

# **RUNMAGEDDON**

## **RULEBOOK**

**KIDS, JUNIOR, FAMILY**





# ZASADY OGÓLNE DLA SERII ELITE I OPEN

**RUNMAGEDDON**

**Niniejszy regulamin ma zastosowanie dla formuł: KIDS Open, KIDS Elite, Junior Open, Junior Elite, Family**

- 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 w sposób określony w regulaminie danej przeszkody.
- Nie można ominąć żadnej przeszkody bez pokonania jej lub wykonania za nią kary – dotyczy formuł Junior i Family.
- W formule KIDS Elite nie można ominąć żadnej przeszkody bez pokonania jej. W formule KIDS Open dopuszcza się ominięcie przeszkody w szczególnych przypadkach.

W formułach KIDS Elite i Junior Elite zawodnik może zostać zdyskwalifikowany za:

- Skracać trasy lub wychodzenie poza taśmy wyznaczające trasę,
- Korzystanie z pomocy innych uczestników lub osób niebiorących udziału w biegu
- Niedostosowanie się do poleceń obsługi
- Ominięcie przeszkody

- Zawodnik Serii Elite po utracie opaski na przeszkodzie jest zobowiązany pokonać tę przeszkodę z pomocą innych zawodników Serii Open lub wykonać karne burpees, jeśli jest to dozwolone na danej przeszkodzie i w danej formule.

- Przez kończynę górną rozumie się części ciała od ramienia do ręki.
- Na wybranych przeszkodach dopuszcza się wykonanie karnych burpees za niepokonanie przeszkody:
  - W formule Junior Open – 10 burpees
  - W formule Family Open – 20 burpees dla dorosłych, 10 burpees dla dzieci







**RUNMAGEDDON**

## MULTI RIG

**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego (belka startowa i pierwszy drążek) do punktu końcowego przy pomocy wystających po bokach metalowych drążków za pomocą kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zadzwoni lub jeśli nie ma dzwonka poprzecznej belki konstrukcyjnej

**Niedozwolone:** Używanie wzdłużnej belki konstrukcyjnej. Dotknięcie podłoża. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

## MULTI RIG KIDS

**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego (pierwszy element wiszący) do punktu końcowego przy pomocy wystających po bokach metalowych drążków za pomocą kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zadzwoni lub jeśli nie ma dzwonka poprzecznej belki konstrukcyjnej

**Niedozwolone:** Używanie wzdłużnej belki konstrukcyjnej. Dotknięcie podłoża. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi.



**RUNMAGEDDON**



## DRABINKA RUCHOMA

**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego (belka startowa i pierwszy drążek) do punktu końcowego używając do tego poprzecznych drążków drabinki przy pomocy kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zadzwoni.

**Niedozwolone:** Używanie wzdłużnej belki konstrukcyjnej. Dotknięcie podłoża. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

## 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.



**RUNMAGEDDON**

## 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, noszenie obciążenia



## 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. Jeśli na trasie pętli są inne przeszkody zawodnik musi je pokonać z obciążeniem.

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



**RUNMAGEDDON**





## ŚCIANA PIONOWA „KOŃSKA”

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

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

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

**RUNMAGEDDON**

## ŚCIANA PIONOWA 2,4-2,7M

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

Dla Ścian 2.4 i 2.7 dla serii Elite Junior dozwolone użycie palety ustawionej dłuższym bokiem do ziemi.

**Niedozwolone:** Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej. Użycie elementów konstrukcyjnych (zastrzałów) 2 ścian stojących obok siebie.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.



**RUNMAGEDDON**





## DOŁY

**Opis:** Zawodnik pokonuje doły wskakując do nich lub przeskakując je. Dla wszystkich serii dopuszczalne jest pomaganie sobie przez zawodników 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 płyszej części dołu lub postawienia stopy obok dołu.

**RUNMAGEDDON**



## ŚCIANA SKOŚNA/MINI SKOŚNA

**Opis:** Zawodnik nabiega na ścianę i przedostaje się na jej drugą stronę, powyżej szczytu ściany. Zawodnik może złapać płytę od wewnątrz rękoma, jednak jego ciało musi znajdować się na powierzchni ściany skośnej, nie może wejść po jej bocznej stronie

**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.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.



**RUNMAGEDDON**





## ŚCIANA Z OPON/MINI 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.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

**RUNMAGEDDON**

## HOPE TO ROPE/MINI HOPE TO ROPE

**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.

**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 (aż do skutku).

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

**RUNMAGEDDON**





## ŚCIANKI W WODZIE DOŁEM

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

**Niedozwolone:** Pokonanie ściany górą.

**RUNMAGEDDON**

## BALOTY

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

**Niedozwolone:** Ominięcie przeszkody.



**RUNMAGEDDON**





## MAŁE/DUŻE SZPULE

**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę górą.

**Niedozwolone:** Przechodzenie pod przeszkodą.

**RUNMAGEDDON**

## DOMEK Z SIATKI/SIATKA GAGATKA

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

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

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.



**RUNMAGEDDON**





**RUNMAGEDDON**

## RIG/MINI RIG

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

**Niedozwolone:** Pokonanie drabinki przechodząc po niej góra. Korzystanie z nóg. Puszczenie się i odpoczynek na ziemi.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

## PODCIĄGANIE NA 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. Łapanie za konstrukcję, na której wisi lina.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.



**RUNMAGEDDON**





## INDIANA/MINI INDIANA

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

**Niedozwolone:** Przeskakiwanie bez użycia liny.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

**RUNMAGEDDON**

## 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 poręcz. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie na barkach. Użycie dwóch torów podczas jednego przejścia.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

**RUNMAGEDDON**



## **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 w kontakcie z przeszkodą. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie na barkach.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

## RÓWNOWAŻNIA/MINI RÓWNOWAŻNIA/POCHYLNIA

**Opis:** Zawodnik przechodzi po górnej belce na 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. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie, kiedy obie stopy zawodnika przekroczą wyznaczoną linię końcową.

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

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

**RUNMAGEDDON**





## LODOWA/MINI LODOWA

**Opis:** Zawodnik wchodzi do zbiornika wypełnionego lodem. Jeśli zamontowano belkę, 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 ze zbiornika, ominięcie przeszkody.

**RUNMAGEDDON**

## SIATKA DO CZOŁGANIA

**Opis:** Zawodnik przemieszcza się pod siatką z jednej strony na drugą. Dopuszczone jest przechodzenie pod siatką i podnoszenie siatki.

**Niedozwolone:** Przechodzenie nad siatką.



**RUNMAGEDDON**





## PORODÓWKA PIONOWA

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

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

**RUNMAGEDDON**

## PORODÓWKA

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

**Niedozwolone:** Przeskakiwanie nad przeszkodą.



**RUNMAGEDDON**





## ZASIEKI

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

**Niedozwolone:** Ominięcie przeszkody, przeskakiwanie przeszkody górá, przechodzenie górá. Nie dopuszcza się możliwości przerzucenia plecaka lub pozostawienia go przed zasiekami.

**RUNMAGEDDON**



## TRUMNY

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

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



**RUNMAGEDDON**





## PRZERZUCANIE OPON

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

**Niedozwolone:** Omijanie przeszkody

**RUNMAGEDDON**

## ZJEŹDŻALNIA

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

**Niedozwolone:** Zbieganie po zjeżdżalni.



**RUNMAGEDDON**





## ŻYWA PRZESZKODA

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

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

**RUNMAGEDDON**

## WDOWA

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

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



**RUNMAGEDDON**



## 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. Dopuszcza się ominięcie przeszkody przez dzieci.

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

## WĘDKA ŻNIWIARZA

**Opis:** Zawodnik wspina się po linie na drewnianą belkę, po której wychodzi z dołu. Dozwolone jest korzystanie z belki na której wisi lina.

**Niedozwolone:** dotykane nogami ściany/plandeki podpierając się przy pokonywaniu przeszkody. Podsadzanie się

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

**RUNMAGEDDON**



## **HARFA**

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

**Niedozwolone:** Przejście pod rurą.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

## SLACK LINE

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

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

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

**RUNMAGEDDON**





## KOZIOŁKI POZNAŃSKIE

**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę w biegu. Biegnie po każdej belce schodzi z przeszkody po drugiej stronie. Do pokonania przeszkody może używać rąk.

**Niedozwolone:** Przejście pod przeszkodą.

**RUNMAGEDDON**

## 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. Dotykanie do podłoża jakąkolwiek częścią ciała pomiędzy punktem początkowym a końcowym.



**RUNMAGEDDON**



## ŚCIANA UKOŚNA

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

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

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

## BAGNA

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

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



**RUNMAGEDDON**





## KRATOWNICA GÓRĄ

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

**RUNMAGEDDON**

## KRATOWNICA DOŁEM

**Opis:** Zawodnik musi się przedostać pod Kratownicą na jej drugą stronę w dowolny sposób.

**RUNMAGEDDON**





## RZUT DO CELU

**Opis:** Zadaniem zawodnika jest wykonać rzut wyznaczonym przedmiotem do celu. Zawodnik ma 3 możliwości rzutu. Jeśli po trzech próbach nie trafi do celu - wykonuję karną pętlę.

**RUNMAGEDDON**

## HOPE TO ROPE - ODWRÓCONE

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

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

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

**RUNMAGEDDON**





## WIETKONG/WODNE WIĘZIENIE

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

**Dozwolone:** Odpychanie się od siatki.

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

**RUNMAGEDDON**

## 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 dźwiękiem dzwonka, który zadzwoni.

**Niedozwolone:** Dotknięcie podłoża. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

**RUNMAGEDDON**



## 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 dłonią w dzwonek, który zadzwoni lub jeśli nie ma dzwonka poprzecznej belki konstrukcyjnej

**Niedozwolone:** Używanie metalowych elementów konstrukcji. Dotknięcie podłoża. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

## OPONEO

**Opis:** Przeszkoda jest combosem składającym się z kilku elementów. Należy pokonywać całościowo jako jedną przeszkodę, nie dotykając podłoża od startu do uderzenia ręką w dzwonek.

1. Zjazd tyrolką na oponie (chwyt tylko kończynami górnymi)
2. Pokonanie Małpiego Gaju z opon (za pomocą kk. górnych i kk. dolnych)
3. Wspięcie się na wieżę z opon
4. Uderzenie dłonią w dzwonek

### Niedozwolone:

1. Używanie kończyn dolnych przy zjeździe tyrolką.
2. Używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody poza wyznaczonymi.
3. Zawodnik nie może w czasie pokonywania przeszkody utrudniać pokonywania przeszkody innemu uczestnikowi biegu. W czasie pokonywania przeszkody może korzystać tylko z jednego toru.

**RUNMAGEDDON**



## COMBOS

Combos złożony jest z kilku elementów przeszkodowych i traktowany jest jako jedna przeszkoda.

**Opis:** Zawodnik zaczyna Combosa wg zasad pierwszego jego elementu, a kończy uderzając dłonią w dzwonek, który wyda dźwięk. Pomiędzy punktem początkowym a dzwonkiem zawodnik może używać uchwytów w dowolnej kolejności, jednak zgodnie z regulaminem danego elementu przeszkodowego.

W przypadku serii Elite Junior dozwolone jest skorzystanie z opony lub palet w celu osiągnięcia do punktu początkowego.

**Niedozwolone:** Dotknięcie podłoża Używanie elementów konstrukcyjnych. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi.

**Formuła Junior/Family:** Możliwość wykonania karnych burpees.

## JAMA SMOKA

**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę przemieszczając się przez otwory w pionowej płycie zaczynając od pierwszej płyty, a kończąc na ostatniej.

**Niedozwolone:** Wychodzenie poza przeszkodę pomiędzy belkami bocznymi.



**RUNMAGEDDON**





## PĘTLA W WORKU

Opis: Zawodnik pobiera worek na początku pętli, wchodzi do niego i pokonuje wyznaczony odcinek będąc w worku. Na końcu pętli zdaje worek w miejsce, z którego go pobrał.

**Niedozwolone:** Wychodzenie z worka. Niesienie worka w rękach.

**RUNMAGEDDON**

## JAMA SMOKA

**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę przemieszczając się przez otwory w pionowej płycie zaczynając od pierwszej płyty, a kończąc na ostatniej.

**Niedozwolone:** Wychodzenie poza przeszkodę pomiędzy belkami bocznymi.



**RUNMAGEDDON**





## RAMPA

Opis: Zawodnik nabiega na konstrukcję rampy i wspina się na szczyt, po czym schodzi po siatce z drugiej strony przeszkody.

**Niedozwolone:** Przechodzenie obok przeszkody.

**RUNMAGEDDON**