



## Rulebook Biegun OCR 6-7 listopad 2021

### "Leśne tornado"

- Trasa biegu to pętla o długości 5 km
- Fala Open - możliwość biegu na 5, 10 lub 15 km wg zasad opisanych w regulaminie
- Fala Elite - obowiązkowa trasa 10 km;
- Fala B4 oraz Rodzinna - trasa 3,5 km; bez przeszkód nr 12, 14, 15, 16, 17, 18, 26;

1. **Pętla z worem** - z linii startu zawodnik pokonuje trasę - około 500 metrów z workiem obciążeniowym. Podział obciążenia na męskie oraz damskie;

2. **Drewniane combo** - składa się z serii ścian pionowych, skośnych oraz drabin ustawionych w kolejności po sobie. Zawodnik wybranym przez siebie torem pokonuje kolejne elementy.

3. **Suwak** - Przeszkoda składa się z poziomo ustawionych dźwigarów, z czego pierwszy jest pokonywany po zielonej listwie z użyciem nóg oraz rąk, drugi wyłącznie z użyciem rąk. Rozpoczęcie przeszkody z linii startu. Przeszkodę uważa się za zaliczoną, po uderzeniu dłonią dzwonka usytuowanego na końcu konstrukcji. Niedozwolone jest używanie elementów konstrukcyjnych przeszkody oraz dotykanie ziemi.

4. **Piramida** - przeszkodę stanowi siatka pionowa - wejście na kontenery o wysokości 6 metrów, oraz siatka pozioma - przejście na wysokości kilku metrów po poziomej sieci;

4.1 **Elite - Cliffhanger** - Konstrukcja to dwie ukośne konstrukcje wyposażone w stopnie – parapety, połączone ze sobą na szczycie. Zawodnik pokonuje przeszkodę jedynie przy użyciu rąk, wspinając się po parapetach od wewnętrznej strony konstrukcji najpierw na górę, a następnie w dół przechodząc na drugą stronę z wykorzystaniem najwyższych półek. Wykonywanie zadania należy rozpocząć i zakończyć na najniższym parapecie oburącz. Niedozwolone jest chwytanie elementów konstrukcyjnych, innych niż parapety.

Dla kobiet - wersja damska przeszkody - należy pokonać przeszkodę po jednej stronie - z pierwszego na czwarty stopień i z powrotem;

5. **Rów ogniowy** - Rów wypełniony płonącymi kawałkami drewna. Zawodnik ma za zadanie przeskoczyć nad płomieniami.

6. **Leniwiec** - Zawodnik przechodzi po linie rozciągniętej poziomo do podłoża (nad zbiornikiem wodnym lub ziemią). Długość przejścia to około 15 metrów. Niedozwolone jest podpieranie o podłoże/ zeskok do wody.

7. **Końkościana** - Zawodnik wchodzi na ukośną ścianę z użyciem dwóch drewnianych kołków. Ponad wyznaczoną linią zawodnik porusza się bez dotykania ziemi, Fala Open - dozwolone przejście z użyciem rąk oraz nóg, Fala Elite - dozwolone dotykanie kołków tylko rękami. Następnie zrzuca kołki na dół ściany, po czym schodzi po konstrukcji.

8. **Biegun** - Ty wybierasz - zgodnie z hasłem Biegun OCR - Ty wybierasz, Ty decydujesz,; na tej przeszkodzie zawodnik może wybrać swoją trasę przejścia, do wyboru jest kilka torów, m in. Ninja Rings,; Flying Monkey; Long Swing, Monkey Bar;

9. **Wulkanizator** - fragment trasy ułożony z opon. Zawodnik pokonuje trasę pomiędzy taśmami znaczeniowymi.

10. **Snake** - Przeszkoda składa się z belek ułożonych skośnie do góry, jedna obok drugiej w odległości 50 cm i kolejnych ułożonych symetrycznie ale ukośnie do dołu. Zawodnik pokonuje przeszkodę przechodząc naprzemiennie raz górą, raz dołem. Niedozwolone jest podpieranie się o elementy konstrukcyjne oraz ziemię.

11. **Wilcze kładki** - na wilczych dołach ustawione są kładki ponad wodą... o ile się uda przejście po kładkach, zawodnik uniknie kąpiele;))

12. **Cuma** - Zadaniem zawodnika jest wspięcie się po ok. 6-cio metrowej linii i uderzenie dzwonka zamontowanego na szczycie konstrukcji. Tory damskie - o obniżonej wysokości;

13. **Czołgista** - czołganie pod siatką ...

14. **B-Wall** - Pionowa ściana o wysokości 260 cm. Na wysokości 205 oraz 235 cm znajduje się szczelina o szerokości 6 cm umożliwiającą zaczepienie się ręką, a następnie włożenie buta. Niedozwolone jest chwytanie krawędzi ściany.

15. **Grip Master by Toroz** - zestaw chwytów Toroz, ścianek, belek z chwytami, do pokonywania z użyciem rąk. Dla Fali Open - ułatwienia w postaci chwytów z dodatkowym podparciem na nogi;)

16. **Parapet** - Ściana nabiegowa z wystającą półką o szerokości 50 cm, znajdującą się na szczycie konstrukcji. Przeszkodę należy pokonać górą. Dla osób o wzroście poniżej 165 cm oraz fali Open zamontowano listwę ułatwiającą przejście. Niedozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych (belek podpierających ścianę) oraz chwytanie się bocznych krawędzi ściany. Przeszkoda wielokrotnego podejścia - powtórne przejścia na prawym torze - SLOW Lane.

17. **Szyf** - Przeszkoda polegająca na przeniesieniu/ przetoczeniu betonowej kuli po zatwierdzonej pętli wyznaczonej palikami/ taśmą. Kule podzielone są na „męskie” (30 kg) oraz „damskie” (20 kg). Niedozwolone jest rzucanie kuli oraz uderzanie kulą w inne kule!

18. **Szczyki** - 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 dotykание ziemi oraz elementów konstrukcyjnych. Dla Fali Open - połowa konstrukcji przeszkody.

19. **Chomik** - zadaniem zawodnika jest przemieszczanie się na obracającej się szpulce z użyciem rąk.

20. **Irish table** - Przeszkoda to pozioma półka znajdująca się na wysokości 2,0 m. Zadaniem zawodnika jest przejście górą bez korzystania z elementów konstrukcyjnych (pionowych belek podtrzymujących przeszkodę). Przeszkoda wielokrotnego podejścia - powtórne przejścia na prawym torze - SLOW Lane.

21. **Chuck norris** - zestaw równoważni które zawodnik pokonuje nie dotykając ziemi ani kładek rękami. Przeszkoda wielokrotnego podejścia - powtórne przejścia na prawym torze - SLOW Lane.

22. **Low Rig** - Zawodnik pokonuje przeszkodę złożoną z wiszących elementów (ringi, obręcze, chwytty) za pomocą rąk i nóg. Aby przejście zostało zaliczone poprawnie, należy uderzyć ręką w dzwonek znajdujący się na końcu konstrukcji. Przechodzenie przeszkody należy rozpocząć przed linią startową . Niedozwolone jest podpieranie się na ziemi, chwytanie elementów konstrukcyjnych oraz taśm, na których zawieszono są elementy przeszkody.

23. **Leśne combo** - Przeszkoda to połączenie ścianek „swing wall” oraz desek z dziurami. Zawodnik ma za zadanie pokonać ją poruszając się ponad ziemią, rozpoczynając od belki startowej, a na dotknięciu dłonią dzwonka kończąc. Niedozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych, chwytanie krawędzi ścian oraz podpieranie się o ziemię.

24. **Zemsta Neptuna** - Przeszkoda składająca się z ukośnej cumy, po której należy dostać się na konstrukcję, pionowej siatki pod którą należy przejść na drugą stronę. Kolejnym elementem są kotwice, po których zawodnik przechodzi na belkę, na której dozwolony jest odpoczynek (max. 30 sek.). Ostatni etap to zwisające liny, po których zawodnik przechodzi do dzwonka ( dla fali Open bez lin)

25. **Canyon** - przeszkodę stanowi rząd kółek ustawionych z góry w dół a następnie w górę. Zawodnik rozpoczyna od pierwszego ringu, schodzi w dół, bez dotykания ziemi przechodzi punkt środkowy i kontynuuje idąc w górę do dzwonka. Dla fali Open - połowa konstrukcji.

26. **Final Swing** - zawodnik pokonuje przeszkodę ponad powierzchnią wody przedostając się na drugi brzeg zbiornika na linie; Przeszkoda obowiązkowego przejścia, nie podlega karze i utracie opaski.))

**Karna pętla** - długości 350 metrów pętla biegowa, na której zlokalizowane jest - czołganie, pętla z łańcuchem 100 m oraz ściana z podkładów kolejowych;

