

I. OGÓLNE ZASADY

I.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 i talku, 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)
- Obowiązuje całkowity zakaz używania kleju i innych lepkich substancji na wszystkich etapach zawodów. Sędziowie mogą dokonać weryfikacji i sprawdzać wewnętrzne części dłoni zawodników. Nieprzestrzeganie powyższego zakazu będzie traktowane jako niesportowe zachowanie i karane dyskwalifikacją zawodnika.
- Decyzja sędziego lub wolontariusza na danej przeszkodzie jest niepodważalna, kłócenie się z sędzią może skutkować dyskwalifikacją
- Skrajnie lewy tor przy każdej przeszkodzie stanowi tzw. „FAST LINE”, przeznaczony dla osób, które podejmują pierwszą próbę pokonania przeszkody. Za zgodą sędziego/wolontariusza zawodnik podejmujący kolejną próbę pokonania przeszkody może go zająć.
- W przypadku utworzenia się kolejki przy przeszkodzie Zawodnik powtarzający przeszkodę powinien udać się na koniec kolejki.
- Po upływie limitu czasu dla danego dystansu Zawodnik może ukończyć bieg, ale nie zostanie on sklasyfikowany. Na przeszkodach pierwszeństwo mają osoby mieszczące się w limicie czasu.
- Przeszkody polegające na pokonaniu ścianek mogą zostać ułatwione przez dostawienie palet, lin, jeśli zajdzie taka potrzeba (np. warunki atmosferyczne).
- Organizator dostosuje trudność pokonywanych przeszkód do warunków atmosferycznych. Przy wystąpieniu złych warunków niektóre zawiesia na przeszkodach technicznych mogą zostać zastąpione innymi- łatwiejszymi, a niektóre przeszkody mogą

zostać wyłączone z użycia.

- Nie jest dozwolone oddanie opaski/otrzymanie kreski na opasce na przeszkodzie bez poważnej próby jej pokonania. Sędzia ma prawo cofnąć zawodnika i wymagać od niego podjęcia poważnej próby.
- Niepokonanie przeszkody kończy się odebraniem opaski/kreską na opasce. Przy niepokonaniu przeszkody obowiązkiem Zawodnika jest podejście do sędziego/wolontariusza stojącego na danej przeszkodzie.
- **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 skrajnych przypadkach w serii Elite niepokonanie przeszkody = odcięcie opaski-życie = karna pętla, w serii Open kreska na opasce = karna pętla
- Ilość kresek na opasce = Ilość karnych pętli na końcu trasy

I.2. Zasady serii ELITE

- Zawodnicy są oznaczeni numerem startowym na obydwu policzkach oraz opaską Elite na głowie. 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
- W przypadku przeszkód opaskowych obowiązuje 1 podejście do przeszkody
- Nie dopuszcza się ominięcia przeszkody bez podjęcia próby jej zaliczenia
- 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
- Pomoc na przeszkodach traktowana jest jako błąd i oznacza dyskwalifikację

I.3. Zasady serii OPEN

- Zawodnicy są oznaczeni numerem startowym na obydwu policzkach. Numer startowy jest w kolorze czarnym
- Nie dopuszcza się ominięcia przeszkody bez podjęcia próby jej zaliczenia
- W przypadku przeszkód opaskowych obowiązują 3 podejścia do przeszkody (indywidualnie lub z pomocą innych Zawodników), niepokonanie przeszkody skutkuje zaznaczeniem kreski na opasce na ręce, każda kreska to runda karna na końcu trasy.

I.4. Zasady fali MUNDUROWEJ

- W klasyfikacji mundurowej obowiązują zasady z serii Elite
- Obowiązek startu w mundurze, za mundur, będący wyposażeniem własnym Uczestnika, rozumie się:
 - mundur polowy/dowolny mundur z długim rękawem
 - lub: koszulę/bluzę typu wojskowego z długim rękawem
 - + spodnie z długimi, nieobcisłymi nogawkami, typu „bojówki”
 - + buty sznurowane z cholewką powyżej kostki, np. trekkingowe

II. OPIS PRZESZKÓD

Rulebook zawiera katalog przeszkód jakie mogą pojawić się na trasie, nie wszystkie muszą być wykorzystane. Numery przeszkód NIE są jednoznaczne z kolejnością umiejscowienia na trasie.

1. Pętla z obciążeniem



Opis:

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

Przeszkodę pokonujemy do skutku.

2. Zasięki



Opis:

Zawodnik pokonuje dołem odcinek wyznaczony z zasiaków/siatki.

Przeszkodę pokonujemy do skutku.

3. Suszarka (drabinka skośna)



Opis:

Przeszkodę pokonujemy wspinając się po szczeblach/ konstrukcji do góry, kolejno w dół. Przeszkodę pokonujemy do skutku. Niedozwolone jest zeskakiwanie ze szczytu drabiny po przekroczeniu wierzchołka oraz przechodzenie między szczeblami podczas pokonywania przeszkody.

4. Kratownica górą



Opis:

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

5. Helikopter – przeszkoda opaskowa



Opis:

Przeszkodę pokonujemy wchodząc po drabince do góry i uderzając ręką dzwonek, który znajduje się na górze konstrukcji. Niedozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych, łapanie czy dotykanie górnej belki.

6. Ściana pionowa



Opis:

Przeszkodę pokonujemy przechodząc na drugą stronę ściany. Technika dowolna. Zabrania się używania bocznych zastrzałów.

7. Fireman – przeszkoda opaskowa



Opis:

Zawodnik porusza się do góry po rurze w dowolny sposób aż do dzwonka. Dozwolone jest korzystanie z wystających lin oraz wykorzystanie nóg i rąk. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek. Niedozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych, łapanie czy dotykanie górnej belki.

8. Równoważnia skośna



Opis:

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

9. Mały Wacek



Opis:

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

10. Rollup



Opis:

Zadaniem zawodnika jest przejście górą na drugą stronę przeszkody po obracających się belkach. Technika dowolna

11. 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.

12. Slackline

Opis:

Zawodnik pokonuje przeszkodę po napiętej taśmie bez dotykania ziemi. Początek i koniec przeszkody są wyraźnie oznaczone Technika dowolna, można dotykać drzewa przy wejściu i zejściu z przeszkody. Przeszkodę pokonujemy do skutku.

13. Ściana z Pasów

Opis:

Przeszkodę pokonujemy przechodząc na drugą stronę pokonując najwyższy pas rozciągnięty pomiędzy drzewami. Technika dowolna, można dotykać drzewa.

Przeszkodę pokonujemy do skutku.

14. Drabina Salmona - 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 dwa przeskoki, kobiety jeden przeskok w górę na kolejne haki znajdujące się na tej samej wysokości. Przeskok drążkiem większej ilości pięt haków za jednym razem jest zaliczany jako jeden przeskok. Przeskok zostaje zaliczony w momencie, gdy obydwie strony drążka znajdują się na jednym poziomie haków.

15. Wejście po linie – przeszkoda opaskowa

Opis:

Zawodnik wspina się po linie zawieszanej na konstrukcji. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną po dotknięciu ręką w dzwonek. Niedozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych, łapanie czy dotykanie górnej belki. Dozwolone jest używanie rąk i nóg.

16. Lowrig - przeszkoda opaskowa



Opis:

Zadaniem zawodnika jest pokonanie konstrukcji używając do tego nisko podwieszonych elementów. Tor rozpoczynamy od pierwszego zawiesia. Przeszkodę zalicza uderzenie dłonią w dzwonek. Dozwolone jest używanie rąk i nóg.

Zabrania się:

- korzystania z elementów konstrukcji
- łapania łańcuchów lub taśm na których podwieszono zawieszia
- odpoczywania dłużej niż 15 sekund na przeszkodzie
- dotykania podłoża w trakcie pokonywania przeszkody

Przeszkodę pokonujemy do skutku.

17. Mostek Tybetański



Opis:

Należy przejść po linach z punktu początkowego do wyznaczonego punktu końcowego. Dozwolone jest trzymanie się lin bocznych.

Niedozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych, dotykanie podłoża jakiegokolwiek częścią ciała pomiędzy punktem początkowym a końcowym.

18. Wariat - przeszkoda opaskowa



Opis:

Zawodnik przedostaje się na drugą stronę przeszkody używając do tego wyłącznie wystających drążków. Przeszkodę zaczynamy od pierwszego drążka. Dozwolone używanie wyłącznie kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek.

19. Porodówka



Opis:

Zadaniem zawodnika jest przejście pod rzędem poziomo ułożonych opon. Technika dowolna.

20. Kołkościana - przeszkoda opaskowa



Opis:

Zadaniem zawodnika jest przejście na drugą stronę ściany. Na szczyt ściany zawodnik dostaje się za pomocą kończyn górnych używając do tego dwóch kołków po czym oddaje kołki – zrzuca na dół uważając na innych Zawodników i schodzi ze ściany po belkach umieszczonych po jej drugiej stronie. Zawodnik do przejścia używa tylko jednego toru. Niedozwolone jest stawanie na kołkach, chwytania krawędzi ściany, wbieganie na ścianę bez użycia kołków.

21. Wejście do wody

Opis:

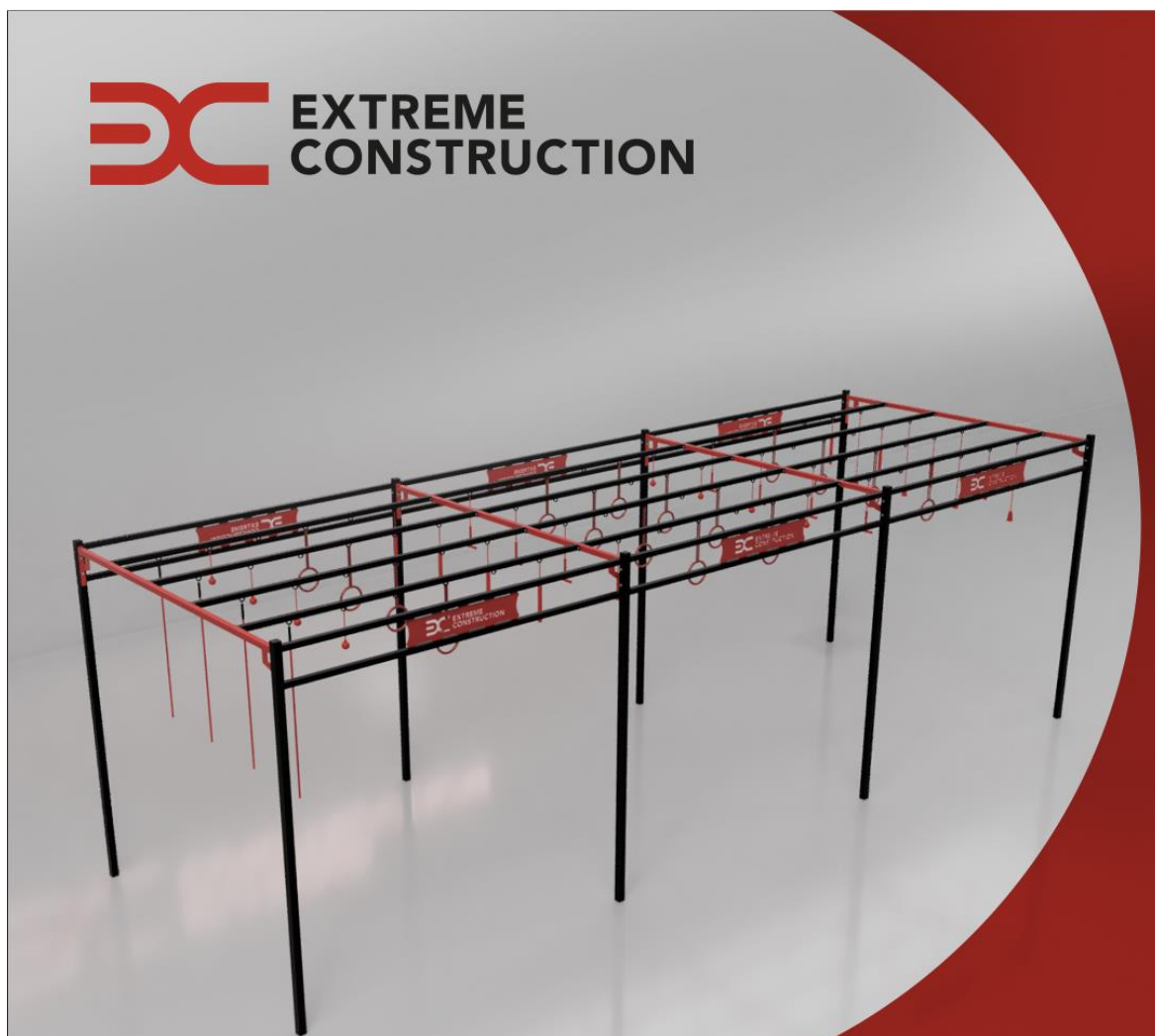
Zawodnik pokonuje wyznaczony odcinek wodny. Nie jest wymagana umiejętność pływania. Przeszkodę pokonujemy do skutku.

22. Bagna

Opis:

Przeszkoda terenowa polegająca na pokonaniu odcinka w terenie bagiennym. Przeszkodę pokonujemy do skutku.

23. 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 powieszono zawieszania
- rozpoczynania z elementu innego niż pierwszy
- uderzenia w dzwonek inną częścią ciała niż dłoń

24. Medal – trofeum

Każdy z Zawodników otrzyma ok. 1 km przed metą pamiątkowy medal-trofeum (dotyczy Zawodników z kompletnym pakietem startowym), które musi donieść SAMODZIELNIE do mety. Niedozwolone jest noszenie trofeum przez innego Zawodnika.

UWAGA! Po otrzymaniu trofeum przeszkody należy pokonywać bez trofeum. Zaleca się odłożenie trofeum przed przeszkodą. Jest to odlew z betonu architektonicznego, rzucanie i nieostrożne obchodzenie się z nim może skutkować rozbiciem się trofeum.

Trofeum, które ulegnie zniszczeniu nie będzie wymieniane.

POWODZENIA 😊