

BIEGUN OCR GNIEW BOSMANA

LISTA PRZESZKÓD:

1. MONKEY BAR
2. WULKANIZATOR
3. SYZYF
4. SNAKE
5. LENIWIEC
6. ŚCIANA NABIEGOWA
7. DREWNIANE COMBO
8. WAHLIWA
9. WATER SLIDE
10. TARANTULA
11. GDGD
12. MOST 1
13. TUNEL
14. WORKOLOT
15. LOW RIG
16. RÓWNOWAŻNIE
17. CUMA
18. IRISH TABLE
19. TUNEL 2
20. RURA „CIASNAWO”
21. ZEMSTA NEPTUNA
22. KOTWICZENIE
23. BŁOTNIAK
24. WILCZE DOŁY
25. CZOŁGISTA
26. LOWRIG 2
27. RÓWNOWAŻNIA W RURZE
28. TIR DANCE
29. LEŚNE COMBO
30. MOSTEK
31. BIG SPLASH
32. FINAL CUT
33. RAMPA

1. MONKEY BAR

Zawodnik przedostaje się na drugą stronę konstrukcji za pomocą rąk, nie dotykając nogami wyznaczonego liniami pola pod przeszkodą.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie się elementów konstrukcyjnych,
- dotykanie rusztowania rękami, nogami, innymi częściami ciała.



2. WULKANIZATOR

Trasa usłana oponami... zawodnik pokonuje trasę pomiędzy taśmami.

3. SYZYF

Zawodnik pokonuje wyznaczoną pętlę z kulą betonową o wadze 30 kg (MĘŻCZYŹNI), 20 kg (KOBIECY) niosąc ją, bądź przetaczając po wyznaczonej pętli.



4. SNAKE

Przeszkoda składa się z belek ułożonych skośnie do góry, jedna obok drugiej w odległości 50 cm od siebie i kolejnych ułożonych tak samo ale ukośnie do dołu. Zawodnik pokonuje przeszkodę przechodząc nad i pod belką naprzemiennie.

NIEDOZWOLONE:

- podpieranie się na elementach konstrukcyjnych,
- dotykanie ziemi.

5. LENIWIEC

Zawodnik przechodzi po linie rozciągniętej poziomo ponad zbiornikiem wodnym, długość przejścia - około 15 metrów.



6. ŚCIANA NABIEGOWA

Przeszkodę stanowi kilkumetrowej wysokości ukośna ściana. Zadaniem zawodnika jest wejście na szczyt konstrukcji a następnie zjazd w dół na pionowej rurze (strażacki zjazd).

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcji,
- krawędzi ściany.

7. DREWNIANE COMBO

Przeszkodę stanowi seria ścian pionowych, skośnych oraz drabin ustawionych w kolejności po sobie. Zawodnik wybranym przez siebie torem pokonuje kolejne elementy.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcji,
- krawędzi ściany.

8. WAHLIWA

Przeszkodę stanowi ruchoma o wysokości ok 2 m ściana. Zadaniem zawodnika jest przedostanie się górą na drugą stronę.

NIEDOZWOLONE: chwytanie krawędzi ściany.

9. WATER SLIDE

Zawodnik zjeżdża na ślizgawce polewanej wodą.

10. TARANTULA

Zestaw lin i pętli, zadaniem zawodnika jest przedostanie się na drugą stronę przeszkody, używając rąk i nóg.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcyjnych
- dotykanie ziemi.

11. GDGD

Przeszkodę stanowi zestaw pionowych ścianek, z których część należy pokonać górą, a część dołem według oznaczeń w postaci strzałek.



12. MOST 1

Konstrukcja wysokościowa ustawiona nad ulicą, zawodnik pokonuje ją ostrożnie (bez biegania i skakania) według kierunku przejścia.

13. TUNEL 1

Przeszkoda w postaci kilkudziesięciometrowego tunelu z płynącą dołem rzeczką, zawodnik musi zwrócić uwagę na podłoże - ostrożnie kamienie, nierówności, płynącą wodę, niską wysokość oraz uskok sufitu w tunelu 1 oraz zawodników poruszających się w przeciwnym kierunku!

14. WORKOLOT

Zawodnik przedostaje się na drugą stronę konstrukcji - przejeżdżając i przeciągając się na zamocowanym na szynie worku bokserskim.

NIEDOZWOLONE: chwytanie elementów konstrukcji.



15. LOW RIG

Zawodnik 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.



16. RÓWNOWAŻNIE

Zadaniem uczestnika jest przejście po równoważni na jej koniec, bez dotykania podłoża.
NIEDOZWOLONE: użycie rąk.

17. CUMA

Zawodnik wspina się po linie do wyznaczonej wysokości – około 6 metrów. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie dzwonka na górze konstrukcji.



18. 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.



19. TUNEL 2

Przeszkoda w postaci kilkudziesięciometrowego tunelu z płynącą dołem rzeczką, zawodnik musi zwrócić uwagę na podłoże - ostrożnie kamienie, nierówności, płynącą wodę, niską wysokość oraz uskok sufitu w tunelu 2 oraz zawodników poruszających się w przeciwnym kierunku!

20. RURA „CIASNAWO”

Przeszkodę stanowi wąska rura, którą zawodnik przeczołguje się pod powierzchnią ulicy.

21. ZEMSTA NEPTUNA

Przeszkodę należy pokonać przechodząc na drugą stronę przeszkody z wykorzystaniem różnych elementów zawieszonych ok 3,5m nad ziemią. Pokonywanie konstrukcji należy rozpocząć od wejścia po ukośnej cumie na pionową siatkę, przejściu pod nią i dostanie się na kolejne elementy – metalowe kotwice. Po pokonaniu rzędu kotwic zawodnik przechodzi na siatkę, na której możliwy jest odpoczynek (max. 30 sekund). Ostatni element przeszkody to przejście z użyciem wiszących cum do końca = dzwonek. Do pokonania przeszkody zezwala się użycia rąk oraz nóg.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcyjnych



22. KOTWICZENIE

Zadanie polega na podciągnięciu ciężaru – odcinek łańcucha, za pomocą liny pracującej na bloczku umiejscowionym na konstrukcji stalowej. Zawodnik ciągnie linę stojąc za linią graniczną. Przeszkoda z uwzględnieniem obciążenia - kobieta/mężczyzna - według oznaczeń.

23. BŁOTNIAK

Zadaniem zawodnika jest pokonanie zagłębienia wypełnionego wodą przechodząc pod ustawionymi tam przeszkodami.

24. WILCZE DOŁY

Zawodnik pokonuje kolejne rowy oraz skarpy zgodnie z wyznaczoną trasą. Przeszkoda obowiązkowego przejścia.

NIEDOZWOLONE:

- opuszczanie trasy
- naciąganie i chwytanie taśm znaczeniowych

25. CZOŁGISTA

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

NIEDOZWOLONE:

- opuszczanie trasy;
- naciąganie i chwytanie taśm znaczeniowych.

26. LOWRIG 2

Zawodnik 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.

27. RÓWNOWAŻNIA W RURZE

Przeszkodę stanowią rury o średnicy 80 cm długości 6 m, zamocowane na kołyszce. Zawodnik wchodzi do rury, czołga się w niej pod górę, do momentu aż po przekroczeniu środka rury, rura opadnie i zawodnik czołga się w dół ku wyjściu.

28. TIR DANCE

Zadaniem zawodnika jest przerzucenie dużej opony z linii startu do linii mety wykonując kolejne przerzucenia, bez toczenia opony! Podział ciężaru na kobiece i męskie wg oznaczeń.

29. LEŚNE COMBO

Przeszkodę stanowią ścianki „swing wall” oraz deska z dziurami, zawodnik pokonuje przeszkodę z belki startowej, poruszając się ponad ziemią do dzwonka na końcu konstrukcji.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcji
- chwytanie krawędzi ściany.

30. MOSTEK

Zawodnik wchodzi na górę mostu po ustawionej konstrukcji.

31. BIG SPLASH

Zawodnik z impetem wpada do wody!

32. FINAL CUT

Połączenie low riga z high rigiem. Zawodnik pokonuje przeszkodę z użyciem rąk i nóg poruszając się po zawieszonych elementach do dzwonka.

NIEDOZWOLONE:

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

33. RAMPA

Zadaniem zawodnika jest podbieg na rampę aż do uchwycenia elementu pozwalającego wejść na szczyt konstrukcji pod napis META !!! 😊

I tak zdobywa się BIEGUN OCR!