

# **RUNNMA GEDDON**

## **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, ZJEŹDŻALNIA, 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 drążków. 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



# BIG SKOŚNA MARVEL



**Opis:** Zawodnik nabiega na ścianę i przedostaje się na jej drugą stronę, powyżej szczytu ściany.

**Dozwolone:** Jeżeli organizator zawiesił liny to można z nich korzystać. Długość liny dla mężczyzn i dla kobiet jest omówiona na odprawie serii Elite.

**Niedozwolone:** Chwytnie za boczną krawędź ściany.

**Seria Open:** Możliwość pomagania sobie. Możliwość budowania ludzkiej piramidy w celu pokonania ścianki. Możliwość wykonania 20 karnych burpees





## ZEMSTA PSZCZELARZA

**Opis:** Zawodnik zaczyna od liny, przechodzi na pierwszy żółty sześciokąt, następnie przeskakuje lub przechodzi z jednego sześciokąta na drugi chwytając sześciokąt TYLKO rękami/dłońmi. Kończy uderzeniem dłonią w dzwonek.

**Niedozwolone:** Przekroczenie linii startowej (wyznaczonej taśmą, pasem, liną, geomarkerem lub materacem), 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 pierwszego chwytu na rękę i nogę, 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.

**RULEBOOK RMG**





## RAMPA MARVEL I RMG

**Opis:** Wysoka ściana pionowa z łukiem po stronie wejścia oraz schodami po stronie zejścia. Zawodnik nabiega na rampę i przedostaje się na podest, po czym schodzi po schodach.

**Uwaga:** Zawodnik może korzystać z zawieszonych lin do pomocy wspięcia się na Rampę. Organizator podejmuje decyzje o zawieszeniu lin.

**Niedozwolone:** Użycie do wspięcia się elementów konstrukcyjnych. Zakaz chwytania bocznej krawędzi Rampy.

**Seria Open:** Możliwość wzajemnej pomocy, poprzez: wspinanie się po Zawodnikach, podawanie ręki lub nogi i wciąganie Zawodnika, wchodzenie po barkach innych zawodników. 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



## LOW RIG



**Opis:** Zawodnik do pokonania przeszkody może używać zarówno kończyn górnych, dolnych, jak i całego ciała. Jego zadaniem jest przedostanie 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. Zawiesie 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 zawieszami. Dotykanie podłoża. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który podtrzymuje zawodnika oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych 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.

**RULEBOOK RMG**



## 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 2 kółkach. Kończy uderzając dłonią w dzwonek, który musi zadzwonić.

**Niedozwolone:** NIE MA MOŻLIWOŚCI PRZEŁOŻENIA OBU RĄK NA JEDEN RING I DOSKOCZENIA DO DZWONKA. Pokonanie przeszkody używając nóg. 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 przeszkod

## HOLY BULL BY TOROZ



**Opis:** Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody od pierwszego zawieszonego elementu (liny) uważając żeby nie przekroczyć linii startowej (wyznaczonej taśmą, pasem, liną, geomarkerem) podczas wybicia. Kolejne zawiesia chwytają 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.

**Seria Open:** Możliwość wykonania 20 karnych burpees.



## DŻUMANDŹI 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 końca przeszkody. Zawodnik może używać liny zawieszanej jako zawiesie. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni. **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.

**Seria Elite:** Na linie nie może używać nóg.

**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 płyszej 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.



## KOŃSKA



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

**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.



## 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 górami.

**Niedozwolone:** Przechodzenie pod przeszkodą.

**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 góra, 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 górami.

**Seria Open:** Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania 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 chwycić 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. 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 jakiegokolwiek 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 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 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 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 XXL



**Opis:** Zawodnik ma za zadanie wskoczyć do zbiornika 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 Elite:** Nie wolno zjeżdżać na pupie tylko trzeba użyć liny do wskoczenia do wody.

**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 zaczyna z punktu początkowego (taśma lub farba na poręczy) podpierając się 4 czterema kończynami, do punktu końcowego w którym również muszą znaleźć się 4 kończyny. 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 Elite:** każdy pokonuje przeszkodę samodzielnie

**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 przerzucenia plecaka lub pozostawienia go przed zasiekami.

**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 odpowiednią dla jego kategorii (kobiety TIR, mężczyźni TRAKTOR) dwa razy. W serii Open istnieje możliwość pomocy. Niedozwolone: Omijanie przeszkody, w serii elite 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 górami, przechodzenie górami. Nie dopuszcza się możliwości przerzucenia 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 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.

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

## HARFA



**Opis:** Zawodnik przeskakuje nad rurą.

**Niedozwolone:** Przejście pod rurą, używanie elementów konstrukcyjnych.

**Seria Open:** Dozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych przeszkody niebędących drzewami. 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 pochyłonych 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 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.

**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. Dotykane do podłoża jakąkolwiek 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 górami.

**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 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.



## KILLER PLANK

**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego (linia na desce zaznaczona farbą lub taśmą) do punktu końcowego (zazwyczaj dzwonek) 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. Używanie nóg. 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 Małego 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 szczycie ściany zawodnik dostaje się za pomocą kończyn górnych używając do tego jednego lub 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. Zdejmowanie butów i wsadzanie palców w otwory.

**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.**



## 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 kołkach 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 jakiegokolwiek 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.



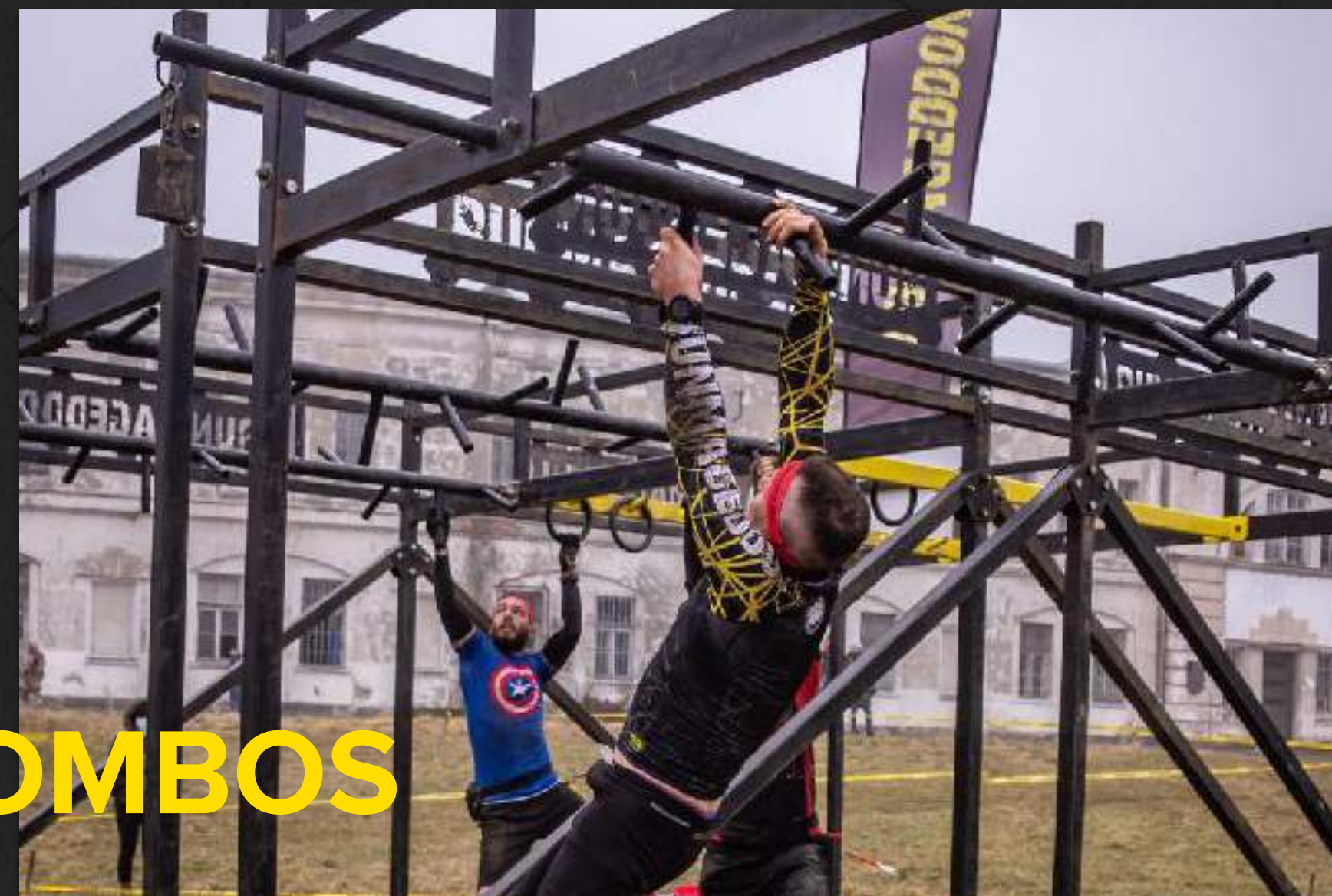
## PRZEJŚCIE A



**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 punktu końcowego 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 chwytanie rury pomiędzy oponami.

**Niedozwolone:** Przejście pod rurą z oponami, używanie elementów konstrukcyjnych.

**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 dotykane 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



## 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.

## HOCKI KLOCKI



**Opis:** Zawodnik pokonuje przeszkodę za pomocą kończyn górnych używając do tego TYLKO drewnianych uchwytów konstrukcji. Zawodnik do przejścia używa tylko jednego toru. Zawodnik startuje z belki startowej zaczynając od pierwszego chwytu 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.



**DO ZOBACZENIA NA EVENTACH!**

**ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ NA:**

**[WWW.RUNMAGEDDON.PL](http://WWW.RUNMAGEDDON.PL)**