

RUNNIMAGEDDON

ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD

ZASADY OGÓLNE SERII ELITE

1. Nie można skracać trasy biegu wychodząc poza taśmy wyznaczające trasę.
2. Korzystanie z pomocy innych zawodników, wolontariuszy, obsługi i osób nie uczestniczących w biegu jest jednoznaczne z dyskwalifikacją z Serii Elite.
3. Dopuszcza się możliwość uzyskania pomocy od innych Uczestników Serii Elite na przeszkodach terenowych (doły).
4. Nie można korzystać z elementów konstrukcyjnych podczas pokonywania przeszkód poza wybranymi przeszkodami (ściany, ukośna, równoważnia).
5. Nie można ominąć przeszkody nie zaliczając jej. W szczególnych przypadkach dopuszczalne jest wykonanie pętli z obciążeniem po nieudanej próbie pokonania przeszkody.
6. 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)
7. Seria Elite Junior: dozwolone jest korzystanie z podstawionej palety/opony przy pokonywaniu wybranych przeszkód (Ściany 2.4, 2.7, Ukośna)
8. Przeszkoda zakończona dzwonkiem zaliczona jest TYLKO w przypadku, gdy zawodnik wyraźnie uderzy dłonią w dzwonek, który wyda dźwięk.
9. Zawodnik serii Elite ma obowiązek posiadać 2 opaski Elite: Na głowie w kolorze formuły oraz białą na ręce.
10. Jeżeli zawodnik posiada opaski Serii Elite i nie zaliczy przeszkody oddaje opaski sędziemu i kontynuuje bieg na zasadach Serii Open.
11. 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.
12. 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.

ZASADY OGÓLNE SERII ELITE

13. Przez kończynę górną rozumie się części ciała od ramienia do ręki.
14. Opaska Elite musi znajdować się na głowie z widocznym numerem.
15. Dopuszczalne jest ściągnięcie jej na szyję przy przeszkodach wodnych (INDIANA XXL, ZJEŹDŹALNIA, LODOWA, ŚCIANKI DO WODY).
16. Zawodnik nie może w czasie pokonywania przeszkody utrudniać pokonywania przeszkody innemu uczestnikowi biegu. W czasie pokonywania przeszkody może korzystać tylko z jednego toru.
17. Zakaz używania substancji klejących.
18. 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.
19. Wyprzedzanie: Zawodnik biegnący wolniej nie ma prawa zabiegać drogi i uniemożliwiać wyprzedzenia siebie przez zawodnika szybszego. (E+O).
20. Zakaz ustawiania, ingerowania, osuszania, wycierania przeszkód przed przystąpieniem do ich pokonywania.
21. Pokonywanie przeszkód technicznych z zamontowanymi na stałe uchwytami, co do zasady, rozpoczyna się od pierwszego z elementów (drażka, kółek, kulek, liny).
22. Zawodnik w momencie oderwania nóg od belki startowej musi używać pierwszego wiszącego elementu.
23. Pokonywanie przeszkód technicznych z kołkami lub kółkami które zawodnik przekłada pokonując przeszkodę zaczyna się od pierwszych dwóch otworów/wystających drażków. Zawodnik w momencie oderwania nóg od belki startowej musi wisieć na pierwszych 2 elementach.
24. 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 SERII OPEN

1. Nie można skracać trasy biegu wychodząc poza taśmy wyznaczające trasę.
2. Zawodnicy startujący poza Serią Elite mogą sobie pomagać na wszystkich przeszkodach w sposób określony w regulaminie danej przeszkody.
3. Nie można ominąć żadnej przeszkody bez pokonania jej lub wykonania za nią kary.
4. 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 oraz Family. Przy opisie każdej przeszkody zaznaczono, czy dopuszczalne są karne burpees.
5. Przeszkody które mają tylko jedną próbę a za jej nie pokonanie karną pętlę to: WISIELEC, MAŁPI GAJ, AQUAMEN, MENTALNA



ZEMSTA PSZCZELARZA

Opis: Zawodnik zaczyna od linii, przechodzi na żółty sześciokąt, następnie przeskakuje z jednego sześciokąta na drugi chwytając sześciokąt TYLKO rękami/dłońmi, kończy uderzeniem dłonią w dzwonek. Kobiety mają możliwość rozpoczęcia bezpośrednio od pierwszego sześciokąta.

Niedozwolone: Przekroczenie linii startowej (wyznaczonej taśmą, pasem, liną, geomarkerem), zakaz dotykania elementów konstrukcyjnych innych, niż żółte sześciokąty.

Przeszkoda przeznaczona dla Serii Elite.



TRAWERS

Opis: Zawodnik przedostaje się z jednego końca ściany na drugi korzystając z zamocowanych chwytów wspinaczkowych. Zaczyna od pierwszych chwytów, a kończy uderzając dłonią w dzwonek.

Junior: brak obowiązku uderzenia dłonią w dzwonek. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną kiedy zawodnik dotknie ostatniego zamocowanego chwytu.

Dozwolone: Zapieranie się nogami o ścianę.

Niedozwolone: Dotykanie podłoża, ominięcie przeszkody, korzystanie z górnej krawędzi ściany. Przeszkoda nie jest zaliczona, gdy Zawodnik spadnie w połowie. W takiej sytuacji Zawodnik pokonuje przeszkodę jeszcze raz.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych 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. Zawieszanie fireman można używać tylko i wyłącznie korzystając z sznurków – nie ma możliwości chwytać za „kielich” górny firemana.

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

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees



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 żółte elementy zawiesi.

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.

Seria Open: Możliwość wykonywania 20 karnych burpees



PIORUNY

Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę przekładając ringi pojedynczo na każdym piorunie używając prawej i lewej ręki. Rozpoczyna zawsze od oderwania nóg od belki startowej, wisząc na pierwszych 2 kółkach. Kończy uderzając dłonią w dzwonek, który musi zadzwonić.

Niedozwolone: NIE MA MOŻLIWOŚCI PRZEŁOŻENIA OBU RAŃ NA JEDEN RING I DOSKOCZENIA DO DZWONKA. 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.



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 chwytaki.

Niedozwolone: Używanie konstrukcji przeszkody innej niż zawieszony uchwyt 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.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees



DŻUMANDZI BY TOROZ

Opis: Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody z belki startowej od pierwszego zawieszonoego chwytu i używając kolejnych chwytów zawieszonych na danym torze za pomocą wyłącznie kończyn górnych przemieszcza się do ostatniego zawieszonoego uchwytu. Zawodnik może używać liny zawieszonoej jako zawiesie używając przy tym również nóg. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

Niedozwolone: Używanie konstrukcji przeszkody innej niż zawieszono 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.

Elite: do pokonania przeszkody używa wyłącznie chwytów kompozytowych.

Seria Open: Do pokonania przeszkody może używać również nóg wykorzystując pomocnicze liny z supłami. Możliwość wykonania 20 karnych burpees



PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM

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

Jeśli na trasie pętli są inne przeszkody zawodnik musi je pokonać z obciążeniem. Jeśli przeszkoda nie jest do pokonania z obciążeniem, zawodnik odkłada obciążenie w wyznaczonym miejscu, pokonuje przeszkodę i zabiera obciążenie do kontynuacji pętli.

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

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



WILCZE 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 płycszej części dołu lub postawienia stopy obok dołu.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



SPACER Z PIESKIEM

Opis: Zawodnik pobiera odpowiednie dla jego kategorii (mężczyzna – jedna duża trylinka, kobieta – 2 pojedyncze mniejsze trylinki) 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.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

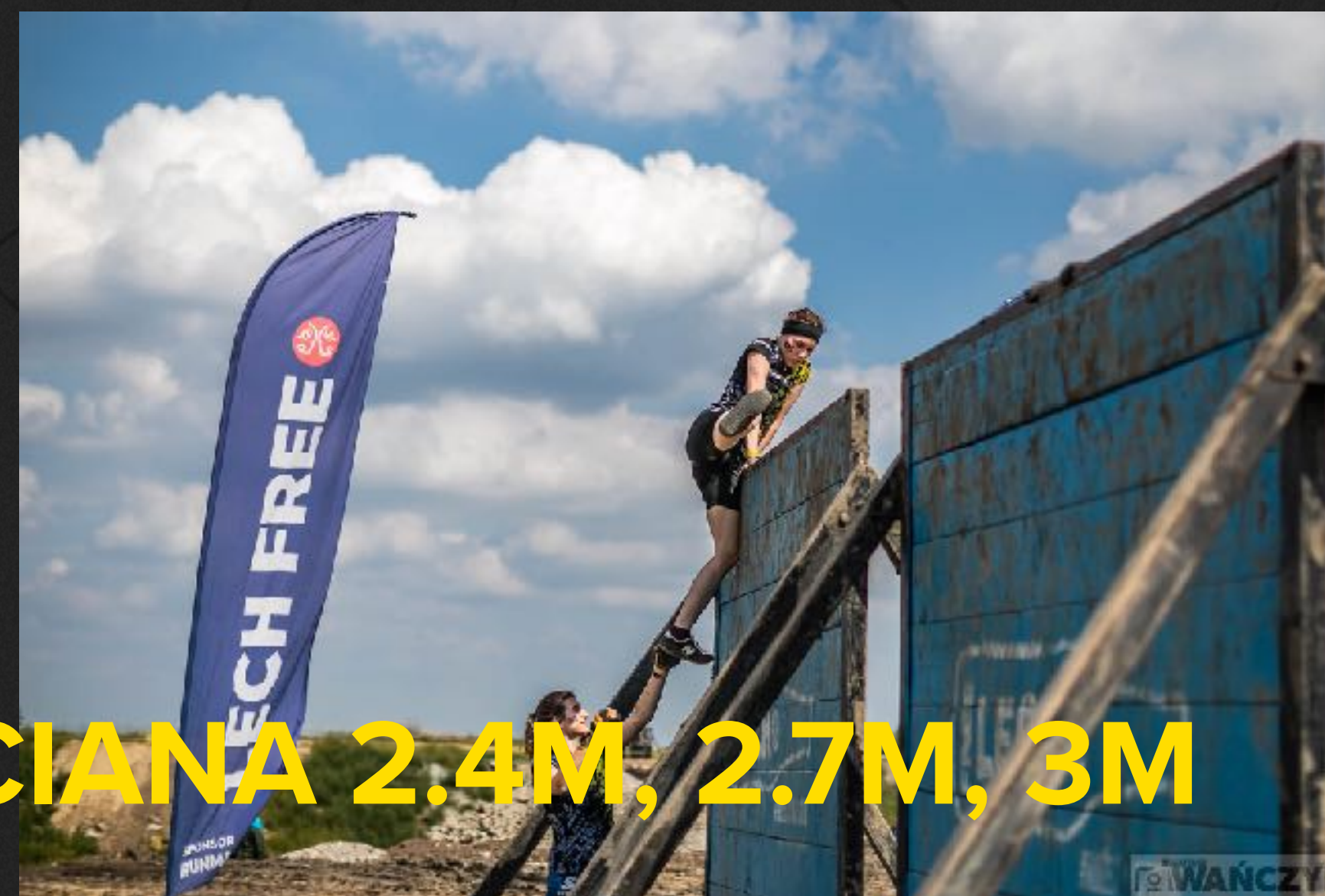


DYWAN Z OPON

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.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



ŚCIANA 2.4M, 2.7M, 3M

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 2,7 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.



KOŃSKA

Opis: Zawodnik przedostaje się nad ścianą z jednej strony na drugą. Ściana może zostać pokonana wyłącznie górami.

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



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. Dla skośnej w serii Elite Kobiet dozwolone użycie palety ustawionej dłuższym bokiem do ziemi.

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.

UKOŚNA



Opis: Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę ściany. Ściana może zostać pokonana tylko górami, ponad szczytem ściany. Dla serii Elite Kobiet dozwolone użycie palety ustawionej dłuższym bokiem do ziemi.

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej szczytu ściany.

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

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



ŚCIANKI W WODZIE

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

Niedozwolone: Pokonanie ściany górną.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

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. Korzystania z łańcuchów przymocowanych do opon.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

DUŻE SZPULE



Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę górną.

Niedozwolone: Przechodzenie pod przeszkodą.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



BALOTY

Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę przechodząc po balach.

Niedozwolone: Ominięcie balotów.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania 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 chwytnie za mocowanie zawieszenia kulki. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

Niedozwolone: Chwytnie 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.

Zawodnik (Elite + Open) ma **tylko jedną** próbę. Jeśli zakończy się ona niepowodzeniem zawodnik musi wykonać karną pętlę.

JEDNA PRÓBA = KARNA PĘTLA



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 dotarcia do wyznaczonego punktu końcowego, którym jest krawędź dołu.

Niedozwolone: Dotykание 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.

Zawodnik (Elite + Open) ma **tylko jedną** próbę. Jeśli zakończy się ona niepowodzeniem zawodnik musi wykonać karną pętlę.

JEDNA PRÓBA = KARNA PĘTLA



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.

Niedozwolone: Pokonywanie przeszkody przechodząc po niej górą. 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 innej pomocy.

Zawodnik (Elite + Open) ma **tylko jedną** próbę. Jeśli zakończy się ona niepowodzeniem zawodnik musi wykonać karną pętlę.

JEDNA PRÓBA = KARNA PĘTLA



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 drabince w dowolny sposób. Dozwolone jest użycie rąk i nóg do przemieszczania się po drabince. 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 XXL

Opis: Zawodnik ma za zadanie przeskoczyć zbiornik z wodą przy pomocy liny, którą puszcza w dowolnym momencie nad wodą.

Niedozwolone: Przeskakiwanie bez użycia liny; trzymanie liny pomiędzy nogami. Liny nie można oplatać wokół nóg i rąk. Ominięcie przeszkody.

Seria Open: Przeszkodę trzeba pokonać. Nie ma możliwości wykonywania karnych burpees.



PORĘCZE WĄSKIE

Opis: Używamy tylko żółtych elementów konstrukcji. Zawodnik przechodzi po poręczach przy pomocy tylko kończyn górnych. Rozpoczyna go od punktu początkowego do końcowego (czarna linia na poręczy). 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: Dotknięcie podłoża. Rozpoczęcie z innego punktu niż zaznaczony. 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: Używamy tylko żółtych elementów konstrukcji. Zawodnik przechodzi po poręczach przy pomocy rąk i nóg. Zawodnik przechodzi z punktu początkowego do punktu końcowego. Podczas pokonania poręczy korzystamy z jednego toru.

Niedozwolone: Dotknięcie podłoża. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie na barkach. Jednoczesne użycie elementów konstrukcyjnych 2 torów/przejsć stojących obok siebie.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



RÓWNOWAŻNIA

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

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

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



PORODÓWKA

Opis: Zawodnik czołga się między podłożem a zawieszonymi na konstrukcji oponami. W serii Open jest możliwość podnoszenia opon zawodnikowi który się czołga.

Niedozwolone: Przeskakiwanie nad przeszkodą.

Seria Open: Nie ma możliwości wykonywania karnych burpees.



OGNIOWA

Opis: Zawodnik przeskakuje nad ogniem.

Niedozwolone: Przeskakiwanie przy krawędzi ogniska.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



LODOWA

Opis: Zawodnik wskakuje do zbiornika wypełnionego lodem. Podczas pokonywania przeszkody zawodnik musi zanurzyć się pod belką (jeśli takowa jest zamocowana), aby przejść do końca zbiornika i z niego wyjść.

UWAGA! Możliwość ominięcia przeszkody w przypadku problemów kardiologicznych.

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



PORODÓWKA PIONOWA

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

Niedozwolone: Pokonanie przeszkody dołem lub górą.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



SIATKA DO CZOŁGANIA

Opis: Zawodnik przemieszcza się pod siatką z jednej strony na drugą. Dopuszczone jest przechodzenie pod siatką na czworakach. W serii Open dozwolone jest podnoszenie siatki.

Niedozwolone: Przechodzenie nad siatką.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

ZASIEKI



Opis: Zawodnik w dowolny sposób przemieszcza się pod drutem kolczastym. Zawodnicy serii Elite po pokonaniu przeszkody nie mogą wrócić się po zostawione tam przedmioty. Wszystko z czym chcą biec dalej muszą posiadać przy sobie pokonując przeszkodę.

Dozwolone: Pchanie plecaka przed sobą lub ciągnięcie za sobą.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody, przeskakiwanie przeszkody górami, przechodzenie górami. Nie dopuszcza się możliwości przerwania plecaka lub pozostawienia go przed zasiękami.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

TRUMNY



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

Niedozwolone: Przechodzenie przeszkody górami, przejście przeszkody bez wejścia do dołu.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



PRZERZUCANIE OPON

Opis: Zawodnik przerzuca oponę dwa razy odpowiednią dla jego kategorii (kobiety TIR, mężczyźni TRAKTOR). W serii Open istnieje możliwość pomocy kobietom.

Niedozwolone: Omijanie przeszkody, korzystanie z pomocy innych osób.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



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.

Seria Open: Przeszkodę trzeba pokonać. Nie ma możliwości wykonywania karnych burpees.



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.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

Zawodnik (Elite + Open) ma **tylko jedną** próbę. Jeśli zakończy się ona niepowodzeniem zawodnik musi wykonać karną pętlę.

JEDNA PRÓBA = KARNA PĘTLA



CZARNA WDOWA

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

Niedozwolone: Przeskakiwanie przeszkody góra, przechodzenie góra. Nie dopuszcza się możliwości przerwania plecaka lub pozostawienia go przed zasiekami= przeszkodą

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



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 upręży nie zostaną wpuszczeni na przeszkodę. Nie ma możliwości ominięcia przeszkody.

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

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



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.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



SLACK LINE

Opis: Zawodnik przechodzi po pasie na drugą stronę korzystając z liny lub pasa pomocniczego zawieszono 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.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



MOSTEK TYBETAŃSKI

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

Dozwolone: Trzymanie się lin/łańcuchów bocznych.

Niedozwolone: Korzystanie z drewnianych elementów konstrukcyjnych. Dotykание do podłoża jakkolwiek częścią ciała pomiędzy punktem początkowym a końcowym.

BAGNA



Opis: Zawodnik ma za zadanie przejść bezpiecznie przez bagno.

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

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

ŚCIANA Z ŁAŃCUCHÓW



Opis: Zawodnik przedostaje się ponad wierzchołkiem ściany z jednej jej strony na drugą przy użyciu zawieszonych łańcuchów.

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



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.



POD BELKĄ

Opis: Zawodnik ma zanurkować pod belką (lub innym przedmiotem) lub przeczołgać się pod nią.

Niedozwolone: Przejście belki górną.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



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 dłońią 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.



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 dłońią 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.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



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.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania 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.

Zjazd tyrolką na oponie (chwyt tylko kończynami górnymi)

Pokonanie Małpiego Gaju z opon (za pomocą kk. górnych i kk. dolnych)

Uderzenie dłonią w dzwonek

Niedozwolone: używanie kończyn dolnych przy zjeździe tyrolką; używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody poza wyznaczonymi. 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.

KOŁKOSZNIKOV



Opis: Zadaniem zawodnika jest przejście na drugą stronę ściany. Na szczyt ściany zawodnik dostaje się za pomocą kończyn górnych używając do tego dwóch kołków po czym oddaje kołki i schodzi ze ściany po belkach umieszczonych na jej drugiej stronie. Zawodnik do przejścia używa tylko jednego toru.

Niedozwolone: Stawanie na kołkach, chwytania krawędzi ściany, wbieganie na ścianę bez użycia kołków.

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



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 może być ominięta przez Zawodników serii Open w formułach Intro i Rekrut.

Niedozwolone: Używanie pozostałych elementów konstrukcyjnych.

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. 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.



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 dla Serii Elite w formułach Intro, Rekrut.
Dla serii Open: na Classicu, Hardcorze i Ultra.



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 dla Serii Elite w formułach Intro, Rekrut.
Dla serii Open: na Classicu, Hardcorze i Ultra.

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 kółkach wiszących na pierwszych 2 drążkach. Kończy uderzając dłonią w dzwonek, który zadzwoni.

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

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

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.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.

PRZEJŚCIE A



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.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

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. Puszczanie 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. 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.



CHOMIK

Opis: Zadaniem zawodnika jest przemieścić się z punktu początkowego na punkt końcowy przekładając ręce po poprzecznych 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. Przesuwanie (ślizganie) chomika przy pomocy bujania. 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.



PRZECIĄGANIE OPON

Opis: Zawodnik pobiera 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 odcinka, zostawienie obciążenia w innym miejscu, niż wyznaczone; pokonanie odcinka bez obciążenia, noszenie obciążenia.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



DOMEK Z KRATOWNIC

Opis: Zawodnik pokonuje konstrukcję przechodząc z belki na belkę przy pomocy rąk i nóg. Dozwolone jest trzymanie się elementów konstrukcyjnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie zejścia z konstrukcji po jej drugiej stronie.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



ZASŁONA DYMNA

Opis: Zawodnik przebiega przez zadymione miejsce lub pomieszczenie

Niedozwolone: Wybiegnięcie poza trasę.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



VIETKONG

Opis: Zadaniem zawodnika jest przeciągnięcie - przeczołganie się pod siatką głową do góry z jednej strony na drugą.

Dozwolone: Odpychanie się od siatki.

Niedozwolone: Nurkowanie lub czołganie się pod siatką.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.



HARFA Z Oponami

Opis: Zawodnik przeskakuje nad rurą z oponami. Dozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych przeszkody niebędących drzewami. Dozwolone jest chwywanie rury pomiędzy oponami.

Niedozwolone: Przejście pod rurą z oponami.

Seria Open: Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



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 dotykanie 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: Możliwość wykonywania 20 karnych burpees

DO ZOBACZENIA NA EVENTACH!

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ NA:

WWW.RUNMAGEDDON.PL