



RULEBOOK

RUNMAGEDDON

KIDS

DOŁY



Opis: Zawodnik pokonuje doły wskakując do nich lub przeskakując je. Dla wszystkich serii dopuszczalne jest pomaganie sobie przez zawodników przy wychodzeniu z dołu.

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

DOMEK Z KRATOWNIC



Opis: Zawodnik przedostaje się ponad wierzchołkiem DOMKU Z KRATOWNICY z jednej jej strony na drugą.

Niedozwolone: Korzystanie z elementów innych niż konstrukcyjne.

Formuła Junior/Family: Możliwość wykonania 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.

HELIKOPTER



Opis: Zawodnik wpina się do góry po pionowej drabince w dowolny sposób.

Dozwolone jest użycie rąk i nóg do przemieszczania się po drabince. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia ręką w dzwonek, który zadzwoni.

Niedozwolone: Zejście z przeszkody bez uderzenia w dzwonek. Podnoszenie przez inną osobę.

JAMA SMOKA



Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę przemieszczając się przez otwory w pionowej płycie zaczynając od pierwszej płyty, a kończąc na ostatniej.

Niedozwolone: wychodzenia poza przeszkodę pomiędzy belkami bocznymi.

KLATKA – CHWYTY WSPINACZKOWE



Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego do punktu końcowego używając do tego chwytów wspinaczkowych na drewnianej belce poziomej zawieszanej wzdłuż górnej części konstrukcji za pomocą kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zadzwoni lub jeśli nie ma dzwonka poprzecznej belki konstrukcyjnej.

Niedozwolone: Używanie metalowych elementów konstrukcji. Dotknięcie podłoża. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi.

Formuła Junior/Family: Możliwość wykonania karnych burpees.

KLATKA - RÓWNOWAŻNIA



Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego do punktu końcowego używając do tego chwytów wspinaczkowych na drewnianej belce poziomej zawieszanej wzdłuż górnej części konstrukcji za pomocą kończyn górnych. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zadzwoni lub jeśli nie ma dzwonka poprzecznej belki konstrukcyjnej.

Niedozwolone: Używanie metalowych elementów konstrukcji. Dotknięcie podłoża. Puszczanie konstrukcji i odpoczynek na ziemi.

Formuła Junior/Family: Możliwość wykonania karnych burpees.

KLATKA - TYROLKA



Opis: Zawodnik przedostaje się za pomocą tyrolki z jednego krańca przeszkody na drugi. Przeszkoda jest zaliczona w momencie uderzenia ręką w dzwonek.

KLATKA – WERYFIKATOR MARZEŃ



Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę za pomocą kończyn górnych używając do tego TYLKO otworów w drewnianej desce konstrukcji. Zawodnik do przejścia używa tylko jednego toru. Zawodnik startuje z belki startowej i kończy przeszkodę wyraźnym uderzeniem ręką w dzwonek.

Niedozwolone: Używanie stalowej konstrukcji przeszkody i kończyn dolnych.

LODOWA



Opis: Zawodnik wchodzi do zbiornika wypełnionego lodem. Jeśli zamontowano belkę, podczas pokonywania przeszkody zawodnik musi zanurzyć się pod belką aby przejść do końca zbiornika i z niego wyjść.

Możliwość ominięcia w przypadku problemów kardiologicznych.

Niedozwolone: Przeskakiwanie nad belką, unoszenie belki, przedwczesne wyjście ze zbiornika, ominięcie przeszkody.

LOW RIG



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 ichwyty 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 jakiegokolwiek innej pomocy.

MULTI RIG



Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego (pierwszy element wiszący) 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

PĘTLA W WORKU



Opis: Zawodnik pobiera worek na początku pętli, wchodzi do niego i pokonuje wyznaczony odcinek będąc w worku. Na końcu pętli zdaje worek w miejsce, z którego go pobrał.

Niedozwolone: Wychodzenie z worka. Niesienie worka w rękach.

PĘTLA Z WORKIEM



Opis: Zawodnik pobiera z punktu początkowego obciążenie, z którym pokonuje wyznaczoną pętlę i odkłada obciążenie dokładnie w to samo miejsce, z którego je pobrał. Jeśli na trasie pętli są inne przeszkody zawodnik musi je pokonać z obciążeniem.

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

POCHYLNIA



Opis: Zawodnik przechodzi wewnątrz rury czołgając się, od wyznaczonego punktu początkowego do punktu końcowego.

PORÓDÓWKA



Opis: Zawodnik czołga się między podłożem a zawieszonymi na konstrukcji oponami.

Niedozwolone: Przeskakiwanie nad przeszkodą.

PRZECIĄGANIE OPON



Opis: Zawodnik przeciąga oponę po wyznaczonej trasie z punktu A do punktu B.

Niedozwolone: Przenoszenie obciążenia.

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 pał. 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.

PRZERZUCANIE OPON



PRZERZUCANIE 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.

RAMPA



Opis: Zawodnik nabiega na konstrukcję rampy i wspina się na szczyt, po czym schodzi po siatce z drugiej strony przeszkody.

Niedozwolone: Przechodzenie obok przeszkody.

RÓWNOWAŻNIA Z



Opis: Zawodnik przechodzi po górnej belce na 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. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie, kiedy obie stopy zawodnika przekroczą wyznaczoną linię końcową.

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

Formuła Junior/Family: Możliwość wykonania karnych burpees.

SIATKA DO CZOŁGANIA



Opis: Zawodnik przemieszcza się pod siatką z jednej strony na drugą. Dopuszczone jest przechodzenie pod siatką i podnoszenie siatki.

Niedozwolone: Przechodzenie nad siatką.

SIATKA GAGATKA



Opis: Zawodnik przedostaje się ponad wierzchołkiem ściany/siatki z pasów z jednej jej strony na drugą.

Niedozwolone: Korzystanie z elementów innych niż konstrukcyjne.

Formuła Junior/Family: Możliwość wykonania karnych burpees.

ŚCIANA Z OPON



Opis: Zawodnik przemieszcza się pod siatką z jednej strony na drugą. Dopuszczone jest przechodzenie pod siatką i podnoszenie siatki.

Niedozwolone: Przechodzenie nad siatką.

ŚCIANKA DO WODY



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

Niedozwolone: Pokonanie ściany góra.

ŚCIANKA PROSTA



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

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

Formuła Junior/Family: Możliwość wykonania karnych burpees.

ŚCIANKA SKOŚNA / UKOŚNA



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 skośniej, nie może wejść po jej bocznej stronie,

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej szczytu ściany, wejście na ścianę od boku, wyjście poza trasę lub naciągnięcie taśmy w celu dostanie się na ścianę poza jej krawędzią od bocznej strony konstrukcji.

Formuła Junior/Family: Możliwość wykonania karnych burpees.

ŚCIANKA Z CHWYTAMI WSPINACZKOWYMI



Opis: Zawodnik nabieg na ścianę i przedostaje się na jej drugą stronę, powyżej szczytu ściany, wykorzystując przy tym chwytów wspinaczkowe,

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej szczytu ściany, wejście na ścianę od boku, wyjście poza trasę lub naciągnięcie taśmy w celu dostanie się na ścianę poza jej krawędzią od bocznej strony konstrukcji.

ŚLIZG POSEJDONA



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

Niedozwolone: Przedostanie się pod spodem dmuchanej przeszkody.

TARZAN



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 górną, korzystanie z nóg, puszczenie się i odpoczynek na ziemi.

Formuła Junior/Family: Możliwość wykonania karnych burpees.

TRUMNY



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

Niedozwolone: Przechodzenie przeszkody góra, przejście przeszkody bez wejścia od dołu.

WDOWA



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

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody, przeskakiwanie/przechodzenie przeszkody górną.

WSPINANIE NA 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.

ZJEŹDŹALNIA



Opis: Zawodnik nabiega na ścianę i przedostaje się na jej drugą stronę powyżej szczytu ściany. Następnie schodzi schodek niżej i zjeżdża ze zjeżdżalni.

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej szczytu ściany, wejście na ścianę od bocznej strony.

ZASIEKI ZE SZNURKA



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

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody, przeskakiwanie/przechodzenie przeszkody górną. Nie dopuszcza się możliwości przerzucenia plecaka lub pozostawienia go przed zasiekami.