RUNMAGEDDON

ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD

RULEBOOK RMG

SPIS TREŚCI

- ZASADY OGÓLNE SERII ELITE
- ZASADY OGÓLNE SEII OPEN
- ATAK SZCZYTOWY
- BAGNA
- BALOTY
- BIG SKOŚNA
- CHOMIK
- COMBOS
- CZARNA WDOWA
- DNA
- DOMEK Z KRATOWNIC
- DRABINKA RUCHOMA
- DRABINKA STRAŻACKA
- DUŻE SZPULE
- DYWAN Z OPON
- DŻUMANDŻI
- FIREMAN
- FLYING MONKEY
- GIBONY
- HAMMER SHOCK
- HARFA
- HARFA Z OPONAMI
- HELIKOPTER
- HELIKOPTER NAD WODĄ
- HOLY BULL
- HOCKI KLOCKI
- HOPE TO ROPE
- INDIANA XXL
- KOŁKOSZNIKOV
- KOŁKOWNICA
- KOMANDOS/ MINI KOMANDOS
- KOŃSKA
- KOZIOŁKI POZNAŃSKIE
- KILLER PLANK
- KRATOWNICA
- LODOWA
- LOW RIG
- MAŁPI GAJ
- MENTALNA
- MOSTEK TYBETAŃSKI
- MULTI RIG
- OGNIOWA
- OPONEO
- PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM
- PIORUNY
- PORĘCZE SZEROKIE
- PORĘCZE WĄSKIE
- POLE DANCE
- PORODÓWKA
- PORODÓWKA PIONOWA
- PRZECIĄGANIE OPONY

RULEBOOK RMG

SPIS TREŚCI

- PRZEJŚCIE A
- PRZEKŁADANIE OPON
- PRZERZUCANIE OPON
- RAMPA
- RIG/TARZAN/MONKEY BAR
- RINGI
- RÓWNOWAŻNIA
- SALMON LADDER
- ŚCIANA 2.4; 2.7; 3 M
- ŚCIANKI W WODZIE
- ŚCIANA Z OPON
- ŚCIANA Z ŁAŃCUCHÓW
- SIATKA DO CZOŁGANIA
- SKOŚNA
- SLACK LINE
- SPACER FARMERA
- SPACER Z PIESKIEM
- STRZELNICA LASEROWA
- ŚLIZG POSEJDONA
- SZEŚCIANY
- TA JEDYNA
- TRAWERS
- TRUMNY
- TYROLKA
- UFO
- UKOŚNA
- VIETKONG
- WARIAT
- WALL BALL
- WERYFIKATOR MARZEŃ
- WĘDKA ŻNIWIARZA
- WILCZE DOŁY
- WISIELEC
- WSPINACZKA PO LINIE
- ZASIEKI
- ZASIEKI POZIOME
- ZASŁONA DYMNA
- ZEMSTA PSZCZELARZA
- ZJEŻDŻALNIA

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 (nie dotyczy: ściana, ukośna, równoważnia, harfa, koziołki).
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. Zawodnik nie może w czasie pokonywania przeszkody utrudniać pokonywania przeszkody innemu uczestnikowi biegu. W czasie pokonywania przeszkody można korzystać tylko z jednego toru.

ZASADY OGÓLNE SERII ELITE

9. Zawodnik serii Elite ma obowiązek posiadać 2 opaski Elite: Na głowie (z widocznym numerem) w kolorze formuły oraz białą na ręce.
10. Dopuszczalne jest ściągnięcie jej na szyję przy przeszkodach wodnych (INDIANA XXL, ZJEŻDŻALNIA, LODOWA, ŚCIANKI DO WODY).
11. Jeżeli zawodnik posiada opaski Serii Elite i nie zaliczy przeszkody oddaje opaski sędziemu i kontynuuje bieg na zasadach Serii Open.
12. Zawodnicy poruszający się po trasie po pokonaniu przeszkody nie mogą się wrócić przed nią po zostawione tam przedmioty.
13. Wszystko z czym zawodnik chce biec dalej muszą posiadać przy sobie w czasie pokonywania przeszkód.
14. Zawodnik Serii Elite po utracie opaski na przeszkodzie jest zobowiązany pokonać tę przeszkodę z pomocą innych zawodników Serii Open lub wykonać 10 burpees, jeśli jest to dozwolone na danej przeszkodzie.
15. Przez kończynę górną rozumie się części ciała od ramienia do ręki.
16. Zakaz używania substancji klejących.
17. Przeszkoda zakończona dzwonkiem zaliczona jest TYLKO w przypadku, gdy zawodnik wyraźnie uderzy dłonią w dzwonek, który wyda dźwięk.

RULEBOOK RMG

ZASADY OGÓLNE SERII ELITE

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 (drążka, kółek, kulek, liny).
22. 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.
23. 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.
24. Dopuszcza się zdyskwalifikowanie osoby z Elite, jeśli będzie pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

RULEBOOK RMG

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 10 karnych burpees za niepokonanie przeszkody w formułach Intro, Rekrut, Classic, Hardcore i Ultra oraz 5 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 pętle to: WISIELEC, MAŁPI GAJ, AQUAMEN, MENTALNA

6. Całkowity zakaz przenoszenia zawodników na barkach/barana na przeszkodach technicznych.

RULEBOOK RMG

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 Rekrut.

Dla serii Open: na Classicu, Hardcorze i Ultra.

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.

BALOTY

Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę przechodząc po balotach.

Niedozwolone: Ominięcie balotów.

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

BIG SKOŚNA

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

Dozwolone: Korzystanie z lin. Długość liny dla mężczyzn
i kobiet jest omówiona na odprawie serii Elite.

Niedozwolone: Chwytanie więcej niż jednej liny lub za boczną krawędź ściany.

Seria Open: Możliwość pomagania sobie, nabiegania na ścianę, korzystania z lin, budowania ludzkiej piramidy w celu pokonania ścianki. Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

RULEBOOK RMG

CHOMIK

Opis: Zadaniem zawodnika jest przemieścić się z punktu początkowego do punktu końcowego (zazwyczaj jest to dzwonek) przekładając ręce po porzecznych drążkach. 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: Przesuwanie (ślizganie) chomika przy pomocy bujania. Podparcie o podłoże i odpoczynek na ziemi. Używanie kończych dolnych i elementó konstrukcji podczas pokonywania przeszkody. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera w tym: przenoszenie na barkach, oraz korzystanie z jakiejkolwiek innej pomocy.

Seria Open: Dozwolone 10 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.

RULEBOOK RMG

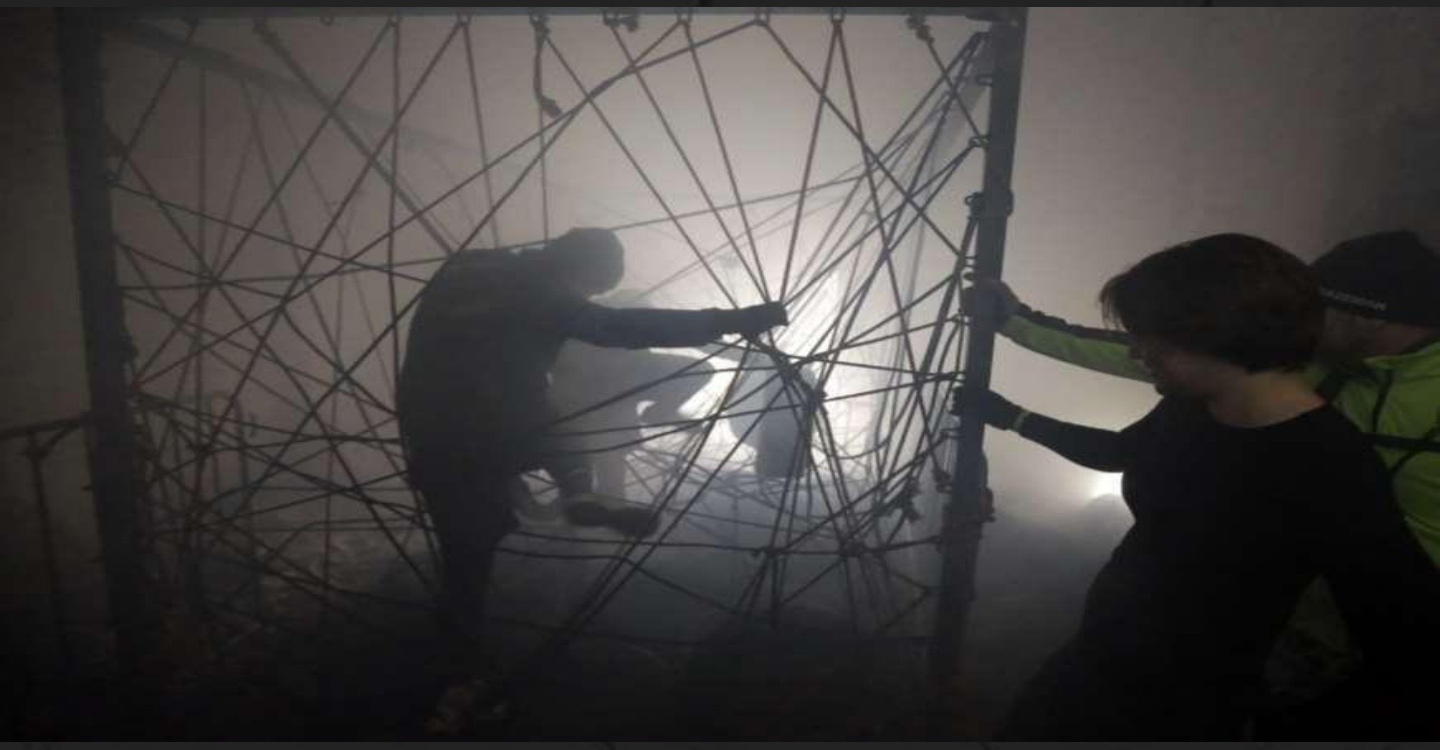
COMBOS

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, Drabinka Ruchoma i Hocki Klocki. Zawodnik zaczyna Combosa według zasad pierwszego jego elementu, a kończy uderzając dłonią w dzwonek, który zadzwoni. Pomiędzy punktem początkowym a dzwonkiem zawodnik może używać uchwytów w dowolnej kolejności, jednak zgodnie z regulaminem danego elementu przeszkodowego.

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

RULEBOOK RMG

CZARNA WDOWA



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

Niedozwolone: Przeskakiwanie przeszkody górą, przechodzenie górą. Nie dopuszcza się możliwości przerzucenia plecaka lub pozostawienia go przed przeszkodą.

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

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 10 karnych 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.

DRABINKA RUCHOMA

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

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

RULEBOOK RMG

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

DRABINKA STRAŻACKA

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

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

RULEBOOK RMG

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

DUŻE SZPULE

Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę górą.

Niedozwolone: Przechodzenie pod przeszkodą.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

DYWAN Z OPON

Opis: Zawodnik powinien przebiec przez wyznaczony teren wyłożony oponami w granicach wyznaczonego toru.

Niedozwolone: Wyjście poza wyznaczoną trasę, przebiegnięcie między oponami a taśmą wyznaczającą trasę.

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

RULEBOOK RMG

DŻUMANDŻI

Opis: Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody z belki startowej od pierwszego zawieszonego chwytu. Używając kolejnych chwytów zawieszonych na danym torze za pomocą wyłącznie kończyn górnych przemieszcza się do końca przeszkody (z wyjątkiem pokonywania ołówka, do którego można użyć kończyn dolnych). Zawodnik może używać zawieszonej liny jako zawiesie. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

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

RULEBOOK RMG

Seria Elite: Na linie nie może używać nóg.

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 10 karnych burpees.

RULEBOOK RMG

FLYING MONKEY

Opis: Zawodnik przeskakuje z jednego żółtego drążka na drugi chwytając drążki TYLKO rękami, kończy uderzeniem dłonią w dzwonek.

Niedozwolone: Dotykanie elementów konstrukcyjnych (tylko żółte drążki).

Przeszkoda przeznaczona dla Serii Elite.

GIBONY

Opis: Zawodnik za pomocą dwóch kołków pokonuje kolejne elementy, żeby dotknąć dzwonka.

Początek: Zwis na dwóch pierwszych elementach.

Koniec: Dotknięcie dzwonka ręką.

Dozwolone: Wiszenie na jednym kołku oburącz.

Niedozwolone: Pomaganie sobie podpierając się o konstrukcję, łapanie za elementy konstrukcyjne przeszkody.

HAMMER SHOCK

Opis: Zawodnik podbiega do wyznaczonej opony i za pomocną młotka przesuwa oponę 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.

HARFA

Opis: Zawodnik przeskakuje nad rurą.

Niedozwolone: Przejście pod rurą. Używanie elementów konstrukcyjnych do pokonania przeszkody.

Seria Open: Dozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych przeszkody.

Możliwość wykonania 10 karnych 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 10 karnych burpees

HELIKOPTER

Opis: Zawodnik wpina się do góry po pionowej drabince w dowolny sposób. Dozwolone jest użycie rąk i nóg. 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 Junior/ Family: Wejście do określonego miejsca, zaznaczonego na drabince.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

HELIKOPTER NAD WODA

Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę zaczynając od pierwszego drążka. Przeszkodę kończy się zeskakując bezpiecznie na drugą stronę basenu. Do pokonania przeszkody używa się wyłącznie rąk.

Niedozwolone: Używanie elementów konstrukcyjnych i nóg na drabince.

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

HOLY BULL

Opis: Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody od pierwszego zawieszonego elementu (liny) uważając żeby podczas wybicia nie przekroczyć linii startowej (wyznaczonej taśmą, pasem, liną, geomarkerem). Kolejne zawiesia chwyta wyłącznie kończynami górnymi (z wyjątkiem lin, do pokonania których można używać całego ciała). Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni. **WAŻNE!** Dozwolone chwytanie wyłącznie za kolorowe kompozytowe zawiesia.

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 Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

BULBROOK BMG

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 10 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.

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.

RULEBOOK RMG

Seria Open: Możliwość wykonania 10 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 zjechać z przeszkody, do jej pokonania należy użyć liny.

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

RULEBOOK RMG

KOŁKOSZNIKOV

Opis: Zadaniem zawodnika jest przejście na drugą stronę ściany. Na szczyt 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 od stóp i rąk w otwory.

Seria Open: Dozwolone 10 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody

RULEBOOK RMG

KOŁKOWNICA

Opis: Zawodnik stojąc na belce startowej zawisa na pierwszych dwóch kołkach, 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 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.

Seria Open: Dozwolone 10 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.

RULEBOOK RMG

KOMANDOS/ MINI 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 10 karnych 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 10 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 10 karnych burpees.

KILLER PLANK

Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego (linia na desce zaznaczona farba lub taśmą) do punktu końcowego (np. dzwonek). Przemieszcza się po drewnianej belce poziomej zawieszonej wzdłuż górnej części konstrukcji za pomocą kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zadzwoni. Jeśli nie ma dzwonka należy dotknąć poprzecznej belki konstrukcyjnej.

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

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees

KRATOWNICA

KRATOWNICA GÓRĄ

Opis: Zawodnik biegnie po belkach i wykonuje zeskok z przeszkody.

KRATOWNICA DOŁEM

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

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.

RULEBOOK RMG

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 chwyty kompozytowe Toroz można chwytać wyłącznie za część kompozytową. Zawiesia fireman można używać tylko i wyłącznie korzystając ze sznurków, nie można chwytać go za „kielich" górny.

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

RULEBOOK RMG

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees

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. Dotknięcie podłoża lub odpoczynek na ziemi. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach, oraz korzystanie z jakiejkolwiek innej pomocy.

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

JEDNA PRÓBA = KARNA PĘTLA

RULEBOOK RMG

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.

RULEBOOK RMG

JEDNA PRÓBA = KARNA PĘTLA

MOSTEK TYBETAŃSKI

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

Dozwolone: Trzymanie się lin/łańcuchów bocznych.

Niedozwolone: Korzystanie z drewnianych elementów konstrukcyjnych. Dotykanie podłoża jakąkolwiek częścią ciała pomiędzy punktem początkowym a końcowym.

RULEBOOK RMG

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 chwytanie za mocowanie zawieszenia. Zawiesie X chwytać można wyłącznie za nogi literki X, niedozwolone jest chwytanie za mocowanie zawieszenia X. 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.

RULEBOOK RMG

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

OGNIOWA

Opis: Zawodnik przeskakuje nad ogniem.

Niedozwolone: Przeskakiwanie przy krawędzi ogniska.

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

OPONEO

Opis: Przeszkoda jest combosem składającym się z kilku elementów, którą trzeba pokonywać całościowo, używając jednego toru i 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 kończyn górnych i dolnych)

Uderzenie dłonią w dzwonek.

Dozwolone jest chwytanie łańcuchów na oponach zawieszonych blisko ziemi.

Niedozwolone: Używanie kończyn dolnych przy zjeździe tyrolką; używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody poza wyznaczonymi. Używanie łańcuchów na oponach zawieszonych wysoko w Małpim Gaju. Utrudnianie pokonywania przeszkody innemu zawodnikowi.

RULEBOOK RMG

PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM

Opis: Zawodnik pobiera z punktu początkowego obciążenie, z którym pokonuje wyznaczoną pętle i odkłada je dokładnie w to samo miejsce, z którego je pobrał. Jeżeli na pętli z obciążeniem jest przeszkoda, zawsze obok przygotowana jest tzn. "strefa zrzutu", zadaniem zawodnika jest odłożenie obciążenie na strefę zrzutu, pokonanie przeszkody a później zabranie swojego obciążenia ze strefy zrzutu i dalsze pokonywanie pętli. Jeżeli na pętli jest przeszkoda do czołgania (np. zasieki poziome, siatka do czołgania), zawodnik czołga się razem z obciążeniem.
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.

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: **PRZEŁOŻENIE OBU RĄK NA JEDEN RING I DOSKOCZENIE DO DZWONKA**. Pokonanie przeszkody używając nóg. Puszczenie sie 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.

Seria Open: Dozwolone 10 karnych burpees za nieudana próbę pokonania przeszkody.

PORĘCZE SZEROKIE

Opis: Zawodnik przechodzi po poręczach przy pomocy rąk i nóg używając tylko żółtych elementów konstrukcji. Zawodnik zaczyna z punktu początkowego (taśma lub farba na poręczy), do punktu końcowego cały czas używając czterech kończyn. Podczas pokonania poręczy korzystamy z jednego toru.

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

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

PORĘCZE WĄSKIE

Opis: Zawodnik przechodzi po poręczach tylko przy pomocy kończyn górnych używając żółtych elementów konstrukcji. Początek przeszkody: Nogi muszą być przed konstrukcją, a dłonie przed czarną taśmą/markerem. Koniec przeszkody: Dłonie muszą być za czarną taśmą/markerem, a nogi muszą wylądować za całą konstrukcją. Dozwolone jest 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. Zakończenie przeszkody stawiając nogi w środku konstrukcji zamist za nią. Użycie kończyn dolnych w kontakcie z przeszkodą. Pokonywanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach.

RULEBOOK RMG

Seria Open: Możliwość wykonania 10 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.

Niedozwolone: Używanie więcej niż dwóch rur. Przechodzenie poniżej górnej belki, zeskok z konstrukcji.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 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.

Dozwolone: Pchanie plecaka przed sobą, ciągnięcie go za sobą lub przerzucanie nad przeszkodą uważając na osoby obok.

Niedozwolone: Przeskakiwanie nad przeszkodą.

Seria Elite: Omija przeszkodę bokiem lub przeskakuje górą.

Seria Open: Nie ma możliwości wykonywania karnych burpees

RULEBOOK RMG

PORODÓWKA PIONOWA

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

Niedozwolone: Pokonanie przeszkody dołem lub górą.

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

PRZECIĄGANIE OPONY

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.

RULEBOOK RMG

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.

PRZEKŁADANIE OPON

Opis: Zadaniem zawodnika jest przełożenie 3 opon z punktu A do punktu B. Zawodnik pobiera jedną oponę z punktu A i przenosi ją do następnego punktu B, nakładając oponę na pal. Zawodnik w ten sposób przenosi 3 opony.

Niedozwolone: Zabieranie więcej niż 1 oponę, odłożenie opony w inne miejsce niż drążek, turlanie opon z punktu, rzucanie oponą.

RULEBOOK RMG

PRZERZUCANIE OPON

Opis: Zawodnik przerzuca oponę odpowiednią dla jego kategorii dwa razy (kobiety TIR, mężczyźni TRAKTOR). 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

RAMPA

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, żeby wspiąć się na Rampę. Organizator podejmuje decyzje o zawieszeniu lin oraz ich długości.

Niedozwolone: Użycie do wspięcia się elementów konstrukcyjnych, chwytanie bocznej krawędzi Rampy, chwytanie więcej niż jednej liny, zaplątywanie nóg o linę.

Seria Open: Możliwość wzajemnej pomocy, poprzez: wspinanie się po Zawodnikach, podawanie ręki lub nogi, wciąganie Zawodnika, wchodzenie po barkach innych zawodników. Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

RIG/TARZAN/MONKEY BAR

Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się w zawisie po kolejnych poprzecznych drążkach. Kończąc zawodnik musi dotknąć dłonią dzwonka lub wyznaczonego punktu końcowego.

Niedozwolone: Pokonanie drabinki przechodząc po niej górą. Korzystanie z nóg. Puszczanie się i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach, oraz korzystanie z jakiejkolwiek innej pomocy.

RULEBOOK RMG

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

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 przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach lub podtrzymuje w inny sposób oraz korzystanie z jakiejkolwiek innej pomocy. Używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody innych, niż belka startowa.

Seria Open: Dozwolone 10 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.

RULEBOOK RMG

RÓWNOWAŻNIA

Opis: Zawodnik przechodzi po górnej belce na wyprostowanych nogach od wyznaczonego punktu początkowego do dowolnego momentu równoważni tak żeby zeskoczyć za wyznaczoną linią końcową. Będzie ona zaznaczona geomarkerem lub taśma.

Niedozwolone: Dotykanie podłoża jakąkolwiek częścią ciała. Siadanie na belce i przesuwanie się po niej.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

SALMON LADDER

Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę zawieszając się na metalowym drążku, a następnie wykonuje przeskoki wzwyż zaczepiając drążek o haki. Uczestnik musi znajdować się wewnątrz konstrukcji.

Dozwolone: Zawodnik może przeskoczyć tylko jedną stroną drążka na kolejny szczebel, jednak przeskok zostaje zaliczony dopiero gdy obydwie strony drążka znajdą się na tym samym poziomie haków. Zaliczenie przeszkody: Zawodnik wykonuje odpowiednią liczbę przeskoków na haki znajdujące się na tej samej wysokości, przeszkodę należy zakończyć pewnym zwisem na drążku. Kobieta - dwa przeskoki Mężczyzna - trzy przeskoki.

Niedozwolone: Podparcie o podłoże, używanie konstrukcji, chwytanie/dotykanie elementów konstrukcyjnych, mocowań i belek poziomych. Nie wolno chwytać drążka poza hakiem. Przeskakiwanie więcej niż

ŚCIANA 2.4, 2.7, 3 M

Opis: Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę ściany. Ściana może zostać pokonana tylko i wyłącznie górą, 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 jest 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.

RULEBOOK RMG

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

ŚCIANKI W WODZIE

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

Niedozwolone: Pokonanie ściany górą.

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

ŚCIANA Z OPON

Opis: Zawodnik przedostaje się nad konstrukcją z jednej strony na drugą używając do tego opon.

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

ŚCIANA Z ŁAŃCUCHÓW

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

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

SIATKA DO CZOŁGANIA

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

Niedozwolone: Przechodzenie nad siatką.

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

SKOŚNA

Opis: Zawodnik nabiega na ścianę i przedostaje się na jej drugą stronę, powyżej szczytu ściany. Zawodnik może złapać płytę od zewnątrz rękoma, jednak jego ciało musi znajdować się na powierzchni ściany skośnej, nie może wejść po jej bocznej stronie. W serii Elite Kobiet dozwolone jest 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 10 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 10 karnych burpees.

SPACER FARMERA

Opis: Zawodnik pobiera obciążenie (jeden farmer) 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.

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.

RULEBOOK RMG

STRZELNICA LASEROWA

Opis: Zadaniem zawodnika jest strzelić do celu odpowiednią liczbę trafień. Każdorazowo po oddanym strzale, pistolet należy przeładować. Aktywowanie tarczy i czasu rozpoczyna się po trafieniu w tarczę: kolor czerwony diody oznacza, że trafiono w tarczę i ją aktywowano, kolor zielony diody oznacza, że trafiono w czarne pole zaliczeniowe. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną, kiedy zostaną oddane 3 celne strzały, czyli na tarczy zapalone będą 3 zielone diody. Jeśli czas oddawania strzałów zostanie przekroczony, zawodnik wykonuje zadanie jeszcze raz. Po zakończeniu strzelania, należy starannie i bezpiecznie odłożyć pistolet na wyznaczone miejsce

Dozwolone: Pistolet można trzymać w jednej ręce lub oburącz

Niedozwolone: Używanie rękawiczek (należy je zdjąć przed podejściem do stanowiska strzeleckiego), **rzucanie pistoletami.**

RULEBOOK RMG

PRZESZKODA TYLKO DLA OPEN

SZEŚCIANY

Opis: Zawodnik rozpoczyna pokonanie przeszkody od zawiśnięcia oburącz na pierwszym sześcianie używając tylko dwóch chwytów na PRZEDNIEJ ścianie sześciana. Następnie po dowolnych chwytach przemieszcza się tylko na rękach do końca przeszkody. Przeszkodę kończy się uderzeniem w dzwonek.

Niedozwolone: Używanie kończyn dolnych, używanie stalowej konstrukcji przeszkody. Celowe przeszkadzanie zawodnikowi na torze obok.

Seria Open: Dozwolone 10 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.

RULEBOOK RMG

ŚLIZG POSEJDONA

Opis: Zawodnik przedostaje się nad dmuchaną przeszkodą z jednej strony na drugą.

Niedozwolone: Przedostanie się pod spodem dmuchanej przeszkody, pomoc sobie w serii Elite.

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

TA JEDYNA

Opis: Zawodnik przedostaje się z punktu początkowego do punktu końcowego korzystając z podwieszonej poziomej liny w dowolny sposób. Przechodzenie używając rąk i nóg.

Niedozwolone: Dotknięcie podłoża, używanie uprzęży i innych systemów asekuracyjnych.

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

RULEBOOK RMG

JEDNA PRÓBA = KARNA PĘTLA

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: Przeszkodę uznaje sie za zaliczona kiedy zawodnik dotknie ostatniego zamocowanego chwytu, nie ma obowiązku uderzenia dłonią w dzwonek.

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 należy pokonać przeszkodę jeszcze raz.

RULEBOOK RMG

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

TRUMNY

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

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

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 w wyznaczonym do tego miejscu.

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

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania 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 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 10 karnych burpees

RULEBOOK RMG

UKOŚNA

Opis: Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę ściany. Ściana może zostać pokonana tylko górą, ponad szczytem. Zawodnik może skorzystać z zastrzału po stronie ściany, po której się znajduje.
W serii Elite Kobiet dozwolone jest użycie palety ustawionej dłuższym bokiem do ziemi **przy zastrzale konstrukcji.**

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej szczytu ściany.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

RULEBOOK RMG

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.

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.

Niedozwolone: Używanie pozostałych elementów konstrukcyjnych.

Seria Open: Dozwolone 10 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.

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

WALL BALL

Opis: Zawodnik musi wrzucić piłkę do otworu w ścianie. Kobiety używają piłki 5 kg, panowie 10 kg. Próbę rozpoczyna się stojąc przed linią zaznaczoną na ziemi geomarkerem/taśmą i po każdej próbie udanej bądź nie, trzeba odnieść piłkę przed linię. Liczba prób nieograniczona.

Niedozwolone: Przekraczanie linii startowej, używanie lżejszej piłki przez panów, przebieganie przy lini ścian

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

WERYFIKATOR MARZEŃ

Opis: Zawodnik po wejściu na belkę startową zaczyna od pierwszego otworu i kończy przeszkodę wyraźnym uderzeniem ręką w dzwonek. Przeszkodę pokonuje za pomocą kończyn górnych używając do tego TYLKO drewnianych otworów konstrukcji. Zawodnik do przejścia używa jednego toru.

Niedozwolone: Używanie kończyn dolnych, używanie stalowej konstrukcji przeszkody.

Seria Open: Dozwolone 10 karnych burpees za nieudaną próbę pokonania przeszkody.

RULEBOOK RMG

WĘDKA ŻNIWIARZA

Opis: Zawodnik wspina się po linie na drewnianą belkę, po której wychodzi z dołu. Dozwolone jest korzystanie z elementów drewnianych konstrukcji.

Niedozwolone: podpieranie się nogami ściany/ plandeki przy pokonywaniu przeszkody. Podsadzanie się.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

WILCZE DOŁY

Opis: Zawodnik pokonuje doły wskakując do nich lub przeskakując je.

Dozwolone: Pomoc przy wychodzeniu z dołu (dla wszystkich serii).

Niedozwolone: Wyjście poza trasę. Ominięcie dołu bokiem w przestrzeni między dołami a taśmą wyznaczającą trasę lub gdy taśma w widoczny sposób została zerwana. Naciąganie taśmy w celu przebiegnięcia po płytszej części dołu lub postawienie stopy obok dołu.

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

RULEBOOK RMG

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

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

JEDNA PRÓBA = KARNA PĘTLA

RULEBOOK RMG

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 10 karnych 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 górą, przechodzenie górą. Przerzucenie plecaka lub pozostawienie go przed zasiekami.

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

ZASIEKI POZIOME

Opis: Zawodnik przechodzi między pionowo zawieszonymi drutami kolczastymi.

Niedozwolone: Przejście pod przeszkodą, ominięcie przeszkody.

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

ZASŁONA DYMNA

Opis: Zawodnik przebiega przez zadymione miejsce lub pomieszczenie.

Niedozwolone: Wybieganie poza trasę.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania 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), dotykanie elementów konstrukcyjnych innych, niż żółte sześciokąty.

Przeszkoda przeznaczona dla Serii Elite.

ZJEŻDŻALNIA

Opis: Zawodnik siada na miejscu, w którym zaczyna się zjeżdżalnia i zjeżdża na dół. Dozwolony jest zjazd w dowolnej pozycji (z wyjątkiem zjeżdżania głową w dół).

Niedozwolone: Zbieganie po zjeżdżalni.

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

DO ZOBACZENIA NA EVENTACH!

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ NA:

WWW.RUNMAGEDDON.PL