

RULEBOOK BIEGUN OCR WIELKIE WYGWIZDOWO 2020

1. PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM 550 METRÓW- zawodnik pokonuje wyznaczoną trasę z dodatkowym obciążeniem przygotowanym przez organizatora. Ciężary kobiece i męskie wg oznaczeń.



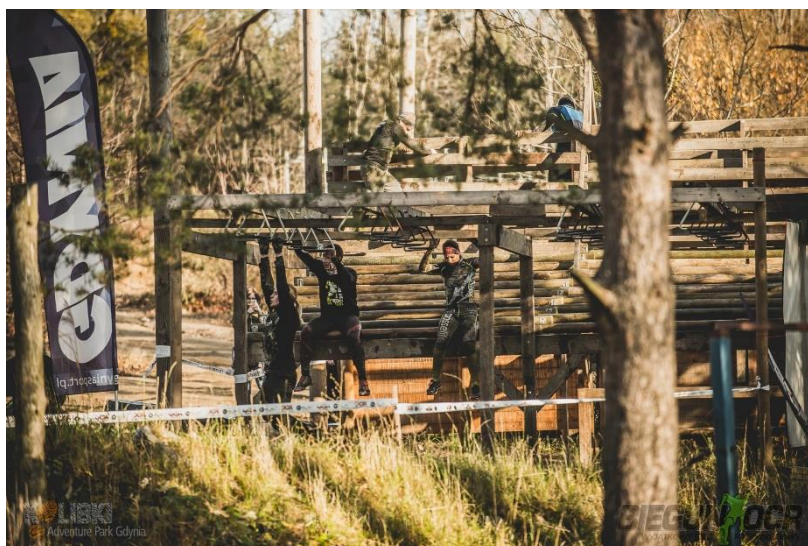
2. SZCZĘKI 2 – zawodnik pokonuje konstrukcję typu monkey bar ustawioną w „zęby” w górę i dół. Początek przeszkody – obie ręce na pierwszej rurce, koniec przeszkody – obie ręce na ostatniej rurce. Niedozwolone jest dotykanie ziemi oraz elementów konstrukcyjnych.



3. RUROCIĄG - Zawodnik wchodzi na konstrukcję wewnątrz kilkumetrowej rury ustawionej skośnie. Do wykorzystania jest lina znajdująca się wewnątrz rury. Następnie zawodnik schodzi po konstrukcji na drugą stronę przeszkody.



4. DREWNIANE COMBO – przeszkodę stanowi seria ścian pionowych i skośnych oraz drabin ustawionych w kolejności po sobie. Zawodnik wybranym przez siebie torem pokonuje kolejne elementy.



5. SUWAK – przeszkoda złożona z poziomo ustawionych dźwigarów, z czego pierwszy jest pokonywany z użyciem nóg oraz rąk, drugi wyłącznie z użyciem rąk. Zakończenie przeszkody – dzwonek. Niedozwolone jest używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody oraz dotykanie ziemi,



6. PIRAMIDA - Zawodnik pokonuje konstrukcję – piramidę z kontenerów, na które wchodzi po siatce, a następnie schodzi po siatce na drogę. Przeszkoda obowiązkowego przejścia.



7. RÓW OGNIOWY – zawodnik przeskakuje przez rów wypełniony płonącymi elementami.



8. LENIWIEC - Zawodnik przechodzi ponad powierzchnią ziemi (lub nad zbiornikiem wodnym) po linie rozciągniętej poziomo do podłoża, długość przejścia to około 15 metrów.



9. KOŁKOŚCIANA – Zawodnik wchodzi na ukośną ścianę z użyciem dwóch drewnianych kołków. Następnie zrzuca kołki na dół ściany, po czym schodzi po konstrukcji.



10. BIEGUN – Ty wybierasz – zawodnik przedostaje się na drugą stronę konstrukcji jedynie przy użyciu rąk, z wykorzystaniem dowolnego toru konstrukcji : monkey bar/ monkey fly / long swing / multirig / kołowroty.



11. WULKANIZATOR- zawodnik przedostaje się przez „dywan z opon”.



12. SNAKE - Przeszkoda składa się z 8 sztuk belek ułożonych skośnie do góry, jedna obok drugiej, w odległości 50 cm od siebie i kolejnych 7 belek ułożonych tak samo ale ukośnie do dołu. Zawodnik pokonuje przeszkodę przechodząc nad i pod belką naprzemiennie.

NIEDOZWOLONE: podpieranie się na elementach konstrukcyjnych; dotykanie ziemi



13. B-WALL- Przeszkoda to pionowa ściana o wysokości 260 cm, w której na wysokości 205 cm znajduje się szczelina o szerokości 8 cm umożliwiającą zaczepienie się ręką, a następnie włożenie buta.



14. CZOŁGISTA - Zawodnik przeczołguje się pod zasiekami. Długość przejścia około 20 metrów.



15. Wilcze doły z BŁOTEM - Zawodnik pokonuje przeszkodę zgodnie z wyznaczoną trasą, pokonując kilka dołów wypełnionych BŁOTEM. Należy do nich wejść i z nich wyjść 😊



16. CUMA - Zawodnik wspina się po linie do wyznaczonej wysokości – około 6 metrów. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie dzwonka na górze konstrukcji. Niedozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych przeszkody.



17. NINJA + KOŁOWROTY- początek przeszkody to 3 m odcinek Ninja Rings, następnie zawodnik przechodzi na koła i obręcz. Dozwolone jest wyłącznie użycie rąk. Przeszkodę kończy uderzenie dłonią w dzwonek.



18. PARAPET- Zawodnik pokonuje ścianę z wystającą od strony nabiegowej półką o szerokości 50 cm górną.

Dla osób poniżej 165 cm wzrostu na jednej ze ścian jest zamocowana listwa ułatwiająca pokonanie przeszkody. Niedozwolone jest chwywanie się konstrukcji oraz używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody.



19. SYZYF - Zawodnik pokonuje wyznaczoną pętlę z kulą betonową o wadze 30 kg (MĘŻCZYŹNI), 20 kg (KOBIETY) niosąc ją bądź przetaczając od oznaczonej linii za tyczkę i z powrotem.



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



21. IRISH TABLE- Zawodnik pokonuje górą konstrukcję - belkę na wys. 2,2 m.

NIEDOZWOLONE:

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



22. 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.



23. CHUCK NORRIS- Zawodnik pokonuje poszczególne części przeszkody – równoważnie nie dotykając ziemi. Konstrukcja składa się z pochylni, kładek poziomych oraz elementów ruchomych.

NIEDOZWOLONE: korzystanie z elementów konstrukcyjnych



24. LEŚNE COMBO- zestaw przeszkód składający się z swing wall oraz deski z dziurami, zawodnik pokonuje przeszkodę z belki startowej, poruszając się ponad ziemią do dzwonka na końcu konstrukcji.



25. WORKOLOT – zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody od ściągnięcia do siebie worka za pomocą liny. Następnie zawodnik obejmuje worek nogami i rękoma i zjeżdża na nim po szynie, aż do granicy wyznaczonej przez taśmę.



26. FINAL SWING- TARZAN- to ostatnia przeszkoda przed metą. Zawodnik przyciąga do siebie zwieszoną z konstrukcji linę, chwytą ją i przelatuje na niej nad wodą do siatki. Następnie wspina się po siatce i schodzi z drugiej strony na ziemię.

