

RULEBOOK

SPIS TREŚCI

I. OGÓLNE ZASADY

I.1. Zasady dotyczące wszystkich zawodników

I.2. Zasady serii ELITE

I.3. Zasady serii OPEN

II. OPIS PRZESZKÓD

I. 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, tyczka)
- 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
- Dopuszcza się stosowanie magnezji, rękawic ochronnych, nakolanników oraz systemów hydratacyjnych (w przypadku serii Elite można korzystać tylko z zasobów własnych, w przypadku serii Open dopuszczalne korzystanie z zasobów innych Zawodników)
- PRZESZKODA OPASKOWA – w serii Elite niepokonanie przeszkody = odcięcie opaski-życie = karna pętla, w serii Open kreska na opasce = karna pętla
- PRZESZKODA NIEOPASKOWA – pokonujemy ją do skutku, w razie niepokonania przeszkody na opasce zapisywana jest kreska, co = karna pętla na końcu trasy
- Ilość kresek na opasce = Ilość karnych pętli na końcu trasy

1.2. Zasady serii ELITE

- Zawodnicy są oznaczeni numerem startowym na obydwu policzkach. Numer startowy jest w kolorze czerwonym i podkreślony dwoma liniami. Zawodnik posiada łącznie 4 opaski – 1 opaska będąca oznaczeniem serii oraz 3 opaski-życia, które w przypadku niepokonania przeszkód opaskowych zostają odcinane
- 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-życia 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 oraz klasyfikacją w serii Open
- Decyzja sędziego lub wolontariusza na danej przeszkodzie jest niepodważalna, kłócenie się z sędzią może skutkować dyskwalifikacją

1.3. Zasady serii 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 przeszkód opaskowych (indywidualnie lub z pomocą innych Zawodników), niepokonanie przeszkody skutkuje zaznaczeniem kreski na opasce na ręce, każda kreska to runda karna na końcu trasy.

II. OPIS PRZESZKÓD

1. Pętla z obciążeniem



Opis:

Zawodnik pokonuje wyznaczony odcinek biegowy z obciążeniem. Podział obciążenia dla mężczyzn i kobiet.

Przeszkodę pokonujemy do skutku.

2. Zasieki/siatka

Opis:

Zawodnik pokonuje dołem odcinek wyznaczony z zasieków/siatki.

Przeszkodę pokonujemy do skutku.

3. Drabinka skośna

Opis:

Przeszkodę pokonujemy wspinając się po szczeblach/ konstrukcji do góry, kolejno w dół.

Przeszkodę pokonujemy do skutku.



4. Helikopter – przeszkoda opaskowa



Opis:

Przeszkodę pokonujemy wchodząc po drabinie do góry i uderzenie dzwonka, który znajduje się na górze konstrukcji.

5. Komandos



Opis:

Przeszkodę pokonujemy za pomocą liny przechodząc na drugą stronę ściany.
Zabrania się używania konstrukcji.
Przeszkodę pokonujemy do skutku.

6. Równoważnia skośna



Opis:

Przeszkodę należy pokonać góra, nie dotykając podłoża, można używać rąk i nóg.
Przeszkodę pokonujemy do skutku.

7. Ściana skośna



Opis:

Przeszkodę pokonujemy przechodząc na drugą stronę ściany.
Technika dowolna, można używać konstrukcji.
Przeszkodę pokonujemy do skutku.

8. Przeprawa przez rzekę

Opis:

Zawodnik pokonuje wyznaczony odcinek wodny. Nie jest wymagana umiejętność pływania.
Przeszkodę pokonujemy do skutku.

9. Pętla z obciążeniem

Opis:

Polega na przebiegnięciu z dwoma (mężczyźni) lub jedną (kobiety) oponami wokół wyznaczonej pętli. Zawodnik zobowiązany jest rozpocząć i skończyć pętlę z taką samą ilością opon.
Przeszkodę pokonujemy do skutku.

10. Liny – przeszkoda opaskowa

Opis:

Zawodnik wspina się po linie zawieszanej na konstrukcji. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną po dotknięciu ręką w dzwonek. Nie można korzystać z elementów konstrukcji. Dozwolone jest używanie rąk i nóg.

11. Strome podejście

Opis:

Przeszkoda terenowa polegająca na zdobyciu wzgórza.
Przeszkodę pokonujemy do skutku.

12. Wykopy

Opis:

Przeszkoda terenowa polegająca na pokonaniu wykopów zalanych wodą.
Można korzystać z pomocy innych Zawodników.
Przeszkodę pokonujemy do skutku.

13. Tyczka - przeszkoda opaskowa



Opis:

Zadaniem zawodnika jest wspiąć się do góry po pionowo ustawionej tyczce i uderzyć dłonią w dzwonek, który znajduje się na górze konstrukcji.

Ze względów bezpieczeństwa dozwolone jest łapanie górnej części konstrukcji.

14. Drabina Salmon – przeszkoda opaskowa

Opis:

Przeszkodę pokonujemy przeskakując przy użyciu stalowego drążka pionowo do góry, zawieszając się na kolejnych hakach bez kontaktu z podłożem. Przeszkodę zaczynamy i kończymy zwisem na drążku. Nie wolno używać nóg. Nie wolno korzystać z elementów konstrukcji.

Mężczyźni trzy przeskoki, kobiety dwa przeskoki w górę na kolejne haki znajdujące się na tej samej wysokości. Przeskok drążkiem większej ilości pięter haków za jednym razem jest zaliczany jako jeden przeskok. Przeskok zostaje zaliczony w momencie, gdy obydwie strony drążka znajdą się na jednym poziomie haków.



15. Multirig - przeszkoda opaskowa



Opis:

Zawodnik pokonuje przeszkodę składającą się z elementów zawieszonych nad ziemią. Przeszkodę rozpoczynamy od pierwszego elementu, kończymy uderzeniem dłonią w dzwonek. Zabrania się:

- korzystania z nóg na zawieszonych elementach
- łapania za łańcuchy, taśmy lub inne elementy, za które powieszone są zawieszia
- rozpoczynania z elementu innego niż pierwszy
- uderzenia w dzwonek inną częścią ciała niż dłoń

16. Wacek**Opis:**

Przeszkoda równoważna polegająca na pokonaniu bez użycia rąk belki zawieszonej na łańcuchach nisko nad ziemią. Zabrania się korzystania z konstrukcji. Przeszkodę pokonujemy do skutku.

POWODZENIA 😊