



RULEBOOK

ZAWZIĘTY KOZIOŁ

OCR 5km oraz OCR KIDS 800 metrów

Wielokrotność pokonywania przeszkód

Kara za nie pokonanie przeszkody - 10 burpessów

OGÓLNE WYTYCZNE

1. Jeśli przeszkoda kończy się dzwonkiem, zaliczając przeszkodę można tylko i wyłącznie użyć ręki. Należy uderzyć w dzwonek przy pomocy ręki, uderzenie inną częścią ciała nie zostanie uznane.
2. Zachowanie zawodnika wykraczające poza ogólnie przyjęte normy (szczególnie w stosunku do sędziego) może zostać ukarane obcięciem opaski, dodatkową karą, w szczególnych przypadkach po konsultacji z Organizatorem – dyskwalifikacją.
3. Obowiązuje całkowity zakaz używania substancji klejących przy pokonywaniu przeszkód (kleje, substancje lepkie, itp.). W momencie wykrycia użycia u zawodnika wyżej wymienionych substancji następuje jego dyskwalifikacja. Magnezja dozwolona.
4. Nieopatrzone, otwarte rany z sączącą się krwią dyskwalifikują z dalszego biegu. Aby kontynuować dalszy bieg należy samodzielnie opatrzyć sobie rany . Po opatrzeniu skaleczeń zawodnik może powrócić na trasę kontynuować bieg.
5. Zawodnik zobowiązany jest nie opuszczać otaśmowanej części trasy, przechodzić przez taśmę, dotykać i naciągać taśmy, która wyznacza trasę.
6. W przypadku celowego lub nieświadomego ominięcia przeszkody zawodnik zostaje zdyskwalifikowany.
7. Na przeszkody z wyznaczonymi torami wchodzimy pojedynczo i tylko wtedy, gdy zawodnik przed nami opuścił tor.

8. W przypadku modyfikacji zasad pokonywania przeszkód (np. z powodu warunków pogodowych lub innych okoliczności) lub dodania nie występującej przeszkody, organizator poinformuje na odprawie o aktualizacji zasad.

ZAWODNIKU PAMIĘTAJ: Jeżeli masz wątpliwości, co do poprawnego sposobu pokonania przeszkody - pytaj sędziego lub wolontariusza.

SIATKA



OPIS

Zawodnik ma za zadanie przedostać się pod siatką na wyznaczonym odcinku trasy.

Dozwolone jest: Czołganie, turlanie, chodzenie na czworaka.

Niedozwolone jest: Omijanie siatki, przemieszczanie się nie będąc całkowicie zakrytym siatką .

Przeszkodę uważa się za zaliczoną, gdy zawodnik przejdzie cały wyznaczony dystans pod siatką.

Przeszkoda z możliwością wielokrotnego pokonywania

MULTIRIG



OPIS

Należy pokonać przeszkodę przy użyciu zawieszonych elementów na konstrukcji, zaczynając od chwytu na pierwszym elemencie, z nogami umieszczonymi przed pierwszym chwytem.

Dozwolone jest: Użycia rąk, jedynie w przypadku lin możliwe jest korzystanie z nóg.

Niedozwolone jest: Chwywanie elementów konstrukcji za wyjątkiem rury lub belki startowej, chwywanie za łańcuchy na których zawieszono elementy do chwytu, podpieranie się o podłoże oraz odpychanie od niego. W gestii sędziego jest ocena, czy dotknięcie podłoża było przypadkowe i nie pomogło w jakikolwiek sposób pokonać przeszkody czy było umyślne.

Przeszkodę uważa się za pokonaną gdy zawodnik uderzy ręką w dzwonek który jest umieszczony na końcu przeszkody.

DOMEK Z SIATKI



OPIS

Przeszkoda w kształcie piramidy którą pokonujemy wchodząc na wierzchołek od zewnętrznej strony i przechodzimy na drugą stronę schodząc. Rozpoczynamy i kończymy pokonywanie przeszkody za poziomymi belkami (start/koniec), znajdujących się po zewnętrznej stronie przeszkody.

Dozwolone jest: Używanie rąk i nóg.

Niedozwolone jest: Zeskakiwanie z przeszkody, siadanie na długi okres czasu na szczycie ścianki.

Przeszkodę uważa się za pokonaną gdy zawodnik przejdzie za belkę na dole przeszkody.

SNAKE



OPIS

Przeszkodę należy pokonać bez dotykania podłoża w ten sposób, że zaczynamy z nogami przed linią startową od pierwszej belki pokonując ją od dołu i sukcesywnie przemieszczamy się raz górą, a raz dołem belki, aż do ostatniej (czarna górą, żółta dołem).

Dozwolone jest: Używanie rąk i nóg,

Niedozwolone jest: Używanie elementów konstrukcji innych, niż belki poziome, kontakt z podłożem,

Przeszkodę uważa się za pokonaną gdy zawodnik zaliczy ostatnią belkę i przekroczy nogami linię końcową.

DYWAN Z OPON

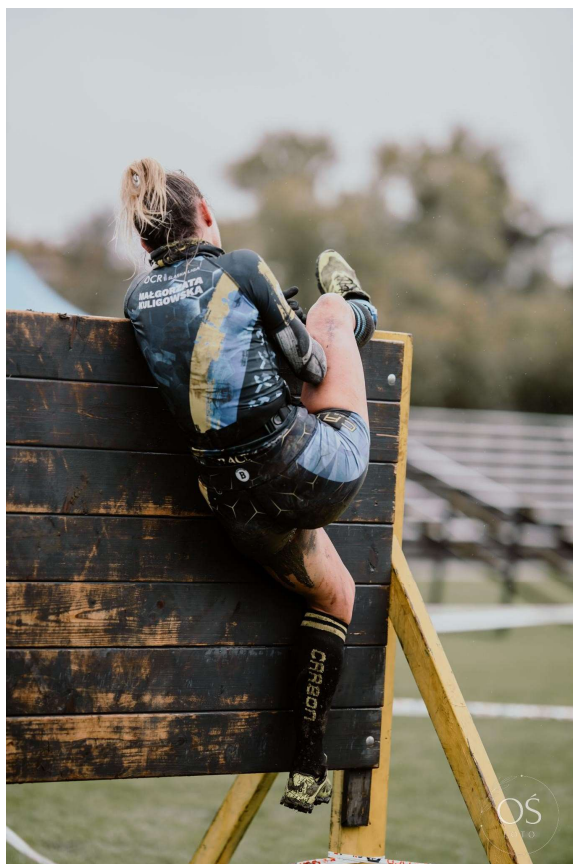
OPIS

Zawodnik ma za zadanie pokonać dywan z opon poruszając się pomiędzy oponami, na oponach lub w ich środku.

Niedozwolone jest: Ominięcie przeszkody, wyjście poza wyznaczoną trasę.

Przeszkoda z możliwością wielokrotnego pokonywania

ŚCIANKA



OPIS

Należy wspiąć się na ścianę oraz przejść na drugą stronę. Całe ciało musi pokonać ścianę nad górną belką.

Dozwolone jest: Użycie do wspięcia elementów konstrukcyjnych.

Niedozwolone jest: Siadanie na długi okres czasu na szczycie ścianki

Przeszkoda z możliwością wielokrotnego pokonywania

WCIĄGANIE OBCIĄŻENIA

OPIS

Przeszkoda składa się z elementów konstrukcji oraz podwieszonego obciążenia

Dozwolone jest: użycie rąk do wciągnięcia obciążenia, siedzenie na ziemi, stanie, po wciągnięciu obciążenia do góry należy je powoli opuścić na dół

Niedozwolone jest: Zrzucenie obciążenia po wcześniejszym jego wciągnięciu

Przeszkodę uznajemy za zaliczoną po wciągnięciu obciążenia do góry do bloczka.

PRZESZKODY NATURALNE

OPIS

Przeszkody naturalne to przeszkody z wykorzystanie infrastruktury i ukształtowania terenu w miejscu odbywania się zawodów czyli:

woda

ślota

nierówny teren itp.

Niedozwolone jest:

ominięcie przeszkody ,

wyjście poza wyznaczoną trasę.

RÓWNOWAŻNIA – SKOŚNA

OPIS

Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę przeszkody bez kontaktu z podłożem.

Dozwolone jest: kontakt tylko i wyłącznie nóg z elementami przeszkody.

Niedozwolone jest: rozpoczynanie i kończenie pokonania przeszkody w innym miejscu niż wyznaczone na przeszkodzie, podpieranie się o podłoże oraz odpychanie od niego, używanie rąk. Długotrwałe blokowanie przeszkody.

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik przekroczy wyznaczoną linię na końcu przeszkody.

Przeszkoda z możliwością wielokrotnego pokonywania

LOW RIG



OPIS

Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę za pomocą różnych elementów zawieszonych nisko nad ziemią, zaczynając od pierwszego elementu sekcji i używając przy tym tylko rąk i nóg

Dozwolone jest: Użycia rąk i nóg

Niedozwolone jest: Rozpoczynanie pokonania przeszkody w innym miejscu niż wyznaczone przed przeszkodą, chwytanie elementów konstrukcji, użycie rąk na mini-równoważni, podpieranie się o podłoże oraz odpychanie od niego.

W gestii sędziego jest ocena, czy dotknięcie podłoża było przypadkowe i nie pomogło w jakikolwiek sposób pokonać przeszkody czy było umyślne.

Przeszkodę uważa się za pokonaną gdy zawodnik uderzy w dzwonek ręką który znajduje się na końcu przeszkody.

BIEG Z OBCIĄŻENIEM - worki



OPIS

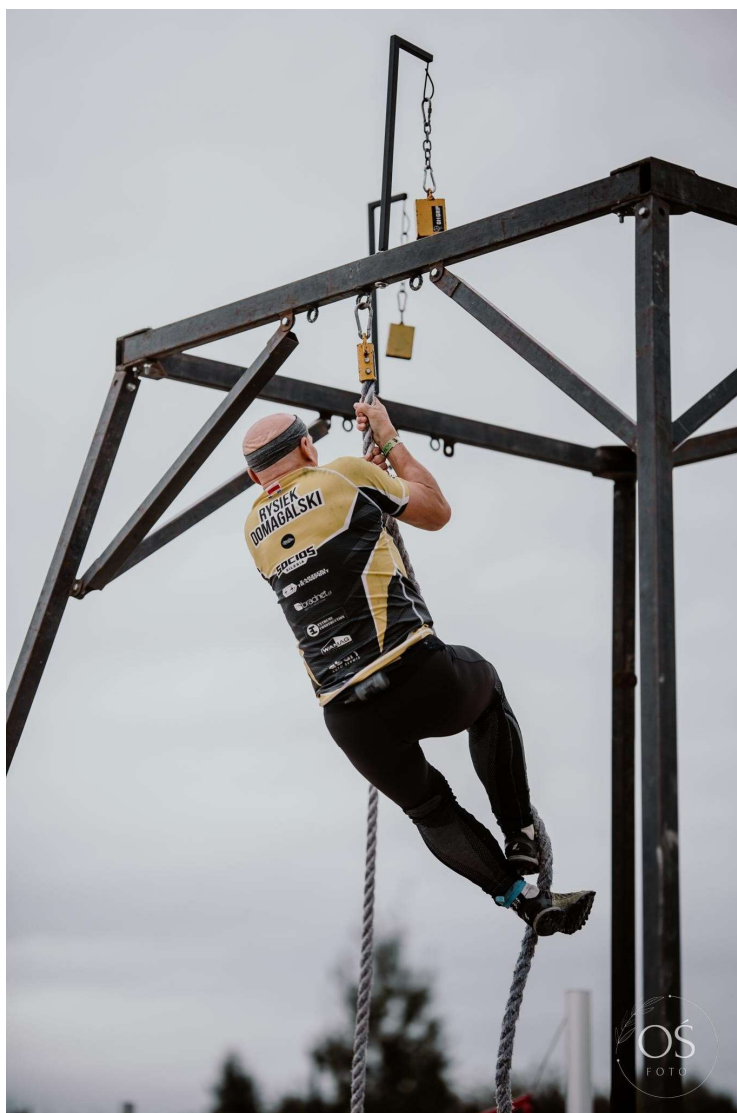
Zawodnik ma za zadanie przenieść obciążenie po wyznaczonej trasie.

Dozwolone jest: Odpoczynek podczas pokonywania pętli i odłożenie obciążenia na ziemię.

Niedozwolone jest: Ciągnięcie , toczenie ciężaru po ziemi, rzucanie obciążeniem.

Przeszkodę uważa się za zaliczoną, gdy zawodnik po pokonaniu pętli **odłoży obciążenie na miejsce, z którego go zabrał**. W innym przypadku zawodnik zostanie zawrócony przez wolontariusza/sędziego.

WSPINACZKA PO LINIE



OPIS

Przeszkodą jest lina zawieszona na konstrukcji pionowo. Zawodnik wspina się po linie do wyznaczonej wysokości (dzwonek).

Dozwolone jest: Dotykanie tylko i wyłącznie liny, zeskoczenie z przeszkody po uderzeniu w dzwonek.

Niedozwolone jest: Chwywanie elementów konstrukcji, zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund.

Przeszkodę uznajemy za zaliczoną po uderzeniu ręką w dzwonek umieszczony na górze konstrukcji.

WSPINACZKA - DOMEK

OPIS

Przeszkodą drabinki z liny zawieszona na konstrukcji pionowej. Zawodnik wspina się po drabinkach do wyznaczonej wysokości (dzwonek). Dwa tory dla mężczyzn i dwa tory dla kobiet.

Dozwolone jest: Dotykanie tylko i wyłącznie liny, zeskoczenie z przeszkody po uderzeniu w dzwonek.

Niedozwolone jest: Chwywanie elementów konstrukcji, zatrzymywanie się na przeszkodzie dłużej niż na 20 sekund.

Przeszkodę uznajemy za zaliczoną po uderzeniu ręką w dzwonek umieszczony na górze konstrukcji.

DRABINKI



OPIS

Należy pokonać przeszkodę przy użyciu stałych elementów na konstrukcji, zaczynając od chwytu na pierwszym elemencie, z nogami umieszczonymi przed pierwszym chwytem.

Dozwolone jest: Użycia rąk, jedynie w przypadku lin możliwe jest korzystanie z nóg.

Niedozwolone jest: Chwytnie elementów konstrukcji, podpieranie się o podłoże oraz odpychanie od niego. W gestii sędziego jest ocena, czy dotknięcie podłoża było przypadkowe i nie pomogło w jakikolwiek sposób pokonać przeszkody czy było umyślne.

Przeszkodę uważa się za pokonaną gdy zawodnik uderzy ręką w dzwonek który jest umieszczony na końcu przeszkody.

PORODÓWKA

OPIS

Zawodnik ma za zadanie przedostać się pod oponami na wyznaczonym odcinku trasy.

Dozwolone jest: Czołganie.

Niedozwolone jest: Omijanie.

Przeszkoda z możliwością wielokrotnego pokonywania

GÓRA - DÓŁ

OPIS

Zawodnik ma za zadanie przedostać się nad i pod konstrukcją

Dozwolone jest: Czołganie i przeskakiwanie

Niedozwolone jest: Omijanie.

Przeszkoda z możliwością wielokrotnego pokonywania