

BIEGUN WESOŁE BAGNISKA 2020

1. BURPEE MASTER

Uczestnik wykonuje 20 poprawnych powtórzeń ćwiczenia burpee.

Poprawne wykonanie: pozycja stojąca -> zejście do podporu przodem -> pompka -> wyskok ku górze z rękoma nad głowę.

2. E-CLIFHANGER – TYLKO DLA FALI ELITE

Konstrukcja przeszkody to dwie ukośne powierzchnie połączone ze sobą na szczycie. Konstrukcje wyposażone są w stopnie – parapety.

Uczestnik pokonuje przeszkodę wspinając się w górę po parapetach od wewnątrz konstrukcji z użyciem wyłącznie rąk, do szczytu, a następnie schodząc po przeciwnym skosie w dół.

Przeszkodę zaczyna się od swobodnego zwisu na PIERWSZEJ półce i kończy trzymając oburącz pierwszą półkę po stronie przeciwnej.

WERSJA DLA KOBIET:

Uczestnik pokonuje 3 poziomy półki, wspinając się kolejno przez trzy z nich. Przeszkodę zaczyna się od swobodnego zwisu na PIERWSZEJ półce i kończy spowrotem oburącz na pierwszej półce.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie oraz dotykanie elementów konstrukcji innych niż stopnie-parapety.

3. LOW RIG INTRO



Przeszkoda składa się z konstrukcji z zestawem chwytów na ręce i nogi umieszczonych nisko nad ziemią. Uczestnik pokonuje przeszkodę używając rąk i nóg. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie ręką dzwonka na końcu konstrukcji.

NIEDOZWOLONE:

- dotykanie ziemi (podparcie);

- chwytanie się elementów konstrukcyjnych oraz taśm na których zawieszono są elementy przeszkody.

4. JUMPER

Przeszkodę stanowi szereg niskich ukośnych ścianek. Zadaniem uczestnika jest przedostanie się po nich przeskakując z jednej na drugą, na sam koniec.

NIEDOZWOLONE: dotykanie ziemi.

5. SANIE

Zadaniem uczestnika jest przeciągnięcie sani z obciążeniem po wyznaczonej pętli.

Obciążenie z podziałem na kobiece i męskie.

6. RÓW OGNIOWY

Zadaniem uczestnika jest przeskoczenie przez płonący rów.

7. WESOŁE BAGNISKA 1

Przeszkodę stanowi szereg naturalnych przeszkód. Zadaniem uczestnika jest przedostanie się przez nie pomiędzy wyznaczonymi taśmami.

8. TRAWERS

Konstrukcja składa się z ukośnie zawieszanej rurki ku górze, sekwencji z chwytami wspinaczkowymi i ukośnie zawieszanej rurki ku dołowi.

Uczestnik pokonuje przeszkodę używając tylko rąk. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie ręką dzwonka na końcu konstrukcji.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie się elementów konstrukcyjnych oraz taśm na których zawieszono elementy przeszkody,
- używanie nóg.

9. WULKANIZATOR

Uczestnik przedostaje się przez „dywan z opon”, pomiędzy wyznaczonymi taśmami.

10. IRISH TABLE



Uczestnik pokonuje konstrukcję - belkę na wys. 2,2 m góra.

NIEDOZWOLONE:

- korzystanie z elementów konstrukcyjnych
- chwytanie się dalszej krawędzi od spodu
- przechodzenie pod przeszkodą

11. KŁADKI – RÓWNOWAŻNIA

Zadaniem uczestnika jest przejście – nie dotykając podłoża - po równoważni na jej koniec.

NIEDOZWOLNE: podpieranie się.

12. WILCZE DOŁY

Uczestnik pokonuje przeszkodę zgodnie z wyznaczoną trasą.

NIEDOZWOLONE:

- opuszczanie trasy;
- naciąganie i chwytanie taśm znaczeniowych.

13. CZOŁGISTA



Uczestnik przeczołguje się pod nisko rozstawioną przeszkodą, na wyznaczonej odległości.

14. IRISH TABLE 2

Uczestnik pokonuje konstrukcję - belkę na wys. 2,2 m góra.

NIEDOZWOLONE:

- korzystanie z elementów konstrukcyjnych
- chwytanie się dalszej krawędzi od spodu
- przechodzenie pod przeszkodą

15. KOŁOWROTY



Uczestnik pokonuje przeszkodę wykorzystując zainstalowane na niej koła i obręcze. Dozwolone jest wyłącznie użycie rąk. Przeszkodę kończy uderzenie dłonią w dzwonek.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie się elementów konstrukcyjnych oraz taśm na których zawieszono elementy przeszkody,
- używanie nóg.

16. E-HAKI - TYLKO DLA FALI ELITE

Uczestnik pokonuje przeszkodę z wyznaczonego miejsca (pole oznaczone czerwonym kolorem) poruszając się po poziomej rurze z użyciem specjalnych haków.

Zadanie zostaje zaliczone jeśli oba haki zostaną wprowadzone na końcowe czerwone pole.

NIEDOZWOLONE:

- dotykanie ziemi pomiędzy startem a metą;
- dotykanie przeszkody innym elementem niż haki.

17. SPACER FARMERA

Zadaniem uczestnika jest przeniesienie elementu z obciążeniem po wyznaczonej trasie i odłożenie go w wyznaczonym miejscu.

Obciążenie z podziałem na kobiece i męskie.

18. E-ŚLIMAK - TYLKO DLA FALI ELITE

Przeszkoda składa się z osiowo ustawionej rury zamocowanej do konstrukcji. Do rury zamocowane są uchwyty, za pomocą których zawodnik pokonuje przeszkodę. Rura i uchwyty obracają się wokół własnej osi. Uczestnik pokonuje przeszkodę używając tylko rąk. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie ręką dzwonka na końcu konstrukcji.

NIEDOZWOLONE:

- korzystanie z elementów konstrukcyjnych.

19. NINJA RINGS



Uczestnik pokonuje przeszkodę z użyciem dwóch kółek, które pobiera z kosza przed rozpoczęciem zadania. Przeszkoda składa się z szyny z wystającymi bolcami, na które uczestnik zakłada trzymane w dłoniach kółka, przesuwając się w kierunku końca konstrukcji. Zawodnik musi zeskoczyć poza taśmą wyznaczającą granicę a następnie odłożyć kółka do pojemnika.

20. SERIA DOŁEM

Przeszkodę stanowi zestaw ścianek które należy pokonać przechodząc DOŁEM.

21. PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM – ŁAŃCUCHEM

Uczestnik pokonuje wyznaczoną pętlę - trasę z dodatkowym obciążeniem przygotowanym przez organizatora.

Obciążenia z podziałem na męskie i kobiece.

22. TRICEPS BAR

Przeszkoda to dwie poziome rury. Uczestnik musi przejść – nie dotykając podłoża - po poręczach tylko za pomocą rąk. Pokonywanie przeszkody rozpoczyna się przed, a kończy za liniami zaznaczonymi na poręczach.

NIEDOZWOLONE:

- używanie nóg do podpierania się na konstrukcji.

23. LOW RIG 2

Przeszkoda składa się z konstrukcji z zestawem chwytów na ręce i nogi umieszczonych nisko nad ziemią. Uczestnik pokonuje przeszkodę używając rąk i nóg. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie ręką dzwonka na końcu konstrukcji.

NIEDOZWOLONE:

- dotykание ziemi (podparcie);
- chwytanie się elementów konstrukcyjnych oraz taśm na których zawieszono są elementy przeszkody.

24. CHOMIK

Przeszkodę stanowi szpulka z zamocowanymi w niej poprzeczkami – rurami. Zadaniem uczestnika jest chwycenie się za poprzeczkę w kolorze czerwonym a następnie obracanie szpulką, poprzez chwytanie kolejnych szczelbi, w jedną stronę (dowolny kierunek) aż do ponownego dojścia do czerwonej. Rozpoczęcie i zakończenie – obie ręce na rurce.

25. E-KOTWICE NEPTUNA - TYLKO DLA FALI ELITE

Uczestnik pokonuje przeszkodę przechodząc przez szereg zawieszonych kotwic. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie ręką w dzwonek na końcu. Dozwolone użycie rąk.