

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. 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 obowiązują 2 podejścia 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 obowiązuje nielimitowana ilość podejść 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.

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 dziewcząt i chłopców. Przeszkodę pokonujemy do skutku.

2. Zasięki



Opis:

Zawodnik pokonuje dołem odcinek wyznaczony z zasiaków/siatki. Przeszkodę pokonujemy do skutku.

3. Domek



Opis:

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

4. Równoważnia ruchoma



Opis:

Przeszkodę należy pokonać górami, nie dotykając podłoża, nie można używać rąk.
Przeszkodę pokonujemy do skutku.

5. Równoważnia pozioma



Opis:

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

6. Ściana pionowa 1,2m



Opis:

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

7. Ściana pionowa 1,8m

Opis:

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

8. Wejście do wody (* może pojawić się na trasie)

Opis:

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

9. Wejście po linie – przeszkoda opaskowa

Opis:

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

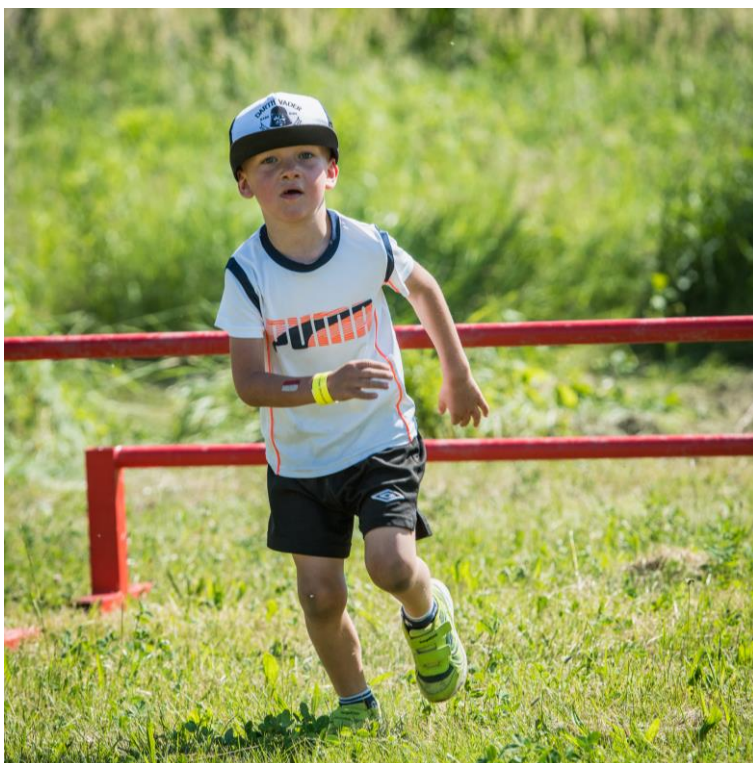
10. Mały Wacek



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.

11. Płatki góra-dół



Opis:

Przeszkodę pokonujemy przeskakując/przechodząc górą lub dołem nad/pod płotkiem. Niższy płotek pokonujemy górą, wyższy płotek pokonujemy dołem. Przeszkodę pokonujemy do skutku.

12. Lowrig - przeszkoda opaskowa



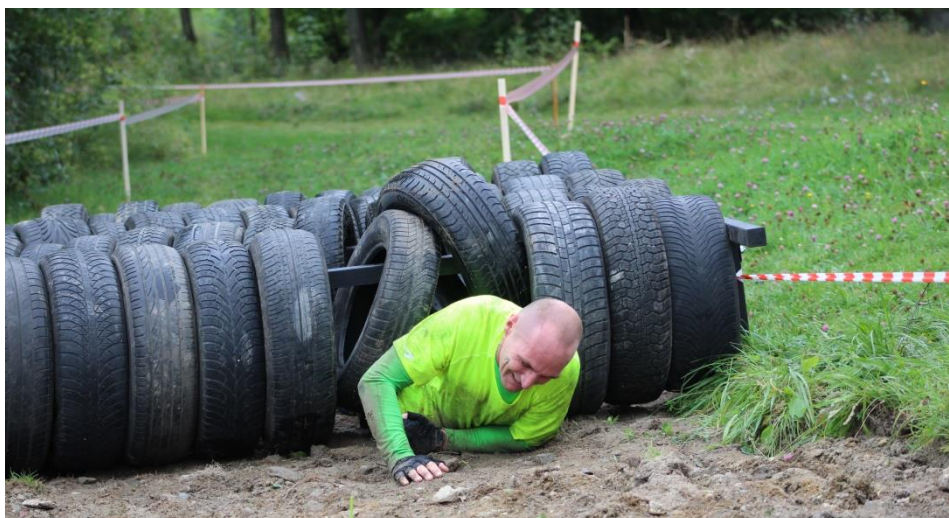
Opis:

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 podwieszone są zawiesia
- odpoczywania dłużej niż 15 sekund na przeszkodzie
- dotykania podłoża w trakcie pokonywania przeszkody

13. Porodówka



Opis:

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

14. Fireman – przeszkoda opaskowa



Opis:

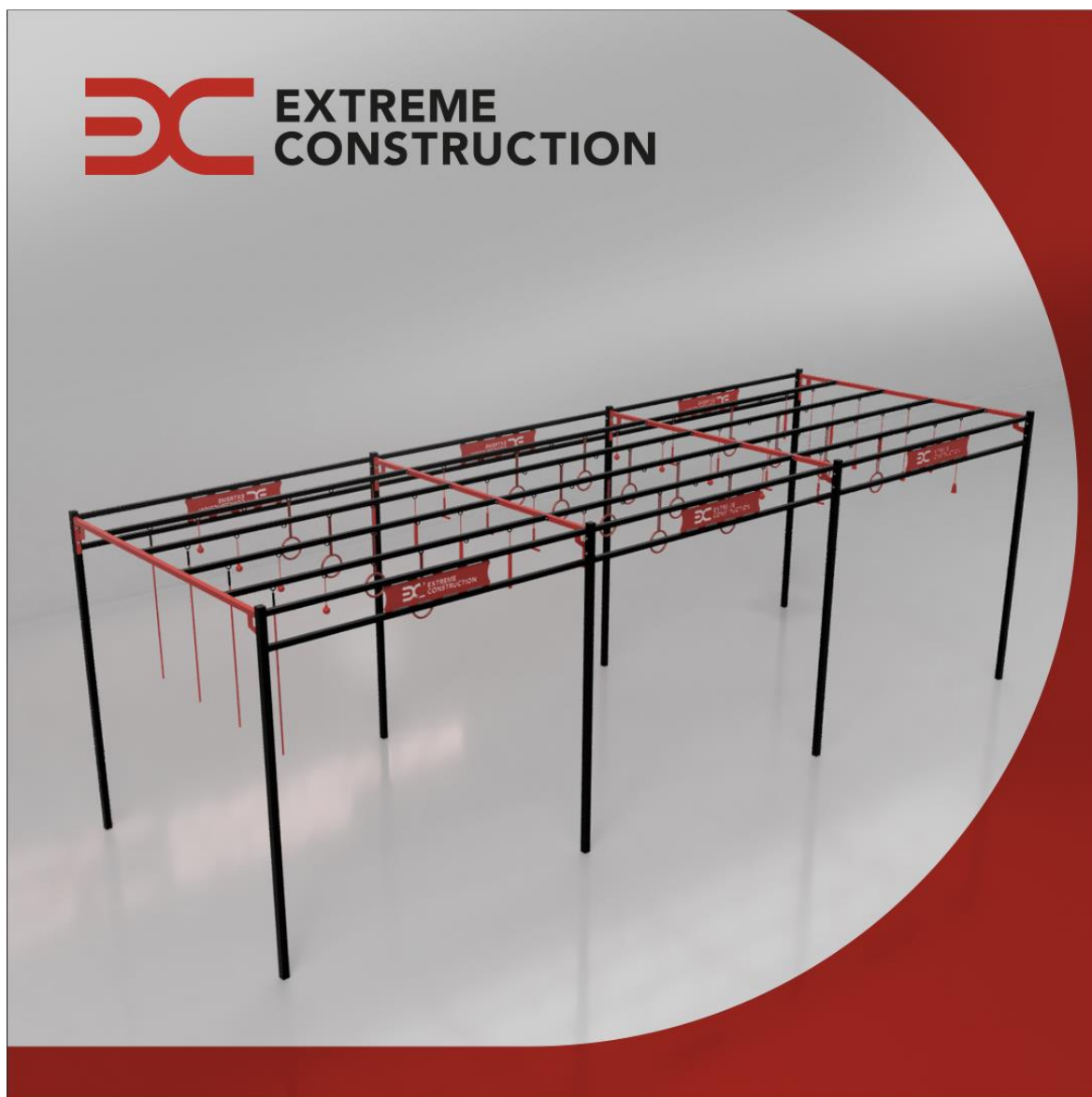
Zawodnik porusza się do góry po rurze w dowolny sposób aż do dzwonka lub do elementu wyznaczającego koniec przeszkody. Dozwolone jest korzystanie z wystających lin oraz wykorzystanie nóg i rąk. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek. Niedozwolone jest korzystanie z elementów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

15. Bagna (* może pojawić się na trasie)

Opis:

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

16. 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 są zawieszki
- rozpoczynania z elementu innego niż pierwszy
- uderzenia w dzwonek inną częścią ciała niż dłoń

POWODZENIA 😊