (liny, łańcuchy, karabinki)



33. Multi Rig (Adrenaline Rush)

3 KM 12 KM TEAM/ ZMIANA III

**PRZESZKODA JEDNOKROTNEJ PRÓBY – OPASKOWA**

Seria Elite/ Age Group: 1 próba

OPIS:

Zawodnik pokonuje przeszkodę od punktu początkowego do punktu końcowego za pomocą zawieszonych elementów przeszkody: kółka olimpijskie, rury, pałki, obrotowe trójkąty. Podczas pokonywania tej części przeszkody używanie jedynie siły rąk jest dozwolone. Elementem przeszkody jest też mostek tybetański który pokonać można z użyciem rąk i nóg. Przeszkoda kończy się kiedy Zawodnik przejdzie cały tor uderzając ręką dzwonek umieszczony na końcu przeszkody.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona całą długość toru bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w dzwonek.

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie ziemi podczas przejścia toru
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie inną niż ręka częścią ciała

NIEDOZWOLONE

- Dotykanie , chwytanie części konstrukcyjnych przeszkody i łańcuchów na których zawieszone są elementy (poza łańcuchami od mostka tybetańskiego)
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich
- Zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund



34. Wilcze doły (Adrenaline Rush)

12 KM

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

Przeszkoda składająca się z serii wykopanych rowów. Zawodnik pokonuje rowy zgodnie z oznaczeniem trasy wskakując do nich lub przeskakując je.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona wyznaczoną trasę toru

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka
- Zawodnik zboczy z wyznaczonej trasy

NIEDOZWOLONE

- Naciąganie taśm wyznaczających trasę biegu w celu przebiegnięcia po płystszej części dołu
- Wychodzenie poza wyznaczoną trasę toru
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz
- Zatrzymywanie się na dłużej niż 20 sekund



35. Obciążenie 3 - OPONY

3 KM 12 KM TEAM/ ZMIANA I

PRZESZKODA WIELOKROTNEJ PRÓBY – NIEOPASKOWA

OPIS:

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

ZAWODNICY U16 – pokonują przeszkodę.

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:

Opona nie zostanie przeniesiona na miejsce wyznaczone.



NIEDOZWOLONE

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



RUNDA KARNA



NAWIJANIE TAŚMY Z OBCIĄZENIEM

Dla kobiet WERSJA LŻEJSZA

Zawodnicy U16 – wersja dla kobiet

POMYŚLNE UKOŃCZENIE KARNEJ GDY:

Zawodnik, używając siły mięśni nawinie do całkowitego podniesienia ciężaru taśmę na drążek następnie odwinie taśmę



NIE POKONANIE JEŚLI:

Nie nastąpi całkowite nawinięcie taśmy wraz z podniesieniem ciężaru



NIEDOZWOLONE

- Puszczanie nawiniętej taśmy

UWAGA!

TEAM : Zawodnicy wspólnie pokonują przeszkody HELHEIM i FATALITY

UWAGA

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

