

# RUNMAGEDDON

## SILA I CHARAKTER

### ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD DLA SERII ELITE

#### ZASADY OGÓLNE SERII ELITE

Nie można skracać trasy biegu wychodząc poza taśmy wyznaczające trasę.

Na przeszkodach konstrukcyjnych nie można korzystać z pomocy innych zawodników, wolontariuszy, obsługi i osób nie uczestniczących w biegu.

Dopuszcza się możliwość uzyskania pomocy od innych Uczestników Serii Elite na przeszkodach terenowych (doły).

Można korzystać z elementów konstrukcyjnych podczas pokonywania wybranych przeszkód.

Nie można ominąć przeszkody niezaliczając jej. W szczególnych przypadkach dopuszczalne jest wykonanie pętli z obciążeniem po nieudanej próbie pokonania przeszkody.

Jeżeli zawodnik posiada na głowie opaskę Serii Elite i nie zaliczy przeszkody oddaje opaskę i kontynuuje bieg na zasadach Serii Open.

Seria Elite dla kobiet: dozwolone jest korzystanie z podstawionej palety przy pokonywaniu wybranych przeszkód.

Przeszkoda zakończona dzwonkiem zaliczona jest TYLKO w przypadku, gdy zawodnik wyraźnie uderzy RĘKĄ w dzwonek, który wyda dźwięk.

Jeżeli zawodnik posiada na głowie opaskę Serii Elite i nie zaliczy przeszkody oddaje opaskę i kontynuuje bieg na zasadach Serii Open. Zawodnik Serii Elite po utracie opaski na przeszkodzie jest zobowiązany pokonać tę przeszkodę z pomocą innych zawodników Serii Open lub wykonać 20 burpees, jeśli jest to dozwolone na danej przeszkodzie.

Przez kończynę górną rozumie się części ciała od ramienia do ręki.

#### ZASADY OGÓLNE DLA SERII OPEN

Nie można skracać trasy biegu wychodząc poza taśmy wyznaczające trasę.

Można korzystać z elementów konstrukcyjnych podczas pokonywania przeszkody.

Zawodnicy startujący poza Serią Elite mogą sobie pomagać na wszystkich przeszkodach.

Nie można ominąć żadnej przeszkody.

Na wybranych przeszkodach dopuszcza się wykonanie 20 karnych burpees za niepokonanie przeszkody.

Przy opisie każdej przeszkody zaznaczono, czy dopuszczalne są karne burpees

## PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM



**Opis:** Zawodnik pobiera z punktu początkowego obciążenie, z którym pokonuje wyznaczoną pętlę i odkłada obciążenie dokładnie w to samo miejsce, z którego je pobrał.

**Niedozwolone:** Skracanie pętli; zostawienie obciążenia w innym miejscu, niż wyznaczone; pokonanie pętli bez obciążenia; ciągnięcie obciążenia po podłożu.

## SPACER Z PIESKIEM



**Opis:** Zawodnik pobiera odpowiednie dla jego kategorii (mężczyzna, kobieta) obciążenie z liną i przy jej pomocy przeciąga je po ziemi z punktu początkowego do ustalonego punktu końcowego i tam je zostawia. Dozwolony jest odpoczynek na trasie z zatrzymaniem.

**Niedozwolone:** Skracanie pętli; zostawienie obciążenia w innym miejscu, niż wyznaczone; pokonanie pętli bez obciążenia.

## DYWAN Z OPON



**Opis:** Zawodnik powinien przebiec przez wyznaczony teren wyłożony oponami w granicach wyznaczonego toru.

**Niedozwolone:** Wyjście poza wyznaczoną trasę lub przebiegnięcie obok opon między taśmą wyznaczającą trasę a oponami.

## DOŁY



**Opis:** Zawodnik pokonuje doły wskakując do nich lub przeskakując je.

**Dozwolone:** Dla wszystkich serii dopuszczalna pomoc przy wychodzeniu z dołu.

**Niedozwolone:** Wyjście poza trasę. Ominięcie dołu bokiem w przestrzeni między dołami a taśmą wyznaczającą trasę lub gdy taśma w widoczny sposób została zerwana. Zakaz naciągania taśmy w celu przebiegnięcia po płyczej części dołu.

## ŚCIANA CZARNA DESKOWANA OD 2,4M DO 3M



**Opis:** Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę ściany. Ściana może zostać pokonana tylko i wyłącznie górną, powyżej belki szczytowej. Przy pokonywaniu ściany zawodnik może korzystać z elementów konstrukcyjnych zastrzałów po stronie ściany, po której się znajdują.

**Niedozwolone:** Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## ŚCIANA PIONOWA „KOŃSKA”



**Opis:** Zawodnik przedostaje się nad ścianą z jednej strony na drugą. Ściana może zostać pokonana tylko i wyłącznie górną.

**Niedozwolone:** Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## ŚCIANA PIONOWA 4M Z LINAMI „KOMANDOS”



**Opis:** Zawodnik przedostaje się nad ścianą z jednej strony na drugą, może korzystać z pomocy wiszących lin.

**Niedozwolone:** Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees lub spędzenie 20 sekund w zamrażarce.

## SKOŚNA



**Opis:** Zawodnik nabiega na ścianę i przedostaje się na jej drugą stronę, powyżej szczytu ściany.

**Niedozwolone:** Przejście przeszkody poniżej szczytu ściany, wejście na ścianę od bocznej strony. Wyjście poza trasę biegu lub naciągnięcie taśmy w celu dostania się na ścianę poza jej krawędzią od bocznej strony konstrukcji.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## ŚCIANA Z ŁAŃCUCHAMI



**Opis:** Zawodnik przedostaje się ponad wierzchołkiem ściany z jednej jej strony na drugą przy użyciu zawieszonych łańcuchów. Przy pokonaniu ściany z łańcuchami zawodnik może korzystać z elementów konstrukcyjnych przeszkody - zastrzałów.

**Niedozwolone:** Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## HOPE TO ROPE



**Opis:** Zawodnik przedostaje się z jednego końca ściany na drugi korzystając z zamocowanych lin. Można zapierać się nogami o ścianę.

**Niedozwolone:** Dotykanie podłoża, ominięcie przeszkody. Korzystanie z górnej krawędzi ściany. Przeszkoda nie jest zaliczona gdy spadnie się w połowie, zawodnik w takiej sytuacji pokonuje przeszkodę jeszcze raz.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## ŚCIANKI W WODZIE



**Opis:** Zawodnik przedostaje się pod ścianą z jednej strony na drugą.

**Niedozwolone:** Pokonanie ściany górną.

## ŚCIANA Z OPON



**Opis:** Zawodnik przedostaje się nad konstrukcją z jednej jej strony na drugą używając do tego opon.

**Niedozwolone:** Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „DOMEK Z SIATKI”



**Opis:** Zawodnik przedostaje się ponad wierzchołkiem ściany/siatki z pasów z jednej jej strony na drugą.

**Niedozwolone:** Korzystanie z elementów innych niż konstrukcyjne.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## DUŻE SZPULE



**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę górną.

**Niedozwolone:** Przechodzenie pod przeszkodą.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## BALOTY



**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę przechodząc po belach.

**Niedozwolone:** Ominięcie bel.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „RIG”



**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się w zwisie po kolejnych poprzecznych drążkach. Kończąc zawodnik musi dotknąć dzwonka lub wyznaczonego punktu końcowego.

**Niedozwolone:** Pokonanie drabinki przechodząc po niej góra. Korzystanie z nóg. Puszczenie się i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „MULTI RIG”



**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę używając wyłącznie kończyn górnych do przedostania się z punktu początkowego do punktu końcowego. Robi to przy pomocy zawieszonych elementów. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

**Niedozwolone:** Pokonanie przeszkody przechodząc po niej. Korzystanie z nóg. Puszczenie się i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „TA JEDYNA”



**Opis:** Zawodnik przedostaje się z punktu początkowego do punktu końcowego korzystając z podwieszanej poziomej liny w dowolny sposób. Przechodzenie używając rąk i nóg. Dopuszcza się tylko jedną próbę pokonania przeszkody.

**Niedozwolone:** Dotknięcie podłoża.

## „WISIELEC”



**Opis:** Zawodnik przedostaje się z punktu początkowego do punktu końcowego korzystając z podwieszonych pionowo lin, nie dotykając podłoża. Dozwolone jest wspinanie się dowolnie wysoko na linach, używanie rąk i nóg do przemieszczania po linach oraz zapieranie się o węzły na linie. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni lub otarcia do wyznaczonego punktu końcowego.

**Niedozwolone:** Dotykanie do podłoża jakiegokolwiek częścią ciała. Puszczanie lin i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera który niesie zawodnika na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „MAŁPI GAJ”



**Opis:** Zawodnik przedostaje się z punktu początkowego do punktu końcowego korzystając z podwieszonych pionowo opon tylko przy użyciu kończyn górnych, nie dotykając podłoża. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

**Niedozwolone:** Pokonywanie przeszkody przechodząc po niej góra. Korzystanie z nóg do pomocy. Dotknięcie podłoża lub odpoczynek na ziemi. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek pomocy osób biorących udział w biegu.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## WSPINACZKA PO LINIE



**Opis:** Zawodnik ma za zadanie wspiąć się do góry po linie i dotknąć elementu uznawanego za końcowy (np. dzwonek). Dozwolone jest używanie rąk i nóg.

**Niedozwolone:** Korzystanie z pomocy jakichkolwiek elementów podpierających konstrukcję w tym również elementów ukształtowania terenu np. drzewa. Podnoszenie przez inną osobę.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



## „FIREMAN”



**Opis:** Zawodnik wspina się do góry po rurze w dowolny sposób aby dotknąć elementu uznanego za końcowy. Dozwolone jest korzystanie z wystających lin oraz wykorzystanie nóg i rąk. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

**Niedozwolone:** Zejście z przeszkody bez uderzenia w dzwonek. Podnoszenie przez inną osobę.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „HELIKOPTER”



**Opis:** Zawodnik wpina się do góry po pionowej drabince w dowolny sposób. Dozwolone jest użycie rąk i nóg do przemieszczania się po drabince. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

**Niedozwolone:** Zejście z przeszkody bez uderzenia w dzwonek. Podnoszenie przez inną osobę.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „INDIANA JONES”



**Opis:** Zawodnik przemieszcza się nad dołem z jednej strony na drugą korzystając z zawieszanej liny.

**Niedozwolone:** Przeskakiwanie bez użycia liny. Przeszkoda nie jest zaliczona gdy spadnie się do dołu, zawodnik w takiej sytuacji pokonuje przeszkodę jeszcze raz.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „INDIANA JONES XXL”



**Opis:** Zawodnik wykonuje zeskok do zbiornika z wodą przy pomocy liny, którą puszcza w dowolnym momencie nad wodą. Zawodnik wpada do wody i wychodzi z basenu.

**Niedozwolone:** Przeskakiwanie bez użycia liny; trzymanie liny pomiędzy nogami.

## PORĘCZE WĄSKIE



**Opis:** Zawodnik przechodzi po poręczach przy pomocy tylko kończyn górnych. Dozwolone jest pomaganie sobie ruchem nóg, przesuwanie obu rąk jednocześnie i stawianie ich na przemian.

**Niedozwolone:** Użycie kończyn dolnych. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie na barkach.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## PORĘCZE SZEROKIE



**Opis:** Zawodnik przechodzi z punktu początkowego do punktu końcowego. Dozwolone jest używanie rąk i nóg.

**Niedozwolone:** Wykorzystanie do pomocy elementów konstrukcyjnych przeszkody innych niż wyznaczone do tego poręczu. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie na barkach.

## „RÓWNOWAŻNIA”



**Opis:** Zawodnik przechodzi po górnej belce na wyprostowanych nogach od wyznaczonego punktu początkowego do końcowego nie trzymając się rękami elementów przeszkody. Dozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych w momencie wejścia na górną belkę.

**Niedozwolone:** Dotykanie podłoża jakąkolwiek częścią ciała. Schodzenie z belki przed miejscem końcowym. Siadanie na belce i przesuwanie się po niej.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „LODOWA”



**Opis:** Zawodnik wskakuje do zbiornika wypełnionego lodem. Podczas pokonywania przeszkody zawodnik musi zanurzyć się pod belką aby przejść do końca zbiornika i z niego wyjść. Możliwość ominięcia w przypadku problemów kardiologicznych.

**Niedozwolone:** Przeskakiwanie nad belką, unoszenie belki, przedwczesne wyjście z kontenera.

## „OGNIOWA”



**Opis:** Zawodnik przeskakuje nad ogniem.

**Niedozwolone:** Przeskakiwanie przy krawędzi ogniska.

## „PORODÓWKA”



**Opis:** Zawodnik czołga się między podłożem a zawieszonymi na konstrukcji oponami.

**Niedozwolone:** Przeskakiwanie nad przeszkodą.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „PORODÓWKA PIONOWA”



**Opis:** Zawodnik przedostaje się pomiędzy górnym szeregiem zawieszonych opon a dolnym, z jednej strony na drugą.

**Niedozwolone:** Pokonanie przeszkody dołem lub górą.

## SIATKA DO CZOŁGANIA



**Opis:** Zawodnik czołga się pod siatką z jednej strony na drugą. Dopuszczone jest przechodzenie pod siatką na czworakach.

**Dozwolone:** Podnoszenie siatki w Serii Open.

**Niedozwolone:** Przechodzenie nad siatką.

## ZASIEKI



**Opis:** Zawodnik w dowolny sposób przemieszcza się pod drutem kolczastym.

**Dozwolone:** Pchanie plecaka przed sobą lub ciągnięcie za sobą.

**Niedozwolone:** Przeskakiwanie przeszkody górą, przechodzenie górą. Nie dopuszcza się możliwości przerzucenia plecaka lub pozostawienia go przed zasiekami.

## „TRUMNA”



**Opis:** Zawodnik wchodzi do dołu i musi przedostać się na drugą stronę.

**Niedozwolone:** Przechodzenie przeszkody górą, przejście przeszkody bez wejścia do dołu.

## „WIATROWA”



**Opis:** Zawodnik wchodzi do konstrukcji w wyznaczonym miejscu, przechodzi w kierunku wiatraka pokonując opór wiatru i wychodzi przez otwór w konstrukcji.

**Niedozwolone:** Wyjście w miejscu niedozwolonym, przejście po przeszkodzie górą.

## PRZEWRAĆANIE OPONY



**Opis:** Zawodnik przerzuca oponę dwa razy.

**Niedozwolone:** Omijanie przeszkody, korzystanie z pomocy innych osób.

## „ŻYWA”



**Opis:** Zawodnik przebiega przez grupę osób próbujących go zatrzymać.

**Niedozwolone:** Stosowanie przemocy fizycznej wobec zatrzymujących, przebieganie obok, wychodząc poza wyznaczoną trasę.

## ZJEŹDŻALNIA



**Opis:** Zawodnik siada na miejscu, w którym zaczyna się zjeżdżalnia i zjeżdża na dół. Dozwolony jest zjazd w dowolnej pozycji.

**Niedozwolone:** Zbieganie po zjeżdżalni.

## „MENTALNA”



**Opis:** Każdy zawodnik samodzielnie odpowiada na pytanie wolontariusza. Po błędnej odpowiedzi musi wykonać karną pętlę z obciążeniem. Poprawna odpowiedź pozwala biec bez karnej pętli. Każdy zawodnik ma jedną próbę.

**Niedozwolone:** Przebiegnięcie pętli bez obciążenia. Przebiegnięcie dalej bez udzielenia odpowiedzi lub przy odpowiedzi błędnej.

## „WCIĄGANIE TRYLINEK”



**Opis:** Zawodnik przy użyciu liny wciąga trylinkę do samej góry. Opuszczanie trylinki powinno odbywać się powoli. Tylko wtedy zostaje zaliczone pokonanie przeszkody. Przy pokonywaniu przeszkody można opierać się o jej elementy konstrukcyjne.

**Niedozwolone:** Upuszczanie trylinki bez dotknięcia przez nią górnej części konstrukcji, upuszczanie trylinki wiszącej powyżej pół metra nad ziemią.

## „CZARNA WDOWA”



**Opis:** Zawodnik przechodzi między linami na drugą stronę. Dozwolone jest dotykanie lin.

**Niedozwolone:** Przeskakiwanie przeszkody górną, przechodzenie górną. Nie dopuszcza się możliwości przerzucenia plecaka lub pozostawienia go przed zasiekami.

## TYROLKA



**Opis:** Zawodnik przedostaje się za pomocą tyrolki z jednego krańca przeszkody na drugi. Zawodnik zobowiązany jest wcześniej założyć na siebie specjalną uprząż przeznaczoną do zjazdu tyrolką w wyznaczonym do tego miejscu. Zawodnicy bez prawidłowo założonej uprząży nie zostaną wpuszczeni na przeszkodę. Nie ma możliwości ominięcia przeszkody.

**Niedozwolone:** Wejście na przeszkodę bez prawidłowo zamontowanej uprząży. Ominięcie przeszkody. Zjazd w inny, niż dozwolony sposób.

## „HARFA”



**Opis:** Zawodnik przeskakuje nad rurą. Dozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych przeszkody niebędących drzewami.

**Niedozwolone:** Przejście pod rurą.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „WĘDKA ŻNIWIARZA”



**Opis:** Zawodnik wspina się po linie na drewnianą belkę, po której wychodzi z dołu. Dozwolone jest korzystanie z elementów drewnianych konstrukcji.

**Niedozwolone:** Niedozwolone jest aby zawodnik dotykał nogami ściany/plandeki podpierając się przy pokonywaniu przeszkody.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



## „POLE DANCE”



**Opis:** Zawodnik wchodzi po grubych pochylonych rurach na górną część konstrukcji a następnie zjeżdża po pionowej rurce na ziemię. Dozwolone jest zapieranie się rękami i nogami, zapieranie się oraz wchodzenie między dwoma rurami.

**Niedozwolone:** Przechodzenie pod przeszkodą, zeskok z konstrukcji.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „KOZIOŁKI POZNAŃSKIE”



**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę w biegu. Biegnie po każdej belce i wykonuje zeskok z przeszkody po drugiej stronie.

**Niedozwolone:** Przejście pod przeszkodą.

## „SLACK LINE”



**Opis:** Zawodnik przechodzi po pasie na drugą stronę korzystając z liny pomocniczej zawieszanej u góry. Kończąc musi dotknąć elementu uznawanego za końcowy (np. dzwonek).

**Niedozwolone:** Wejście lub zejście w innym miejscu niż wyznaczone.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## ZASIEKI PIONOWE



**Opis:** Zawodnik przechodzi między pionowo zawieszonymi drutami kolczastymi.

**Niedozwolone:** Przejście pod przeszkodą.

## „MOSTEK TYBETAŃSKI”



**Opis:** Zawodnik ma przejść po belkach z punktu początkowego do wyznaczonego punktu końcowego.

**Dozwolone:** Trzymanie się lin bocznych.

**Niedozwolone:** Korzystanie z drewnianych elementów konstrukcyjnych. Dotykane do podłoża jakąkolwiek częścią ciała pomiędzy punktem początkowym a końcowym.

## UKOŚNA DESKOWANA



**Opis:** Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę ściany. Ściana może zostać pokonana tylko góra, ponad szczytem ściany.

**Niedozwolone:** Przejście przeszkody poniżej szczytu ściany.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „KOSZMAR WULKANIZATORA”



**Opis:** Zawodnik przechodzi przez środek góry z opon. Dozwolone jest przebieganie po oponach, wskakiwanie na opony, pokonywanie przeszkody na czworaka.

**Niedozwolone:** Zakaz naciągania taśmy w celu przebiegnięcia po niższym fragmencie góry.

## BAGNA



**Opis:** Zawodnik ma za zadanie przejść bezpiecznie przez bagno.

**Niedozwolone:** Wyjście poza wyznaczoną trasę lub przebiegnięcie bokiem między taśmą wyznaczającą trasę a bagnem.

## KRATOWNICA



### KRATOWNICA GÓRĄ

**Opis:** Zawodnik przeskakuje przez przeszkodę w biegu. Biegnie po belkach i wykonuje zeskok z przeszkody.

### KRATOWNICA DOŁEM

**Opis:** Zawodnik czołga się pod przeszkodą.

## RZUT DO CELU



**Opis:** Zadaniem zawodnika jest wykonać rzut telefonem do celu. Zawodnik ma tylko dwie możliwości rzutu. Jeśli po dwóch próbach nie trafi do celu wykonuje karną pętlę.

## JELITO



**Opis:** Zadaniem zawodnika jest przeczołganie się przez rurę z jednej strony na drugą.

## POD BELKĄ



**Opis:** Zawodnik ma zanurkować pod belką lub przeczołgać się pod nią.

**Niedozwolone:** Przejście belki górą.

## HOPE TO ROPE ODWRÓCONE



**Opis:** Zawodnik przedostaje się nad ścianą z jednej strony na drugą.

**Niedozwolone:** Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## ŚCIANA WAHLIWA



**Opis:** Zadaniem zawodnika jest przedostanie się z początku ściany na koniec korzystając z podwieszanej metalowej siatki. Przeszkoda nie jest zaliczona gdy zawodnik spadnie przed linią końcową, w takiej sytuacji zawodnik pokonuje przeszkodę jeszcze raz.

**Niedozwolone:** Dotykanie podłoża lub przejście przeszkody górą.

## VIETKONG



**Opis:** Zadaniem zawodnika jest przeiągnięcie się pod siatką głową do góry z jednej strony na drugą.

**Dozwolone:** Odpychanie się od siatki.

**Niedozwolone:** Nurkowanie lub czołganie się pod siatką.

## MONKEY BAR



**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się po kolejnych poprzecznych drążkach. Kończąc zawodnik musi dotknąć dzwonka lub wyznaczonego punktu końcowego.

**Niedozwolone:** Pokonanie drabinki przechodząc po niej. Korzystanie z nóg do pomocy. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie na zawodnika na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

## „X-MEN”



**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego do punktu końcowego po łańcuchach. Dozwolone jest użycie rąk i nóg. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

**Niedozwolone:** Dotknięcie podłoża. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

## „KILLER PLANK”



**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego do punktu końcowego przemieszczając się po drewnianej belce poziomej zawieszanej wzdłuż górnej części konstrukcji za pomocą kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

**Niedozwolone:** Używanie metalowych elementów konstrukcji. Dotknięcie podłoża. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera w tym: przenoszenie na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

## „SPACER FARMERA”



**Opis:** Zawodnik pobiera odpowiednie dla jego kategorii (mężczyzna dwie belki, kobieta - jedną) obciążenie i w dowolny sposób (używając własnego ciała) przenosi je z punktu początkowego do ustalonego punktu końcowego i tam je odkłada. Dozwolony jest odpoczynek na trasie z zatrzymaniem.

**Niedozwolone:** Ciągnięcie obciążenia po podłożu.

## OPONEO



**Opis:** Zadaniem zawodnika jest przedostanie się pomiędzy oponami (porodówka), następnie zawodnik pokonuje po kolei zawieszone na łańcuchach opony z których, nie dotykając podłoża przedostaje się na kolumnę opon. Dozwolone używanie rąk i nóg. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

**Niedozwolone:** Używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody poza łańcuchami i oponami.

## CROSS-OVER BY RENAULT



**Opis:** Zawodnik czołga się pod siatką z jednej strony na drugą. Dopuszczone jest przechodzenie pod siatką na czworakach.

**Niedozwolone:** Przechodzenie nad siatką. Korzystanie z pomocy poprzez podnoszenie siatki przez osoby biorące udział w biegu serii Elite i innych osób.

## AQUAMAN



**Opis:** Zadaniem zawodnika jest odbicie się z trampoliny i uderzenie w dzwonek zawieszony nad zbiornikiem wodnym.

**Niedozwolone:** Chwytnie lub zawieszanie się na konstrukcji, do której przymocowany jest dzwonek.

## WARIAT



**Opis:** Zawodnik przedostaje się na drugą stronę przeszkody używając do tego wyłącznie wystających drążków, począwszy od pierwszego. Do pokonywania przeszkody używa tylko kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

**Przeszkoda nie dotyczy Serii Open**

**Niedozwolone:** Używanie pozostałych elementów konstrukcyjnych.

## PIWKO NA DROGĘ



**Opis:** Zawodnik pobiera z punktu początkowego obciążenie – keg, z którym pokonuje wyznaczoną pętlę i odkłada obciążenie dokładnie w to samo miejsce, z którego je pobrał.

**Niedozwolone:** Skracanie pętli; zostawienie obciążenia w innym miejscu, niż wyznaczone; pokonanie pętli bez obciążenia; ciągnięcie obciążenia po podłożu.



## KOŁKOSZNIKOV



**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 i schodzi ze ściany po belkach umieszczonych na jej drugiej stronie. Zawodnik do przejścia używa tylko jednego toru.

**Niedozwolone:** Stawanie na kołkach, chwytania krawędzi ściany.

**Seria Open:** Dozwolone 20 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.

## WERYFIKATOR MARZEŃ



**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę za pomocą kończyn górnych używając do tego TYLKO drewnianych elementów konstrukcji. Podczas debiutu przeszkody [Runmageddon Silesia JSW czerwiec 2018] dozwolone używanie poza wyznaczonymi chwytami całej deski. Zawodnik do przejścia używa tylko jednego toru. Zawodnik startuje z belki startowej i kończy przeszkodę wyraźnym uderzeniem ręką w dzwonek.

**Niedozwolone:** Używanie kończyn dolnych, używanie stalowej konstrukcji przeszkody.

**Seria Open:** Dozwolone 20 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.

## ŚCIANA Z PASÓW



**Opis:** Zawodnik przedostaje się nad konstrukcją z jednej jej strony na drugą używając do wspinaczki pasów. Przy pokonaniu ściany z pasów zawodnik może korzystać wyłącznie z siły własnego organizmu.

## FLYING MONKEY



**Opis:** Zawodnik przeskakuje z jednego żółtego drążka na drugi chwytając drążki TYLKO rękami/dłońmi, kończy uderzeniem ręką w dzwonek. Zakaz dotykania elementów konstrukcyjnych (tylko żółte drążki). Kontakt z konstrukcją tylko rękami.

**Przeszkoda przeznaczona wyłącznie dla Serii Elite.**

## ATAK SZCZYTOWY AKA DRESZCZOWIEC



**Opis:** Zadaniem zawodnika jest przedostanie się nad ścianą z jednej strony na drugą używając do tego łańcucha który jest po obu stronach - przy wejściu i zejściu.

**Niedozwolone:** Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej. Owijanie łańcucha wokół ręki

**Przeszkoda przeznaczona wyłącznie dla Serii Elite.**

## CHOMIK



**Opis:** Zadaniem zawodnika jest przetoczenie obrotowej klatki zaczynając z belki startowej do punktu końcowego i uderzenia ręką w dzwonek. Robi to poprzez obracanie klatki po torze. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

**Niedozwolone:** Przechodzenie po przeszkodzie górą. Korzystanie z nóg. Puszczanie się i odpoczynek na ziemi w trakcie. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach lub podtrzymuje w jakikolwiek inny sposób oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej zewnętrznej pomocy.

**Seria Open:** Dozwolone 20 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.

## KOŁKOWNICA + CIEŃ RUNMAGEDDOŃCZYKA



**Opis:** Zawodnik stojąc na belce startowej zaczyna od pierwszych dwóch otworów kołkownicy. Jego zadaniem jest przekładanie kołków w otworach belki tak, by nie dotykając podłoża przedostać się na drugą część przeszkody. Następnie wykorzystując zawieszony element - postacie przedostaje się do dzwonka. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

**Niedozwolone:** Pokonanie przeszkody przechodząc po niej. Puszczanie się i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach lub podtrzymuje w jakikolwiek inny sposób oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej zewnętrznej pomocy. Używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody innych, niż belka startowa.

**Seria Open:** Dozwolone 20 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.