

RUNMAGEDDON

ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD

ZASADY OGÓLNE DLA SERII 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 (doły).
 - Nie można korzystać z elementów konstrukcyjnych podczas pokonywania przeszkód poza wybranymi przeszkodami (ściany, ukośna, równoważnia).
 - Nie można ominąć przeszkody niezaliczając 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)
 - 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 opaski Serii Elite i nie zaliczy przeszkody oddaje opaski sędziemu i kontynuuje bieg na zasadach Serii Open.
 - Zawodnicy poruszający się po trasie po pokonaniu przeszkody nie mogą się 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 (10 burpees w przypadku serii Elite Junior), 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 może 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.
 - Wyprzedzanie: Zawodnik biegnący wolniej nie ma prawa zabiegać drogi i uniemożliwiać wyprzedzenia siebie przez zawodnika szybszego. (E+O)
 - Zakaz ustawiania, ingerowania, osuszania, wycierania przeszkód przed przystąpieniem do ich pokonywania
 - Pokonywanie przeszkód technicznych z zamontowanymi na stałe uchwyty, co do zasady, rozpoczyna się od pierwszego z elementów (drążka, 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.

ZASADY OGÓLNE DLA SERII OPEN

- Nie można skracać trasy biegu wychodząc poza taśmy wyznaczające trasę.
- 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.
- Na wybranych przeszkodach dopuszcza się wykonanie 20 karnych burpees za niepokonanie przeszkody w formułach Intro, Rekrut, Classic, Hardcore i Ultra oraz 10 karnych burpees za niepokonanie przeszkody w formule Junior. Przy opisie każdej przeszkody zaznaczono, czy dopuszczalne są karne burpees.

LOW RIG



Opis: Zawodnik do pokonania przeszkody może używać zarówno kończyn górnych, dolnych, jak i całego ciała. Jego zadaniem jest przedostania się z punktu początkowego do punktu końcowego nie dotykając ciałem podłoża. Robi to przy pomocy zawieszonych elementów zaczynając od pierwszego wiszącego uchwytu. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni. Stalowe kulki chwytać można również za „ogonek” mocujący. Kulki i chwytaki kompozytowe Toroz można chwytać wyłącznie za część kompozytową.

Niedozwolone: Używanie do przejścia konstrukcji przeszkody poza jej zawieszami. Dotykание podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który podtrzymuje zawodnika oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

DNA



Opis: Zawodnik rozpoczyna z belki startowej i pokonuje przeszkodę za pomocą kończyn górnych, używając wyłącznie części DNA w kolorze żółtym. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni. **WAŻNE! Tylko żółta część.**

Niedozwolone: Używanie konstrukcji przeszkody innej niż żółta gięta rurka. Dotykание podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach lub podtrzymuje w inny sposób.

UFO



Opis: Zawodnik ma za zadanie wspiąć się do góry po linie omijając drewniany talerz i dotknąć elementu uznawanego za końcowy (np. dzwonek). Dozwolone jest używanie rąk i nóg oraz dotykание nimi talerza.

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.

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

HOLY BULL BY TOROZ



Opis: Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody od pierwszego zawieszonego elementu (liny) i chwytając kolejne zawiesia wyłącznie kończynami górnymi (z wyjątkiem lin, do pokonania których można używać całego ciała) przemieszcza się do ostatniego zawieszonego uchwytu. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni. **WAŻNE! Dozwolone chwytanie wyłącznie za kolorowe kompozytowe chwyt.**

Niedozwolone: Używanie konstrukcji przeszkody innej niż zawieszone uchwyty w trakcie pokonywania jej, w tym również mocowań zawiesi, karabińczyków, etc. Dotykание podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach lub podtrzymuje w inny sposób.

DŻUMANDŻI BY TOROZ



Opis: Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody z belki startowej od pierwszego zawieszonego chwytu i używając kolejnych chwytów zawieszonych na danym torze za pomocą wyłącznie kończyn górnych przemieszcza się do ostatniego zawieszonego uchwytu. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

Elite: do pokonania przeszkody używa wyłącznie chwytów kompozytowych.

Open: Do pokonania przeszkody może używać również nóg wykorzystując pomocnicze liny z sułtami.

Niedozwolone: Używanie konstrukcji przeszkody innej niż zawieszone uchwyty w trakcie pokonywania jej, w tym również mocowań zawiesi, karabińczyków, etc. Dotykание podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach lub podtrzymuje w inny sposób.

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.

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.

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 lub postawienia stopy obok 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 górami, powyżej belki szczytowej. Przy pokonywaniu ściany zawodnik może korzystać z zastrzału po stronie ściany, po której się znajduje. Dla Ścian 2,7 i 3,0 dla serii Elite Kobiet dozwolone użycie palety ustawionej dłuższym bokiem do ziemi. Dla Ścian 2,4 i 2,7 dla serii Elite Junior dozwolone użycie palety ustawionej dłuższym bokiem do ziemi lub opony.

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

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 górami.

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.

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.

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. 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: Dotykane 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 górą.

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 górą.

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. 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. Puszczanie 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 zaczynając od pierwszego wiszącego uchwytu. Kulki kompozytowe Toroz chwytać można wyłącznie za kulkę, niedozwolone jest chwyatanie za mocowanie zawieszenia kulki. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

Niedozwolone: Chwyatanie za mocowanie kulek kompozytowych lub mocowanie innych zawiesi. Pokonanie przeszkody przechodząc po niej. Korzystanie z nóg. Puszczanie 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, używanie uprząży i innych systemów asekuracyjnych.

„WISIELEC”



Opis: Zawodnik zaczyna łapiąc pierwszą linę i 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 jeśli występują. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni lub otarcia do wyznaczonego punktu końcowego, którym jest krawędź dołu. Zawodnik (Elite + Open) ma tylko jedną próbę. Jeśli zakończy się ona niepowodzeniem zawodnik musi wykonać karną pętlę.

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

„MAŁPI GAJ”



Opis: Zawodnik zaczyna łapiąc pierwszą oponę i 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 dłonią w dzwonek, który zadzwoni. Zawodnik (Elite + Open) ma tylko jedną próbę. Jeśli zakończy się ona niepowodzeniem zawodnik musi wykonać karną pętlę.

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.

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. Łapanie za konstrukcję, na której wisi lina.

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 dłonią 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 drabinie w dowolny sposób. Dozwolone jest użycie rąk i nóg do przemieszczania się po drabinie. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią 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. Ominięcie przeszkody.

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. Seria Elite Junior: dopuszcza się możliwość korzystania z kończyn dolnych.

Niedozwolone: Użycie kończyn dolnych w kontakcie z przeszkodą. 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 poręcz. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie na barkach.

„RÓWNOWAŻNIA”

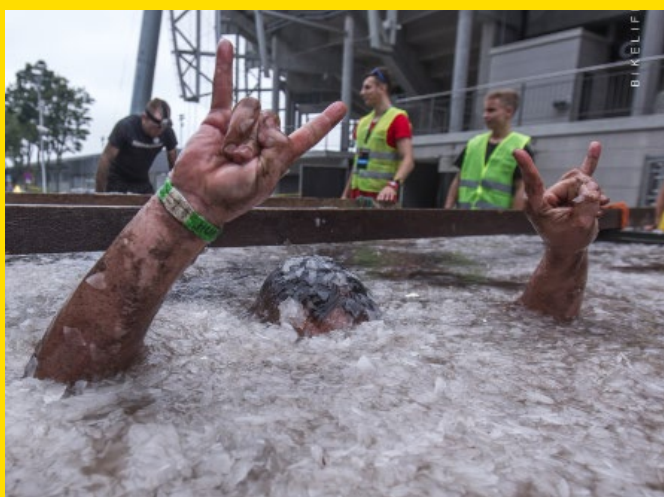


Opis: Zawodnik przechodzi po górnej belce na wyprostowanych nogach od wyznaczonego punktu początkowego do końcowego nie trzymając się rękami elementów przeszkody. Dozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych w momencie wejścia na górną belkę.

Niedozwolone: Dotykanie podłoża jakkolwiek 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, ominięcie przeszkody.

„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 przemieszcza 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

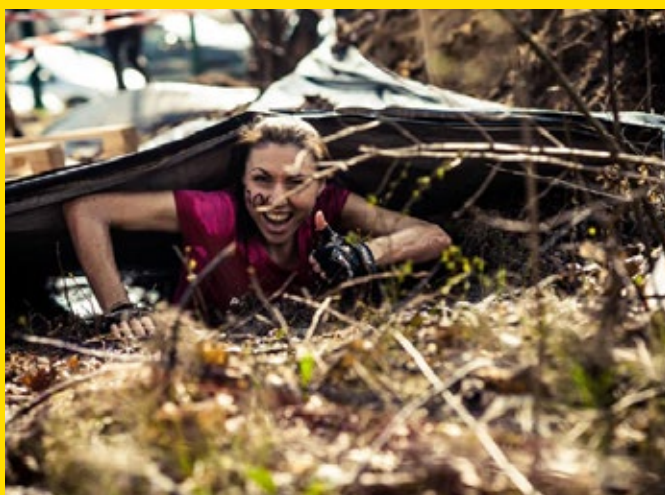


Opis: Zawodnik w dowolny sposób przemieszcza się pod drutem kolczastym.

Dozwolone: Pchanie plecaka przed sobą lub ciągnięcie za sobą.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody, 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 górą, przechodzenie górą. 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: dotykanie nogami ściany/plandeki podpierając się przy pokonywaniu przeszkody. Podsadzanie się.

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 używanie maksymalnie dwóch rur.

Niedozwolone: Przechodzenie poniżej górnej belki, zeskok z konstrukcji.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

„KOZIOŁKI POZNAŃSKIE”



Opis: Zawodnik biegnie po każdej belce schodzi z przeszkody po drugiej stronie. Do pokonania przeszkody może używać rąk.

Niedozwolone: Przejście pod przeszkodą.

„SLACK LINE”

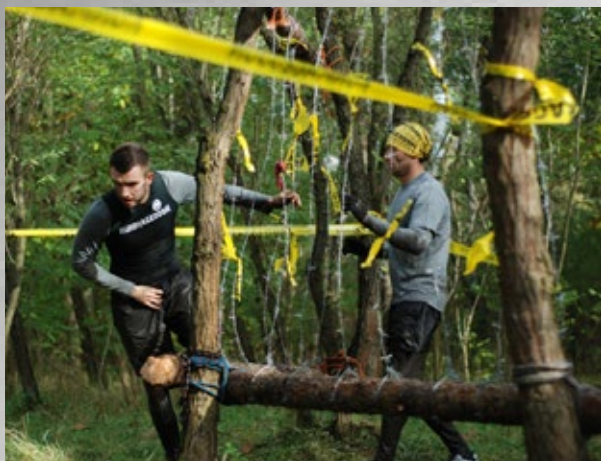


Opis: Zawodnik przechodzi po pasie na drugą stronę korzystając z liny lub pasa pomocniczego zawieszonego u góry. Kończąc musi dotknąć elementu uznawanego za końcowy (np. dzwonek).

Niedozwolone: Wejście lub zejście w innym miejscu niż wyznaczone.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

ZASIEKI PIONOWE



Opis: Zawodnik przechodzi między pionowo zawieszonymi drutami kolczastymi.

Niedozwolone: Przejście pod przeszkodą, ominięcie przeszkody.

„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.

UKOŚNA DESKOWANA



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

Dla serii Elite Kobiety dozwolone użycie palety ustawionej dłuższym bokiem do ziemi.

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: Ominięcie przeszkody, zakaz naciągania taśmy w celu przebiegnięcia po niższym fragmencie góry.

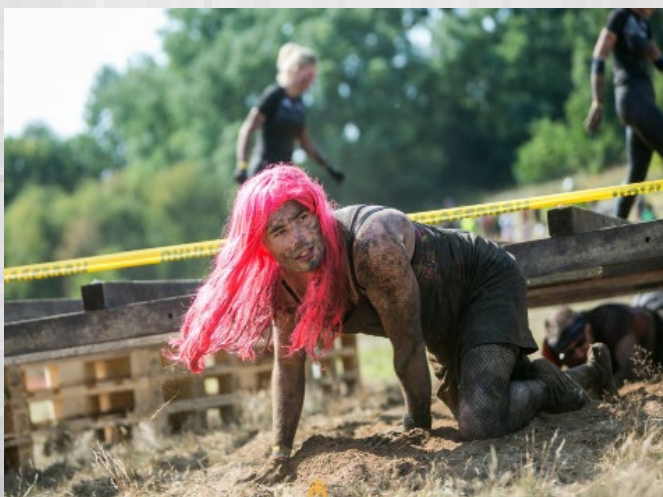
BAGNA



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 musi przedostać się pod Kratownicą na jej drugą stronę w dowolny sposób.

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 przedostanie się przez rurę z jednej strony na drugą.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody.

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 używając jednego toru.

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 dłonią dzwonka, który zadzwoni 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 dłonią 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 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. 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 Z TYROLKĄ



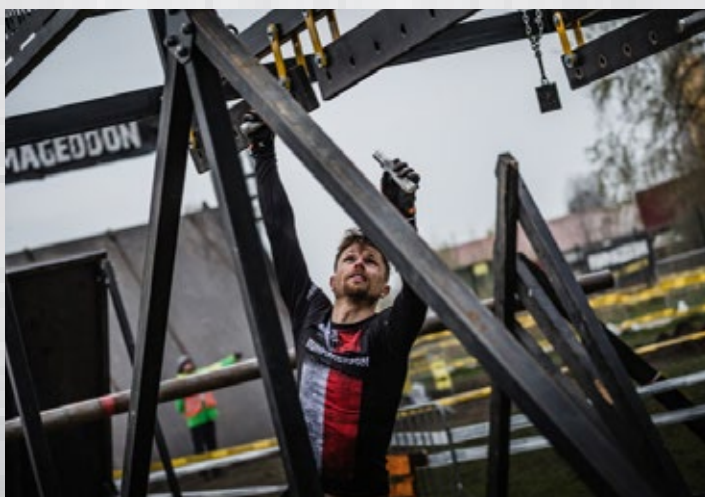
Opis: Przeszkoda jest combosem składającym się z kilku elementów. Należy pokonywać całościowo jako jedną przeszkodę, nie dotykając podłoża od startu do uderzenia ręką w dzwonek.

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.

KOŁKOWNICA



Opis: Zawodnik stojąc na belce startowej zawisa na pierwszych dwóch kołkach w Kołkownicy po czym odrywa nogi od belki. Jego zadaniem jest przekładanie kołków w otworach belki tak, by nie dotykając podłoża dotknąć ręką dzwonka znajdującego się na końcu konstrukcji.

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.

AQUAMAN



Opis: Zadaniem zawodnika jest odbicie się z trampoliny i uderzenie w dzwonek zawieszony nad zbiornikiem wodnym. Zawodnik ma tylko jedną próbę. Jeśli zakończy się ona niepowodzeniem zawodnik musi wykonać karną pętlę.

Niedozwolone: Chwyatanie 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 dłonią w dzwonek, który zadzwoni.

Przeszkoda nie dotyczy Serii Open

Niedozwolone: Używanie pozostałych elementów konstrukcyjnych.

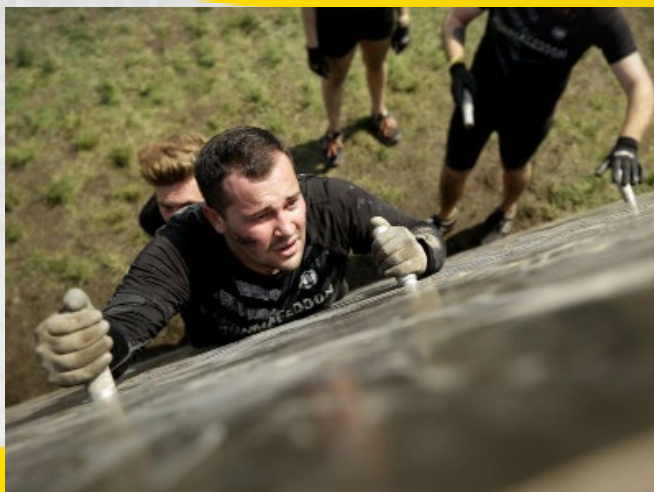
PIWKO NA DROGĘ



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 szczycie 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, chwyty krawędzi ściany, wbieganie na ścianę bez użycia kołków.

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 otworów 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 zaczynając od pierwszego otworu 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 dłonią w dzwonek. Zakaz dotykania elementów konstrukcyjnych (tylko żółte drążki). Kontakt z konstrukcją tylko rękami.

Przeszkoda przeznaczona wyłącznie dla Serii Elite.

ATAK SZCZYTOWY



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

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

Przeszkoda przeznaczona wyłącznie dla Serii Elite.

RINGI



Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę przekładając ringi na kołkach za pomocą kończyn górnych. Zawsze rozpoczyna od oderwania nóg od belki startowej wisząc na pierwszych 2 kołkach wiszących na pierwszych 2 drążkach. Kończy uderzając dłonią w dzwonek, który zadzwoni.

Niedozwolone: Pokonanie przeszkody przechodząc po niej. Puszczenie 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.

SNAKE



Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego do punktu końcowego przy pomocy uchwytu na rurze trzymając go tylko przy pomocy kończyn górnych. Zawodnik rozpoczyna od złapania uchwytu na pierwszej poziomej części rury, po czym odrywa nogi od belki startowej. Jego zadaniem jest przeskakiwanie wraz z uchwytem. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zadzwoni lub jeśli nie ma dzwonka poprzecznej belki konstrukcyjnej.

Niedozwolone: Dotykane wzdłużnej rury. Oraz innych elementów konstrukcyjnych. Dotknięcie podłoża. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera w tym: przenoszenie na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

DRABINKA STRAŻACKA



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. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera w tym: przenoszenie na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

TRIANGLE



Opis: Zawodnik pokonuje konstrukcję, na której zawieszona jest siatka przy pomocy rąk i nóg. Dozwolone jest trzymanie się elementów konstrukcyjnych oraz siatki. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie zejścia z konstrukcji po jej drugiej stronie.

COMBOS



Opis: Combos złożony jest z kilku elementów przeszkodowych i traktowany jest jako jedna przeszkoda. W skład Combosa mogą wchodzić: Wariat, KillerPlank, Weryfikator Marzeń, Ringi, Kołkownica, Drabinka Strażacka, Snake i Drabinka Ruchoma. 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.

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

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. Puszczenie konstrukcji i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera w tym: przenoszenie na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

WCIĄGANIE FLAGI UPC



Opis: Zawodnik zajmuje miejsce na stanowisku i rozpoczyna wciąganie flagi UPC na maszt. Flaga musi dotrzeć do samej góry i wyraźnie dotknąć szczytu oraz zostać opuszczona powoli do wysokości pół metra nad ziemią. Przy pokonywaniu przeszkody można opierać się o jej elementy konstrukcyjne.

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

CHOMIK



Opis: Zadaniem zawodnika jest przemieścić się z punktu początkowego na punkt końcowego przekładając ręce po poręcznych drążkach Chomika używając do tego wyłącznie kończyn górnych. Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody od załapania chomika, po czym odrywa nogi od belki startowej. W momencie oderwania nóg Chomik musi dotykać odbojnika o który jest oparty. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zadzwoni lub jeśli nie ma dzwonka uderzenie kołem chomika o odbojnik końcowy.

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

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