



RULEBOOK - Zasady pokonywania przeszkód

SPIS TREŚCI:

2	ZASADY OGÓLNE SERII ELITE
3	ZASADY OGÓLNE DLA SERII OPEN
3	UŁATWIENIA DLA Kobiet
4	PRZESZKODY
4	ZASIEKI
4	ROWY
4	MULTIRIG TOROZ
5	PASY NA DRZEWIE
5	RUNDA Z KOŁKIEM
5	WIADRO Z PIASKIEM
6	OPONA DUŻA
6	WILCZE DOŁY
6	CHOMIK
7	PRZESKOK PRZEZ RÓW
7	KANAŁ
7	LOWRIG
8	SIATKA NA ZIEMI
8	COMMANDOS
8	TWISTER
9	KOŁKOWNICA
9	NOWA PRZESZKODA
9	SNAKE
10	SIATKA NA DRZEWIE
10	DRABINY
10	DRABINKI/MONKEY BAR
11	WŁÓCZNIA
11	LINY WSPINACZKA
11	MULTIRIG
12	FIREMAN
12	RÓWNOWAŻNIA
12	TRYLINKA
13	BAGNA
13	PORODÓWKA
13	ŚCIANKA MAŁA
14	ŚCIANKA DUŻA
14	DOMKI Z KART
14	LOWRIG
15	SALOMON
15	WARIAT
15	TRICERATOPS
16	RAMPA
16	KOŁKOSZNIKOV



ZASADY OGÓLNE SERII ELITE

1. Nie można skracać trasy biegu wychodząc poza taśmy wyznaczające trasę.
2. Nie można korzystać z pomocy innych zawodników, wolontariuszy, obsługi i osób nieuczestniczących w biegu na przeszkodach konstrukcyjnych.
3. Pomoc na przeszkodach traktowana jest jako błąd i oznacza dyskwalifikację. Dopuszcza się możliwość uzyskania pomocy od innych Uczestników Serii Elite na przeszkodach terenowych (rowy itp.).
4. Nie można ominąć przeszkody nie zaliczając jej.
5. Zawodnik ma prawo wielokrotnie podejmować próbę pokonania każdej z przeszkód. Liczba prób jest nieograniczona.
6. 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.
7. Nie pokonanie przeszkody kończy się odebraniem opaski (należy ją oddać w strefie za przeszkodą oraz podać swój numer startowy sędziemu/wolontariuszowi)
8. Osoba, która straci opaskę w wynikach jest klasyfikowana jako „bez opaski” i nie może stanąć na podium.
9. Zawodnicy nie mają prawa kwestionować poleceń i decyzji sędziów technicznych w trakcie biegu. Sędzia ma zawsze rację. Obrażanie sędziów, zbyt żywiołowe dyskusowanie z ich poleceniami może zakończyć się dyskwalifikacją zawodnika.
10. Na wszystkich etapach zawodów obowiązuje całkowity zakaz używania kleju i substancji lepkich oraz butów z kolcami. Sędziowie będą dokonywać weryfikacji i sprawdzać wewnętrzne części dłoni zawodników.

Nieprzestrzeżenie powyższego zakazu będzie traktowane jako niesportowe zachowanie i karane dyskwalifikacją zawodnika. Odróżniając substancje wysuszające od lepiących dopuszczalne jest stosowanie magnezji i talku podczas zawodów.
11. Limit czasu na pokonanie trasy 10 km to 2,5 godziny. Po upływie tego czasu Zawodnik nie będzie klasyfikowany.

UWAGA ! Rulebook zawiera opis wszystkich możliwych do wystąpienia przeszkód. Organizator nie gwarantuje wykorzystania wszystkich poniżej opisanych przeszkód na trasie.

UWAGA ! Rulebook zawiera zdjęcia poglądowe. Zdjęcia poglądowe nie są 100% odzwierciedleniem rzeczywistego wyglądu przeszkody – dają jedynie jej ogólny zarys.



ZASADY OGÓLNE DLA SERII OPEN

1. Nie można skracać trasy biegu wychodząc poza taśmy wyznaczające trasę.
2. Można korzystać z elementów konstrukcyjnych podczas pokonywania przeszkody.
3. Zawodnicy startujący poza Serią Elite mogą sobie pomagać na wszystkich przeszkodach. Zawodnicy nie mogą korzystać z pomocy osób z zewnątrz nieuczestniczących w biegu.
4. Nie można ominąć żadnej przeszkody.
5. Na wybranych przeszkodach dopuszcza się wykonanie odpowiedniej ilości karnych burpees za nie pokonanie przeszkody lub innej kary wyznaczonej przez organizatora w tym kary czasowej.
6. Przy opisie każdej przeszkody zaznaczono, rodzaj kary za niepokonanie przeszkody.
7. Na wszystkich etapach zawodów obowiązuje całkowity zakaz używania kleju i substancji lepkich oraz butów z kolcami. Sędziowie będą dokonywać weryfikacji i sprawdzać wewnętrzne części dłoni zawodników.

UWAGA ! Rulebook zawiera opis wszystkich możliwych do wystąpienia przeszkód. Organizator nie gwarantuje wykorzystania wszystkich poniżej opisanych przeszkód na trasie.

UWAGA ! Rulebook zawiera zdjęcia poglądowe. Zdjęcia poglądowe nie są 100% odzwierciedleniem rzeczywistego wyglądu przeszkody – dają jedynie jej ogólny zarys.

UŁATWIENIA DLA Kobiet:

1. Paleta pod wysokimi przeszkodami
2. Lżejsze opony
3. Mniejsza ilość przetoczeń opony
4. Belka zamiast trylinki
5. Drabina Salomona - przeszkoda nieobowiązkowa

POZIOM TRUDNOŚCI

	Łatwizna
	Dam radę
	Potrzymaj mi piwo
	Bolerioza
	Bad Moth3rfook3r

Wolf Race

PRZESZKODY



ZASIEKI

Zadaniem zawodnika jest przemieszczenie się pod przeszkodą dowolnym sposobem.

Niedozwolone: Omijanie zasieków bokiem

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Konieczność pokonania

Kara: Przeszkoda obowiązkowa



ROWY (PRZESZKODA TERENOWA)

Przeszkodę należy pokonać góra.

Niedozwolone: Omijanie rowu bokiem

Seria Elite: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: Przeszkoda obowiązkowa



MULTIRIG TOROZ (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Multirig z chwytami od TOROZ. Zawodnik pokonuje przeszkodę z użyciem rąk poruszając się po elementach do dzwonka. Przeszkodę uważa się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji, stawanie nogami na ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 2 pętla karne

Wolf Race



PASY NA DRZEWIE

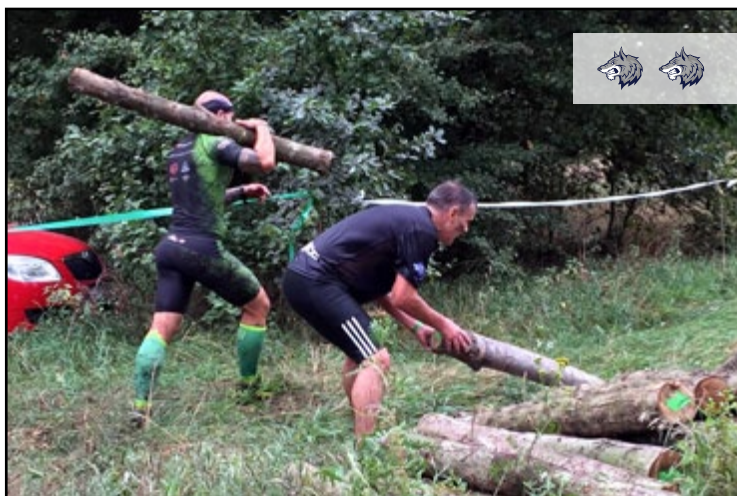
Zadaniem zawodnika jest przejście po nisko zawieszonym pasie trzymając się pasa zawieszonego wysoko, bez dotykania podłoża.

Niedozwolone: Dotykание nogami ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



RUNDA Z KOŁKIEM

Zawodnik otrzymuje drewniany kotek i pokonuje z nim wytyczoną trasę.

Niedozwolone: Ciągnięcie kotka po ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



WIADRO Z PIASKIEM

Zawodnik wykonuje rundę z obciążeniem po wyznaczonej trasie.

Niedozwolone: Ciągnięcie wiadra po ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna

Wolf Race



DUŻA OPONA

Zawodnik musi przetoczyć oponę według wskazówek sędziego.

Niedozwolone: Przetoczenie mniejszej ilości razy niż ilość wyznaczona przez sędziego.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



WILCZE DOŁY (PRZESKODA TERENOWA)

Doły należy pokonać przeskakując je lub wskakując do środka i wychodząc po przeciwnej stronie.

Niedozwolone: Omijanie i przechodzenie dołu bokiem

Seria Elite: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: Przeszkoda obowiązkowa



CHOMIK (PRZESKODA TECHNICZNA)

Zadaniem zawodnika jest wykonanie pełnego obrotu bębna zaczynając od zwisu oburącz na zaznaczonym kolorem drążku i kończąc w zwisie na tym samym drążku, także trzymając oburącz.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji, stawanie nogami na ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna

Wolf Race



PRZESKOK PRZEZ RÓW **(PRZESZKODA TERENOWA)**

Przeskakujemy na drugą stronę rowu. Styl dowolny.

Niedozwolone: Omijanie rowu bokiem

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: Przeszkoda obowiązkowa



KANAŁ (PRZESZKODA TERENOWA)

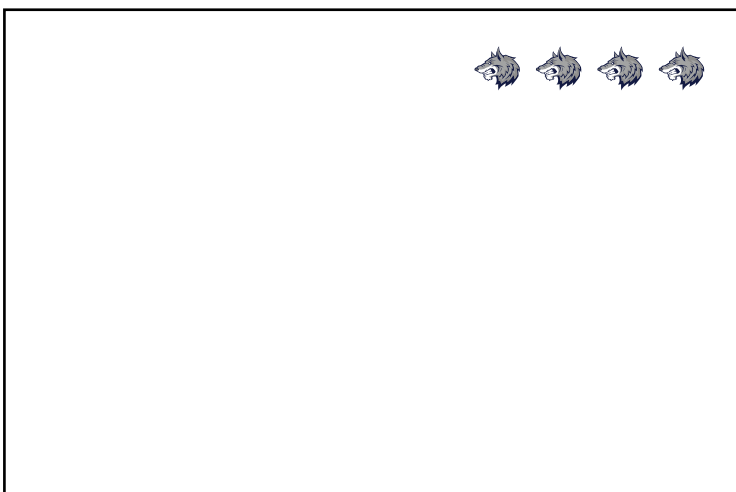
Jest to przeszkoda naturalna, terenowa. Należy przejść po wyznaczonej trasie.

Niedozwolone: Omijanie kanału bokiem

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: Przeszkoda obowiązkowa



LOWRIG (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Zadaniem zawodnika jest przejście przeszkody nie dotykając podłoża, używając jedynie elementów podwieszonych do konstrukcji. Przeszkodę uważa się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek. Obowiązuje zakaz używania elementów konstrukcyjnych oraz łańcuchów na których zawieszono są chwytaki.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji, dotknięcie do ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 2 pętli karne

Wolf Race



SIATKA NA ZIEMI

Zawodnik ma za zadanie przejść pod siatką na czworaka.

Niedozwolone: Stawanie na wyprostowanych nogach, omijanie siatki bokiem.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



COMMANDOS (PRZESZKODA TECHNICZNA)

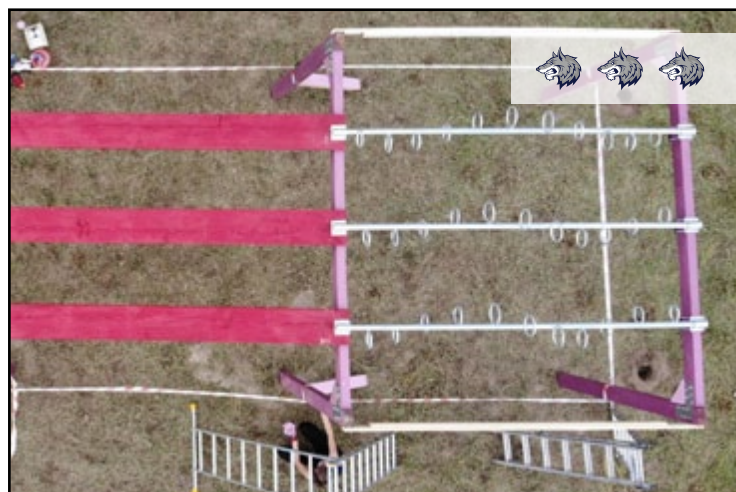
Ścianka 4m z linami do wspinaczki. Zadaniem zawodnika jest przejście na drugą stronę.

Niedozwolone: Ominięcie ścianki bokiem

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



TWISTER (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Przeszkoda składa się z osiowo ustawionej rury zamocowanej do konstrukcji. Do rury przymocowane są uchwyty, za pomocą których zawodnik pokonuje przeszkodę. Rura z chwytami obraca się wokół własnej osi. Uczestnik pokonuje przeszkodę używając tylko rąk. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie ręką w dzwonek na końcu konstrukcji.

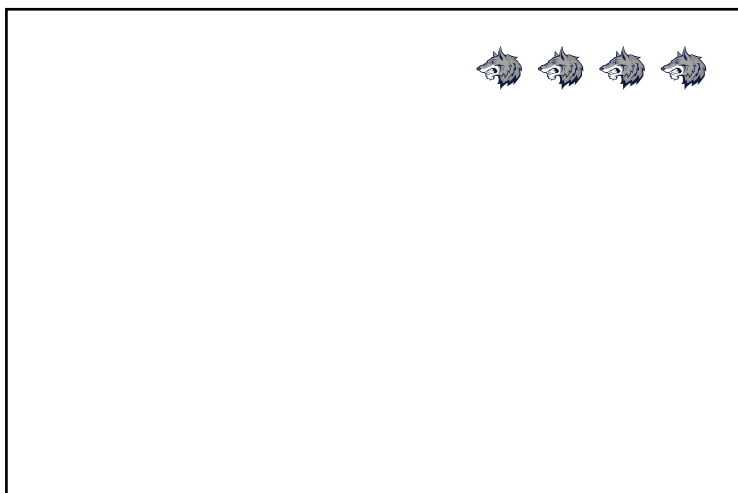
Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji, stawanie nogami na ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna

Wolf Race



KOŁKOWNICA (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Zawodnik za pomocą dwóch kotków przechodzi nad ziemią począwszy od dwóch pierwszych otworów kotkownicy. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie dłonią w dzwonek.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji, stawanie nogami na ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



NOWA PRZESZKODA

Opis przeszkody

Niedozwolone: Opis restrykcji

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



SNAKE (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Przeszkoda składa się z belek ułożonych skośnie ku górze, jedna obok drugiej i kolejnych ułożonych kaskadowo ku dołowi. Zawodnik pokonuje przeszkodę przechodząc naprzemiennie raz górą, raz dołem. Niedozwolone jest podpieranie się o elementy konstrukcyjne i dotykание ziemi.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji, dotykание ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna

Wolf Race



SIATKA NA DRZEWIE **(PRZESZKODA TECHNICZNA)**

Zawodnik musi pokonać siatkę zawieszoną między drzewami nie dotykając do ziemi.

Niedozwolone: Omijanie przeszkody, dotknięcie do ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



DRABINY (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Konstrukcja drewniana do pokonania górą.

Niedozwolone: Omijanie przeszkody.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



DRABINKI 2 (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Monkey bar. Zawodnik rozpoczyna przeszkodę od zwisu oburącz na pierwszym drążku a kończy uderzeniem w dzwonek.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji, dotknięcie do ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna

Wolf Race



WŁÓCZNIĄ

Zawodnik musi trafić włócznią do celu.

Niedozwolone: Rzucanie włócznią w sędziego

Seria Elite: Konieczność trafienia za 1 razem

Seria Open: Konieczność trafienia za 1 razem

Kara: Brak kary



LINY WSPINACZKA (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Zawodnik musi wspiąć się na linę, uderzyć w dzwonek i zejść z powrotem na ziemię.

Niedozwolone: Omijanie przeszkody.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



MULTIRIG (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Konstrukcja składająca się z różnych elementów, chwytów, lin, zawiesi, przeznaczona do pokonania przez zawodnika wyłącznie z użyciem rąk. Zaliczona po uderzeniu ręką w dzwonek.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji, dotknięcie do ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 2 pętle karne

Wolf Race



FIREMAN (PRZESKODA TECHNICZNA)

Zawodnik musi wejść po pionowo zawieszanej belce chwytając za krótkie linki zwisające z belki. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie dłonią w dzwonek.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody lub dotknięcie do ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



RÓWNOWAŻNIA (PRZESKODA TECHNICZNA)

Zawodnik ma za zadanie przejść po belce zawieszanej nad ziemią.

Niedozwolone: Omijanie przeszkody.

Seria Elite: Konieczność pokonania przeszkody za 1 razem

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: Brak kary



TRYLINKA

Zadaniem zawodnika jest precyzyjne przeciągnięcie po ziemi elementu obciążeniowego po wyznaczonej trasie.

Niedozwolone: Niesienie trylinki na rękach.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna

Wolf Race



BAGNA

(PRZESZKODA TERENOWA)

Naturalna przeszkoda terenowa.

Niedozwolone: Wychodzenie poza wyznaczoną trasę

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: Przeszkoda obowiązkowa



PORODÓWKA (PRZESZKODA TECHNICZNA)

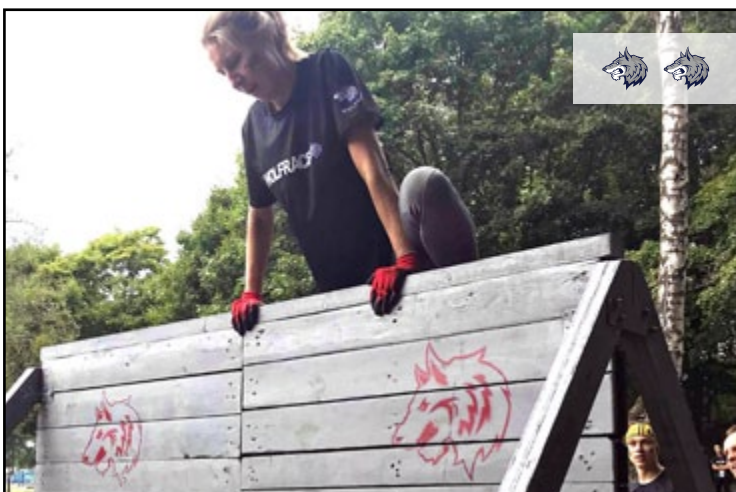
Zadaniem zawodnika jest przejście pod ciasno ułożonymi oponami. Obowiązuje zakaz używania elementów konstrukcyjnych oraz przechodzenia górą.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody, przechodzenie górą, używanie elementów konstrukcji.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



MAŁA ŚCIANKA (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Zawodnik przechodzi przeszkodę górą.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody. Zakaz korzystania z elementów konstrukcji.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna

Wolf Race



DUŻA ŚCIANKA (PRZESZKODA TECHNICZNA)

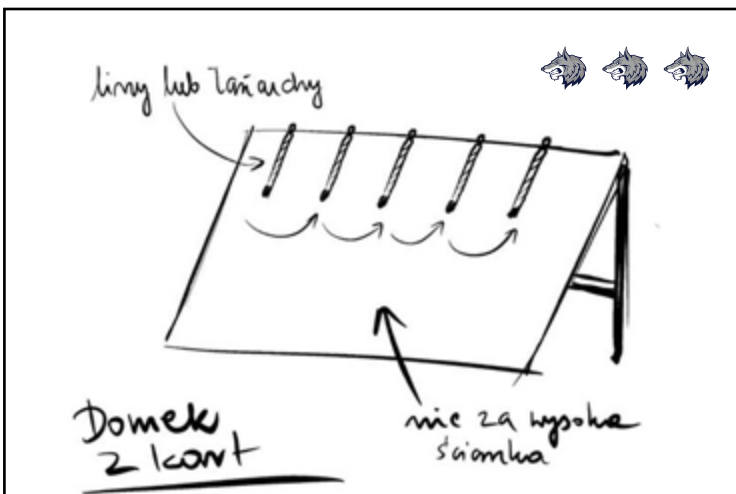
Zawodnik przechodzi przeszkodę górą. Można korzystać z elementów konstrukcyjnych.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody bokiem.

Seria Elite: Konieczność pokonania, można korzystać z elementów konstrukcyjnych

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



DOMKI Z KART (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Skośna ścianka, którą należy pokonać w poprzek, posługując się zawieszonymi na ściance linami lub tańcuchami. Nie wolno dotknąć nogami ziemi a rękoma nie wolno chwytać za górną i boczne krawędzie ścianki.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody, przechodzenie górą, używanie elementów konstrukcji.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



LOWRIG (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Zadaniem zawodnika jest przejście przeszkody nie dotykając podłoża, używając jedynie elementów podwieszonych do konstrukcji. Przeszkodę uważa się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek. Obowiązuje zakaz używania elementów konstrukcyjnych oraz łańcuchów na których zawieszono są chwytaki.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji, dotknięcie do ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 2 pętla karne

Wolf Race



SALOMON (PRZESKODA TECHNICZNA)

Przeszkoda polega na przeskakiwaniu do góry, wraz z ruchomym drążkiem. Mężczyźni muszą wykonać dwa pełne przeskoki. Przeszkoda dla Panów w serii ELITE. Zawodniczki ELITE oraz seria OPEN omijają przeszkodę.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji.

Seria Elite Mężczyzn: Konieczność pokonania

Seria Elite Kobiet: Przeszkoda nieobowiązkowa

Seria Open: Przeszkoda nieobowiązkowa

Kara: 1 pętla karna



WARIAT (PRZESKODA TECHNICZNA)

Przeszkoda składa się z osowo ustawionej rury zamocowanej do konstrukcji. Do rury przymocowane są sztywno krótkie rurki, za pomocą których zawodnik pokonuje przeszkodę. Rura obraca się wokół osi. Niedozwolone jest używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody. Zabrania się korzystania z najgrubszego elementu wariata. Przeszkoda zaliczona po uderzeniu dłonią w dzwonek.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji. Dotknięcie nogami ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna



TRICERATOPS (PRZESKODA TECHNICZNA)

Przeszkodę zawodnik zaczyna pokonywać od poręczy, które należy przejść na samych rękach, bez użycia nóg. Na końcu tego elementu znajduje się belka, na której będzie można się zatrzymać. Z tej poprzeczki przechodzi na linę i wspina się do siatki. Następnie należy pokonać siatkę i zawiesia przeszkody. Multi pokonuje się za pomocą rąk i nóg (tam gdzie jest taka możliwość) nie dotykając do konstrukcji. Kończy się uderzając dłonią w dzwonek.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcji, dotknięcie do ziemi.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 2 pętle karne

Wolf Race



RAMPA (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Zadaniem zawodnika jest dostanie się na górę przeszkody i zejście z niej z drugiej strony po siatce. Zawodnik może skorzystać z liny zwieszanej ze szczytu rampy.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody bokiem.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.



KOŁKOSZNIKOV (PRZESZKODA TECHNICZNA)

Ścianka z otworami w których należy umieszczać kołki aby wejść do góry. Można pomagać sobie nogami, ale nie wolno stawiać stóp na kołkach.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody, używanie elementów konstrukcji.

Seria Elite: Konieczność pokonania

Seria Open: Możliwość skorzystania z pomocy zawodników.

Kara: 1 pętla karna