

RULEBOOK

SPIS TREŚCI

1. OGÓLNE ZASADY

1.1. Zasady dotyczące wszystkich zawodników

1.2. Serie ELITE

1.3. Serie OPEN

2. OPIS PRZESZKÓD

1. OGÓLNE ZASADY

1.1. Zasady dotyczące wszystkich zawodników

- Nie można skracać trasy biegu
- Przeszkody zakończone dzwonkiem są zaliczane tylko, gdy zawodnik uderzy w dzwonek, który wyda dźwięk. Dopuszcza się uderzenie tylko dłonią. Pozostałe przeszkody po prawidłowym przejściu lub złapaniu ostatniego elementu.
- Nie można korzystać z elementów konstrukcyjnych, za wyjątkiem belki startowej podczas pokonywania przeszkód poza wybranymi przeszkodami (ścianki, równoważnia skośna, ukośna).
- Zawodnik podczas pokonywania przeszkody może poruszać się tylko po jednym torze. Na jednym torze może znajdować się tylko jeden zawodnik.
- Zawodnik nie może w czasie pokonywania przeszkody utrudniać pokonania jej innemu zawodnikowi. Grozi to dyskwalifikacją.
- Zabrania się pokonywania przeszkód, jeżeli zawodnik ma na dłoniach rany z sączącą się krwią. Należy to zgłosić wolontariuszowi lub sędziemu na przeszkodzie.






1.2. Serie ELITE

- Zawodnicy są oznaczeni numerem startowym na obydwu policzkach. Numer startowy jest w kolorze czerwonym i podkreślony dwoma liniami. Posiadają też 2 dodatkowe opaski na nadgarstku.
- Nie dopuszcza się ominięcia przeszkody bez zaliczenia jej. W serii Elite Uczestnik biegu startuje indywidualnie i pokonuje przeszkody indywidualnie (bez pomocy innych osób), Zawodnik na starcie posiada 3 opaski na ręce, za niepokonanie przeszkody czy zadania specjalnego zostaje mu odcięta opaska, każda odcięta opaska to runda karna na końcu trasy, 3 odcięte opaski skutkują usunięciem z klasyfikacji Elite i kontynuacją trasy na zasadach Open.
- Decyzja sędziego lub wolontariusza na danej przeszkodzie jest niepodważalna.

1.3. Serie OPEN






- Zawodnicy są oznaczeni numerem startowym na obydwu policzkach. Numer startowy jest w kolorze czarnym.
- Nie dopuszcza się ominięcia przeszkody bez zaliczenia jej lub wykonania za nią kary.
- W serii Open obowiązują 3 podejścia do przeszkody (indywidualnie lub z pomocą innych osób), niepokonanie przeszkody skutkuje zaznaczeniem kreski na opasce na ręce, każda kreska to runda karna na końcu trasy.

2. OPIS PRZESZKÓD

	Czy na przeszkodzie dozwolone jest używanie rąk
	Czy na przeszkodzie dozwolone jest używanie nóg
	Czy na przeszkodzie można wykorzystywać elementy konstrukcyjne
	Czy na przeszkodzie może jednocześnie przebywać wiele osób
	Czy można wykorzystywać podłoże

PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM

	NAZWA	KARA
	Pętla z obciążeniem	Przeszkoda obowiązkowa

	TAK		---		TAK
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Panowie biorą dwie opony, panie – jedną. Z nią przejście wzdłuż wyznaczonego fragmentu trasy.

ZALICZENIE:






Doniesienie na wyznaczone miejsce opony/opon.

BRAK ZALICZENIA:

Nie doniesienie do wyznaczonego miejsca opony/opon.

DOMEK Z KRATOWNIC

	NAZWA	KARA
	Domek z kratownic	pętla

	TAK		TAK		NIE
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Przejście na drugą stronę przeszkody, pokonując ją górą.

ZALICZENIE:






Przejście nad górną belką i dotknięcie podłoża po drugiej stronie przeszkody.

BRAK ZALICZENIA:

Nie przejście nad górną belką i nie zejście z przeszkody po stronie przeciwnej do wejścia na nią.

PRZEJŚCIE POD SIATKĄ

	NAZWA	KARA
	Przejście pod siatką	Przeszkoda obowiązkowa

	TAK		TAK		TAK
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik pokonuje przeszkodę przechodząc pod siatką.

ZALICZENIE:






Zawodnik wychodzi spod siatki po przeciwnej stronie od wejścia pod nią.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie przejdzie pod siatką, kończąc przejście pod przeciwnej stronie od wejścia.

WCIĄGANIE OBCIĄŻENIA

	NAZWA	KARA
	Wciąganie obciążenia	pętla

	TAK		---		TAK
	NIE		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik podciąga obciążnik za pomocą liny na określoną wysokość.

ZALICZENIE:






Zawodnik podciągnął obciążnik na określoną wysokość.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie podciągnął obciążnika na określoną wysokość.

WEJŚCIE PO LINE

	NAZWA	KARA
	Wejście po linie	pętla

	TAK		NIE		---
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik wchodzi na szczyt przeszkody i uderza w dzwonek.

ZALICZENIE:






Zawodnik uderzył w dzwonek na szczycie liny.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie uderzył w dzwonek na szczycie liny.

PORODÓWKA

	NAZWA	KARA
	Porodówka	pętla

	TAK		NIE		TAK
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik przedostaje się na drugą stronę między podłożem a oponami zawieszonymi na konstrukcji.

ZALICZENIE:






Zawodnik pokonuje przeszkodę dołem.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik pokonał przeszkodę inaczej niż dołem.

RIG

	NAZWA	KARA
	RIG	pętla

	TAK		NIE		NIE
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik używając tylko kończyn górnych przedostaje się na drugą stronę przeszkody i uderza w dzwonek.

ZALICZENIE:






Zawodnik przeszedł przeszkodę nie dotykając konstrukcji/podłoża i uderzył w dzwonek. **BRAK**

ZALICZENIA:

Zawodnik nie przeszedł na drugą stronę przeszkody/dotknął konstrukcji lub podłoża/nie uderzył w dzwonek.

ROLLUP

	NAZWA	KARA
	RollUP	pętla

	TAK		NIE		NIE
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik przedostaje się na drugą stronę przeszkody przechodząc nad górną belką.

ZALICZENIE:






Zawodnik przeszedł przeszkodę nad górną belką.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie przeszedł na drugą stronę przeszkody nad górną belką.

RÓWNOWAŻNIA SKOŚNA

	NAZWA	KARA
	Równoważnia skośna	pętla

	TAK		TAK		NIE
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik przedostaje się na drugą stronę przeszkody przechodząc po belce.

ZALICZENIE:






Zawodnik przeszedł na drugą stronę przeszkody.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie przeszedł na drugą stronę przeszkody.

CHOMIK

NR	NAZWA	KARA
	Chomik	pętla

	TAK		NIE		NIE
	NIE		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik wchodzi po linie i łapie kołowrotek który obracając rękoma podnosi dodatkowe obciążenie na określona wysokość. Po osiągnięciu wskazanej wysokości odważnika zawodnik opuszcza przeszkodę swobodnie puszczając kołowrotek.

ZALICZENIE:






Zawodnik podniósł obciążenie na określona wysokość.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie podniósł obciążenia na określona wysokość.

STRZELANIE DO CELU

	NAZWA	KARA
	Strzelanie do celu	5 min/ nietrafiony strzał

	TAK		---		TAK
	NIE		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Strzelanie z broni palnej Weihrauch HW 66*, w pozycji leżącej przy użyciu podpórki. Każdy strzał nietrafiony w czarne pole tarczy należącej do danego stanowiska skutkuje dodaniem 5 min do czasu pokonania trasy.

ZALICZENIE:






Trafienie w czarne pole należącej do danego stanowiska

BRAK ZALICZENIA:

Nietrafienie w czarne pole tarczy

WEJŚCIE NA TYCZKĘ

	NAZWA	KARA
	Wejście na tyczkę	pętla

	TAK		NIE		NIE
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik wchodzi na szczyt przeszkody i uderza w dzwonek.

ZALICZENIE:






Zawodnik uderzył w dzwonek na szczycie tyczki.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie wszedł na szczyt przeszkody/nie uderzył w dzwonek.

LOW RIG

	NAZWA	KARA
	Low Rig	pętla

	TAK		NIE		NIE
	TAK		NIE		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik przechodzi przeszkodę, a na jej końcu uderza w dzwonek.

ZALICZENIE:






Zawodnik uderzył w dzwonek po zrobieniu przeszkody.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie przeszedł całej długości przeszkody/nie uderzył dzwonka.

SNAKE

	NAZWA	KARA
	Snake	pętla

	TAK		NIE		NIE
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik przechodzi przeszkodę, od pierwszej do ostatniej belki. Pierwszą belkę zawodnik przechodzi góra kolejną dołem i tak naprzemiennie do ostatniej belki w przeszkodzie

ZALICZENIE:






Zawodnik podczas przechodzenia PRZESZEDŁ NAD pierwszą i ostatnią belką.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie przeszedł całej długości przeszkody lub wykonał ją w niewłaściwy sposób

ŚCIANKA

	NAZWA	KARA
	Ścianka	pętla

	TAK		NIE		NIE
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik przechodzi przeszkodę górą

ZALICZENIE:






- Zawodnik przechodzi przeszkodę górą w całości

BRAK ZALICZENIA:

- Zawodnik nie przechodzi przeszkodę górą w całości

DYWAN Z OPON

	NAZWA	KARA
	Dywan z opon	pętla

	NIE		NIE		TAK
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik przedostaje się na drugą stronę przeszkody.

ZALICZENIE:






Zawodnik przedostał się na drugą stronę przeszkody.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie przedostał się na drugą stronę przeszkody.

WYKOPKI

	NAZWA	KARA
	Wykopki	pętla

	TAK		NIE		TAK
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik wchodzi do wykopanych dołów i w nich przechodzi całą ich długość.

ZALICZENIE:






Zawodnik wszedł do wykopanych dołów i w nich przeszedł ich długość.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie wszedł do dołów lub nie przeszedł całej ich długości.

TA JEDYNA

	NAZWA	KARA
	TA JEDYNA	40 burpees

	TAK		NIE		NIE
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik przy użyciu zawieszanej liny przechodzi na wyznaczoną odległość. W sytuacji rezygnacji oraz nie podjęcia próby wykonania przeszkody zawodnik wykonuje 20 burpees po stronie startowej liny, przechodzi bokiem na drugą stronę rzeki i wykonuje kolejne 20 burpees za nie pokonanie przeszkody. Zawodnik który spadnie z liny przed dotarciem do wyznaczonego miejsca wykonuje 20 burpees za nie pokonanie przeszkody.

ZALICZENIE:







Zawodnik przy użyciu zawieszanej liny przeszedł na wyznaczoną odległość.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie przeszedł na wyznaczoną odległość. przy użyciu zawieszanej

POCISKI

	NAZWA	KARA
	Pociski	brak medalu

	TAK		TAK		TAK
	TAK		TAK		TAK

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik zabiera pocisk, z którym musi dotrzeć do mety. Zawodnik według uznania odkłada lub przenosi z sobą pocisk podczas pokonywania dalszych przeszkód. Po dotarciu na metę zawodnika pocisk stanowi trofeum, które zawodnik pozostawia sobie na pamiątkę (zalecamy ostrożność w obchodzeniu się z trofeum – rzucanie betonowym pociskiem może skutkować jego zniszczeniem)

ZALICZENIE:






Zawodnik donosi trofeum na metę

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik pozostawia trofeum na trasie.

KULKA NA WEJŚCIE

	NAZWA	KARA
	Kulka na wejście	pętla

	TAK		NIE		NIE
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik wchodzi na szczyt przeszkody i uderza w dzwonek.

ZALICZENIE:






Zawodnik uderzył w dzwonek na szczycie.

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie wszedł na szczyt przeszkody/nie uderzył w dzwonek.

ŚCIANKA

	NAZWA	KARA
	Ścianka	pętla

	TAK		NIE		NIE
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik przechodzi przeszkodę górą

ZALICZENIE:






Zawodnik przechodzi przeszkodę górą w całości

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie przechodzi przeszkodę górą w całości

RÓWNOWAŻNIA RUCHOMA

	NAZWA	KARA
	Równoważnia ruchoma	pętla

	NIE		NIE		NIE
	TAK		TAK		

OPIS PRZESZKODY:

Zawodnik przechodzi przeszkodę na drugą stronę

ZALICZENIE:

Zawodnik przeszedł przechodzi przeszkodę na drugą stronę

BRAK ZALICZENIA:

Zawodnik nie przeszedł na drugą stronę przeszkody.