

**RULEBOOK  
RUNMAGEDDON  
GLADIATOR RACE  
HARRACHOV  
10-11.07.2021**



- Seria Elite przeznaczona jest dla startujących w biegach RUNMAGEDDON w celu walki o trofea oraz zaklasyfikowanie się do imprez mistrzowskich w biegach przeszkodowych.
- Zasady pokonywania przeszkód są zgodne ze standardowymi zasadami w biegach Runmageddon, patrz: [runmageddon.pl/regulaminy-i-rodo](https://cdn.runmageddon.pl/regulaminy-i-rodo)  
[https://cdn.runmageddon.pl/2020-02/opis\\_pokonywania\\_przeszkod\\_luty.pdf](https://cdn.runmageddon.pl/2020-02/opis_pokonywania_przeszkod_luty.pdf)  
[https://cdn.runmageddon.pl/regulamin\\_serii\\_elite.pdf](https://cdn.runmageddon.pl/regulamin_serii_elite.pdf)



1. Każdy zawodnik/zawodniczka startujący w Serii Elite biegu Runmageddon Gladiator Race 2021 otrzymuje w pakiecie startowym 3 opaski nadgarstkowe oraz opaskę Serii Elite zakładaną na głowę.
2. Zawodnik/zawodniczka zobowiązany jest dotrzeć do mety z opaską Elite na głowie oraz opaską Elite na nadgarstku by być klasyfikowanym w Serii Elite.
3. Zawodnik ma co do zasady dowolną liczbę prób pokonania przeszkody Szczegółowy opis pokonywania przeszkód Gladiator Race, niewymienionych w *Zasadach Pokonywania Przeszkód* znajduje się w dalszej części Rulebook'a.
4. Niezaliczenie przeszkody przez zawodnika Elite skutkuje utratą opaski Elite i przeniesieniem do Klasyfikacji Generalnej. Zawodnik pozostałą część biegu pokonuje na zasadach Open.
5. Decyzja sędziów oraz wolontariuszy na trasie jest NIEPODWAŻALNA. W przypadku wyeliminowania lub dyskwalifikacji zawodnika przez sędziego lub wolontariusza zawodnik jest zobowiązany opuścić trasę biegu i/lub oddać takiej osobie opaskę Elite.



7. Przez **wyeliminowanie** rozumie się niesklasyfikowanie w kategorii Serii Elite danego biegu. Wyeliminowanie z Serii Elite nie powoduje wykreślenia z klasyfikacji generalnej danego biegu. O eliminacji decyduje:
1. Utrata opaski Elite podczas biegu. Przez utratę opaski rozumie się zarówno jej zgubienie, jak i odebranie opaski przez wolontariusza lub sędziego.
  2. Organizator na podstawie potwierdzonej/pewnej informacji (od obsługi, sędziów, wolontariuszy lub innych zawodników) odnośnie nieprzestrzegania powyższych zasad lub Regulaminu cyklu biegów Runmageddon. Decyzja Organizatora jest nieodwołalna.
  3. Zakładanie opaski w inny sposób, niż dozwolone w regulaminie, np. na nadgarstek, zawiązywanie nią włosów lub umyślne chowanie opaski w trakcie biegu skutkuje eliminacją z Serii Elite.
8. Przez **dyskwalifikację** rozumie się nieklasyfikowanie zawodnika zarówno w Serii Elite, jak i Klasyfikacji Generalnej. Zawodnik zdyskwalifikowany jest zobowiązany natychmiast opuścić trasę biegu. Nie przysługuje mu również medal i inne trofea. O dyskwalifikacji decyduje:
1. Umyślne skrócenie trasy biegu
  2. Inne rażące naruszenia regulaminu
9. Zawodnik Serii Elite zobowiązany jest biec z opaską Serii Elite założoną na głowę, z numerem startowym na wysokości czoła, przy czym utrata opaski na głowę lub jej zgubienie w trakcie biegu skutkuje wyeliminowaniem z Serii Elite i przesunięciem do Klasyfikacji Open.
10. Seria Elite podzielona jest na co najmniej dwie grupy startowe – Serię Mężczyzn oraz Serię Kobiet. Organizator zastrzega sobie możliwość podziału każdej z wymienionych grup na więcej niż jedną serię startową.



11. Zawodnicy serii Elite pokonują trasę samodzielnie. ZABRONIONA jest pomoc ze strony innych zawodników na przeszkodach konstrukcyjnych, dopuszcza się jedynie pomoc zawodników na przeszkodach terenowych, np. przy wyjściu z „rowów”. CAŁKOWICIE ZABRONIONA jest pomoc ze strony kibiców czy obsługi/wolontariuszy, przez którą rozumie się również przyjęcie pomocy rzeczowej. Nieprzestrzeganie tych zasad skutkuje utratą opaski, czyli wyeliminowaniem z Serii Elite i przesunięciem do Klasyfikacji Open.
12. Niepokonanie przeszkody oznacza wyeliminowanie z Serii Elite. W niektórych przypadkach dopuszcza się pokonanie karnej pętli z obciążeniem po nieudanej próbie pokonania przeszkody. Informację o ewentualnej możliwości wykonania karnej pętli posiadają sędziowie lub wolontariusze przypisani do danej przeszkody.
13. Zawodnik wyeliminowany z Serii Elite jest zobowiązany pokonać przeszkodę, na której doszło do wyeliminowania według zasad przewidzianych dla Serii Open.
14. NIEDOZWOLONA jest zewnętrzna pomoc materialna w postaci, np. napojów i produktów żywieniowych, rękawiczek, folii NRC i innych od kibiców, innych zawodników, obsługi, sędziów i wolontariuszy. Można jedynie skorzystać z punktów żywieniowych zapewnionych przez Organizatora, jeśli takowe znajdują się na trasie.
15. Za skracanie trasy (wybieganie poza oznakowaną trasę biegu) zawodnicy Serii Elite będą karani dyskwalifikacją z biegu.



16. Zawodnicy Serii Elite po ukończeniu biegu zobowiązani są zgłosić się do sędziego znajdującego się na mecie biegu, w celu potwierdzenia ukończenia biegu w Serii Elite (okazanie opasek).

17. Zasady protestów i tryb ich uwzględniania:

A) Protesty zgłasza się w trakcie trwania imprezy w Biurze Zawodów w dziale Nowe Zapisy.

B) Wniesienie oficjalnego protestu odbywa się za kaucją w wysokości 100zł, w przypadku uznania zasadności zgłoszonego protestu kaucja będzie zwracana.

C) Punktem rozstrzygania sporów jest dział Nowe Zapisy w Biurze Zawodów Runmageddon.

D) Wyjaśnienie zaistniałej sytuacji spornej odbywa się z udziałem zgłoszonego w proteście zawodnika / zawodników i przedstawiciela drużyny, w barwach której zawodnik startuje oraz nieobligatoryjnie osoby zgłaszającej.

E) W przypadku braku możliwości osobistego stawiennictwa zgłoszonego zawodnika i/lub przedstawiciela drużyny, w barwach której on startował a także w przypadku ujawnienia się okoliczności lub dowodów po biegu dopuszcza się rozstrzygnięcie sporu w terminie późniejszym, do tygodnia od zakończenia imprezy.

18. Kary:

A) Uzasadniony protest skutkuje wyeliminowaniem z Serii Elite w biegu, którego protest dotyczył oraz ostrzeżeniem w postaci „żółtej kartki” dla zawodnika.

B) Drugie złamanie regulaminu zawodnika w sezonie oznacza dyskwalifikację w danym biegu oraz wyeliminowanie ze startów w Serii Elite na do końca bieżącego sezonu oraz w przypadku klubów współpracujących z Runmageddon zawieszenie w klubie do końca bieżącego sezonu.



19. Za rażące łamanie zasad Organizator może wyeliminować zawodnika ze startów w Serii Elite na cały sezon bez pierwszego ostrzeżenia, a także zdyskwalifikować go w danym biegu (oznacza to również pozbawienie trofeów potwierdzających ukończenie biegu).
20. W ramach Serii Elite prowadzone są zgodnie z Regulaminem biegów Runmageddon następujące klasyfikacje:
- A) Elite Mężczyzn (nagradzane pierwsze trzy miejsca)
  - B) Elite Kobiet (nagradzane pierwsze trzy miejsca)
  - C) Masters Mężczyzn (nagradzane pierwsze trzy miejsca)
  - D) Masters Kobiet (nagradzane pierwsze trzy miejsca)
  - E) Najszybsze Drużyny (nagradzane pierwsze trzy miejsca)



# ZASADY OGÓLNE ELITE

- Nie można skracać trasy biegu wychodząc poza taśmy wyznaczające trasę.
- Korzystanie z pomocy innych zawodników, wolontariuszy, obsługi i osób nie uczestniczących w biegu jest jednoznaczne z dyskwalifikacją z Serii Elite.
- Dopuszcza się możliwość uzyskania pomocy od innych Uczestników Serii Elite na przeszkodach terenowych (Przeszkoda: Doły).
- Nie można korzystać z elementów konstrukcyjnych podczas pokonywania przeszkód poza wybranymi przeszkodami (ściany, ukośna, równoważnia).
- Nie można ominąć przeszkody nie zaliczając jej. W szczególnych przypadkach dopuszczalne jest wykonanie pętli z obciążeniem po nieudanej próbie pokonania przeszkody.
- Seria Elite dla kobiet: dozwolone jest korzystanie z podstawionej palety ustawionej dłuższym bokiem do ziemi przy pokonywaniu wybranych przeszkód (ściany 2.7-3.0, Ukośna, Skośna)
- Seria Elite Junior: dozwolone jest korzystanie z podstawionej palety/opony przy pokonywaniu wybranych przeszkód (Ściany 2.4, 2.7, Ukośna, Skośna)
- Przeszkoda zakończona dzwonkiem zaliczona jest TYLKO w przypadku, gdy zawodnik wyraźnie uderzy dłonią w dzwonek, który wyda dźwięk.
- Zawodnik serii Elite ma obowiązek posiadać 2 opaski Elite: Na głowie w kolorze formuły oraz białą na ręce.
- Jeżeli zawodnik posiada opaskę Serii Elite i nie zaliczy przeszkody oddaje opaski sędziemu i kontynuuje bieg na zasadach Serii Open.
- Zawodnicy po pokonaniu przeszkody nie mogą wrócić przed nią po zostawione tam przedmioty. Wszystko z czym chcą biec dalej muszą posiadać przy sobie w czasie pokonywania przeszkód.
- 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.
- Opaska Elite musi znajdować się na głowie z widocznym numerem.
- Dopuszczalne jest ściągnięcie jej na szyję przy przeszkodach wodnych.



- Zawodnik nie może w czasie pokonywania przeszkody utrudniać pokonywania przeszkody innemu uczestnikowi biegu. W czasie pokonywania przeszkody można korzystać tylko z jednego toru.
- Zakaz używania substancji klejących.
- Nieopatrzone, otwarte rany z sączącą się krwią uniemożliwiają kontynuowanie biegu. Aby kontynuować bieg zawodnik może opatrzyć rany dłoni samodzielnie lub użyć rękawiczek. Jeśli tego nie wykona może przyjąć pomoc od medyków lub sędziego lub wolontariusza danej przeszkody.
- Wyprzedzanie: Zawodnik biegnący wolniej nie ma prawa zabiegać drogi i uniemożliwiać wyprzedzenia siebie przez zawodnika szybszego. (Elite + Open)
- Zakaz ustawiania, ingerowania, osuszania, wycierania przeszkód przed przystąpieniem do ich pokonywania.
- Pokonywanie przeszkód technicznych z zamontowanymi na stałe uchwytami, co do zasady, rozpoczyna się od pierwszego z elementów (drażka, kółek, kulek, liny).
- Zawodnik w momencie oderwania nóg od belki startowej musi używać pierwszego wiszącego elementu.
- Pokonywanie przeszkód technicznych z kołkami lub kółkami które zawodnik przekłada pokonując przeszkodę zaczyna się od pierwszych dwóch otworów/wystających drążków. Zawodnik w momencie oderwania nóg od belki startowej musi wisieć na pierwszych 2 elementach.
- Tor Fast Lane jest dla zawodników pokonujących przeszkodę po raz pierwszy. Retry Lane - dla zawodników powtarzających. Zasady te obowiązują od momentu, kiedy na przeszkodzie jest więcej uczestników, niż torów.



# PRZESZKODY GLADIATOR RACE



# MONKEY BUSINESS

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

**Niedozwolone:** Pokonanie przeszkody przechodząc po niej. Korzystanie z nóg. Dotykanie podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.





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

**Niedozwolone:** Pokonanie przeszkody przechodząc po niej. Korzystanie z nóg. Dotykanie podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.





# BUCKET

**Opis:** Przenoszenie wiadra po ustalonej trasie. Mężczyźni mają cięższe i większe wiadra, a kobiety lżejsze i mniejsze. Zawodnik napełnia wiadro do kreski (piasek, kamienie, żwir, woda) a następnie przenosi je po wyznaczonej trasie, a po pokonaniu opróżnia wiadro i stawia je w wyznaczonym miejscu. W przypadku, gdy zawartość wyleje się z wiadra podczas okrążenia, zawodnik musi rozpocząć wypełnianie przeszkody od samego początku.

Przy pokonywaniu przeszkody dozwolone jest:

- w każdej chwili odstawić wiadro i odpocząć, ale konieczne jest odłożenie go w to samo miejsce i ponowne podniesienie i kontynuowanie
- nosić wiadro, aby zawartość się z niego nie wysypała

**Niedozwolone:** - skrócenie trasy

- wyrzucenie wiadra po pokonaniu obwodu
- wszelka wzajemna pomoc
- przesuwanie wiadra do przodu
- mężczyźni noszący wiadra przeznaczone dla kobiet





# ALPA SUDY/ LOOP WITH BARREL/ PĘTLA Z BECZKA

Opis: Zawodnik chwyta beczkę obejmując ją ramionami, pokonuje pętlę i odstawia beczkę w to samo miejsce. Obciążenie zróżnicowane dla kobiet i mężczyzn.

## Niedozwolone:

- Przenoszenie beczki w pozycji poziomej
- Turlanie beczki
- Chwytnie za dno i/lub krawędzie beczki.





# JUMPING BAGS

**Opis:** Skakanie w worku po ustalonej trasie.

**Niedozwolone:** - skrócenie trasy (obwodu)

- wszelka wzajemna pomoc
- poruszać się do przodu ruchem innym niż skakanie.





**Opis:** Przenoszenie kanistrów po ustalonej trasie. Mężczyźni mają dwie cięższe kanistry, kobiety i juniorzy lżejsze. Na starcie zawodnik chwyci kanistry TYLKO za uchwyty. Po pokonaniu trasy zostawia je w miejscu, z którego je zabrał.

**Niedozwolone:**

- Przenoszenie beczki w pozycji poziomej
- Turlanie beczki
- Chwytywanie za dno i/lub krawędzie beczki.





# FLYING MONKEY

Opis: Wspinaczka po siatce linowej zawieszanej nad przepustem wodnym.



**RUNNINGEODON**  
SIŁA I CHARAKTER



Opis: Zawodnik ma za zadanie wspiąć się do góry po belce 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. Łapanie za konstrukcję na której wisi lina.





**Opis:** Czołganie się pod żaglami.

Przy pokonywaniu przeszkody dozwolone jest:

- czołgać się w dowolny sposób

Przy pokonywaniu przeszkody zabrania się:

- skrócenie trasy
- zostaw z góry ustaloną trasę
- do pokonania przeszkody należy użyć kołków mocujących, plandeki

**Niedozwolone:**

- skrócenie trasy
- zostaw z góry ustaloną trasę
- do pokonania przeszkody należy użyć kołków mocujących, plandeki



Opis: Zawodnik pokonuje ścianę za pomocą chwytów wspinaczkowych i stopni. Przeszkodę rozpoczyna się od pierwszego elementu i kończy dotykając ostatniego elementu lub dzwonka.

Niedozwolone: Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie na barkach. Do pokonania przeszkody wykorzystać górną i boczną krawędź deski (konstrukcji) przeszkody. Wszelka wzajemna pomoc zawodników.





# NO HANDS

**Opis:** Zawieszona równoważna belka.

Zawodnik musi przejść przez zawieszoną belkę i pokonać ją całkowicie po konstrukcji nośnej bez pomocy rąk.

**Niedozwolone:** Dotknięcie podłoża w trakcie pokonywania przeszkody. Używanie rąk do pokonania przeszkody. Siadanie na przeszkodzie. Pokonywanie jej, przesuając się po przeszkodzie.





# TWISTER

**Opis:** Zawodnik rozpoczyna z belki startowej od dwóch pierwszych kołków i pokonuje przeszkodę przekładając ringi na kołkach za pomocą kończyn górnych. Zawsze rozpoczyna od oderwania nóg od belki startowej z ringami na pierwszych 2 kołkach. Kończy uderzając 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.





**Opis:** Opis przeszkody: przeszkoda równoważna, w której zawodnik przekracza wyznaczony obszar za pomocą szczudeł. Zawodnik wejdzie na szczudła w wyznaczonym obszarze przed linią startu i bez innej pomocy i kontaktu z ziemią musi przejść na drugą stronę wyznaczonym torem. Przeszkoda zostaje zaliczona po całkowitym pokonaniu linii mety, tzn. oba szczudła dotykają obszaru za linią mety.

**Niedozwolone:**

- Wychodzenie poza wyznaczony tor
- wzajemna pomoc zawodników
- podczas pokonywania toru dotykać dowolną częścią ciała ziemi
- wskoczyć za linię mety bez całkowitego pokonania jej przez szczudła





# AB CONTAINER

Opis: Przejście po kontenerze od początku do końca trasy.

Niedozwolone: Zejście z przeszkody wcześniej niż po przejściu całego kontenera.





Opis: Zawodnik przedostaje się z jednego końca ściany na drugi korzystając z zamocowanych lin. Zaczyna od pierwszej liny a kończy uderzając dłonią w dzwonek. Można zapierać się nogami o ścianę. Seria Elite Junior: brak obowiązku uderzenia dłonią w dzwonek. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną kiedy zawodnik dotknie ostatniej zamocowanej liny obiema dłońmi.

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.



GLADIATOR  
RACE



## UP AND OVER

Opis przeszkody: wspinanie się po słupie z ewentualną pomocą liny. Zawodnicy muszą wspiąć się za pomocą rąk i nóg bez dotykania ziemi na słupie z ewentualną pomocą liny. Na szczycie pokonuje kolejny drąg szczytem i schodzi po linie.

Niedozwolone:

- dotykać ziemi
- wzajemna pomoc zawodników
- Używanie konstrukcji do pokonania przeszkody
- użyj innego drążka lub liny niż ta, po której zaczyna się wspiąć
- skoczyć ze szczytu przeszkody / musi zejść tak, aby nie zagrażać sobie lub innym zawodnikom





# HAMMER SHOCK

## Opis przeszkody:

Przesunięcie opony z punktu początkowego do punktu końcowego wyłącznie za pomocą uderzania w oponę młotem.

Zawodnik posiada jedną oponę i młotek (mężczyźni 10kg, kobiety, juniorzy 5kg). Przy powtarzających się ciosach przesuwa go tam i z powrotem w wyznaczonym obszarze.





# STAIRWAY TO HEAVEN

Opis pokonania: Zawodnik za pomocą rąk wspina się po szczeblach do szczytu schodów, a następnie schodzi po drugiej stronie schodów.

Niedozwolone:

Używanie konstrukcji przeszkody. Używanie innych części ciała niż ręce do pokonania przeszkody.





# REEL / KOŁOWROTEK

Zawodnik chwyta za oznaczone kolorem szczelki. Jego zadaniem jest obrócenie kołowrotka o 360 stopni do momentu, w którym jego ręce znajdą się z powrotem na oznaczonych kolorem szczelkach.

Niedozwolone:

Dotykanie podłoża w trakcie pokonywania przeszkody.

Używanie konstrukcji przeszkody.





# GR COMBO

Opis: Zawodnik rozpoczyna od chwytu za początkowe elementy przeszkody na linii startowej i pokonuje przeszkodę za pomocą kończyn górnych.

Niedozwolone:

Dotykание podłoża w trakcie pokonywania przeszkody.

Używanie konstrukcji przeszkody do jej pokonania.





Na pozostałych przeszkodach możliwość wielokrotnych prób pokonania zgodnie z „*Zasadami Pokonywania Przeszkód*” dostępnymi na stronie [www.runmageddon.pl/regulaminy-i-rodo](http://www.runmageddon.pl/regulaminy-i-rodo)  
[https://cdn.runmageddon.pl/2020-02/opis\\_pokonywania\\_przeszkod\\_luty.pdf](https://cdn.runmageddon.pl/2020-02/opis_pokonywania_przeszkod_luty.pdf)