ZASADY SERII ELITE BIEGU RUNMAGEDDON

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

REGULAMIN BIEGU

- Seria Elite przeznaczona jest dla startujących w biegach RUNMAGEDDON w celu walki o trofea oraz zaklasyfikowanie się do imprez mistrzowskich w biegach przeszkodowych.

- Biorąc udział w serii ELITE Zawodnik jest świadomy, że jego dane osobowe wraz z uzyskanym czasem mogą zostać przekazane do Stowarzyszenia OCR Polska na podstawie art. 6 ust. 1 pkt. f RODO, celem uwzględnienia jego wyniku w klasyfikacji do mistrzostw w biegach przeszkodowych.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

REGULAMIN SERII ELITE

1. Każdy zawodnik/zawodniczka startujący w Serii Elite biegu Runmageddon otrzymuje w pakiecie startowym białą opaskę nadgarstkową oraz opaskę Serii Elite zakładaną na głowę (w kolorze formuły biegu), które jest zobowiązany posiadać na starcie biegu.

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 **Z WYJĄTKIEM** wybranych przeszkód, na których zawodnik ma 1 próbę pokonania przeszkody, a w przypadku jej niezaliczenia pokonuję karną pętlę (np. Małpi Gaj, Wisielec). Szczegółowy opis pokonywania przeszkód znajduje się w dalszej części Rulebook'a.

4. Niezaliczenie przeszkody przez zawodnika Elite skutkuje utratą opasek zawodnika i przeniesieniem go do klasyfikacji generalnej. Przeszkodę na której zawodnik stracił opaskę i dalsza trasę biegu pokonuje on 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.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

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 na głowę 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, a także utrata białej opaski nadgarstkowej Serii Elite 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 wyeliminowane 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 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)

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

• Zawodnik serii Elite ma obowiązek posiadać min. 2 opaski Elite: Na głowie w kolorze formuły oraz 1 - 3 białe 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 na czole. Dopuszczalne jest ściągnięcie jej na szyję przy przeszkodach [illegible]

ZASADY OGÓLNE ELITE

- 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 opatrzeć 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 (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. Nie dotyczy przeszkód na których jest 1 próba jej pokonania.

ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD W BIEGACH RUNMAGEDDON

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

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 chwytać można wyłącznie za kulkę, niedozwolone jest chwytanie za mocowanie zawieszenia kulki. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

Niedozwolone: Chwytanie za mocowanie kulek kompozytowych lub mocowanie innych zawiesi. 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 jakiejkolwiek innej pomocy.

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.

Niedozwolone: Używanie konstrukcji przeszkody poza jej zawiesiami. Dotykanie podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który podtrzymuje zawodnika oraz korzystanie z jakiejkolwiek innej pomocy.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

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. Dotykanie podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach lub podtrzymuje w inny sposób.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

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 supłami.

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

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

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 chwyty.

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

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

WARIAT

Opis: Zawodnik rozpoczyna z belki startowej i 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.

W Serii Open wyłącznie dla chętnych.

Niedozwolone: Używanie pozostałych elementów konstrukcyjnych.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

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.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

RINGI

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 kółkach. Kończy uderzając ręką 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 jakiejkolwiek innej zewnętrznej pomocy. Używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody innych, niż belka startowa.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

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 ręką w dzwonek, który zadzwoni lub jeśli nie ma dzwonka poprzecznej belki konstrukcyjnej.

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 jakiejkolwiek innej pomocy.

WĄSKIE PORĘCZE

Opis: Zawodnik przechodzi po poręczach od miejsca zaznaczonego na poręczy czarną linią do miejsca również zaznaczonego czarną linią wyłącznie przy pomocy kończyn górnych. Dozwolone jest pomaganie sobie ruchem nóg, przesuwanie obu rąk jednocześnie jak i stawianie ich na przemian.

Niedozwolone: Używanie kończyn dolnych do kontaktu z przeszkodą. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie na barkach.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

WSPINACZKA PO LINIE

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

Niedozwolone: Korzystanie z pomocy jakichkolwiek elementów podpierających konstrukcję w tym również elementów terenowych np. drzew. Podnoszenie przez inną osobę. Łapanie za konstrukcję na której wisi lina.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

UFO

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

Niedozwolone: Korzystanie z pomocy jakichkolwiek elementów podpierających konstrukcję w tym również elementów ukształtowania terenu, np. drzew. Podnoszenie przez inną osobę. Łapanie za konstrukcję na której wisi lina.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

KILLER PLANK

Opis: Zawodnik rozpoczyna z belki startowej i pokonuje przeszkodę z punktu początkowego do punktu końcowego przemieszczając się rękami po drewnianej belce poziomej zawieszonej wzdłuż górnej części konstrukcji. Wyłącznie za pomocą kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni lub jeśli nie ma dzwonka poprzecznej belki konstrukcyjnej.

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

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

FIREMAN

Opis: Zawodnik wspina się do góry po rurze w dowolny sposób. 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.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

HELIKOPTER

Opis: Zawodnik wspina 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.

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER

Opis pokonywania pozostałych przeszkód znajduje się w ***„Zasadach Pokonywania Przeszkód”*** dostępnych na stronie:

www.runmageddon.pl/regulaminy-i-rodo

https://cdn.runmageddon.pl/2020-02/opis_pokonywania_przeszkod_luty.pdf

RUNMAGEDDON
SIŁA I CHARAKTER