

BIEGUN OCR – OBSTACLE RUSH

RULE BOOK

1. PĘTLA Z ŁAŃCUCHEM

Zawodnik przed startem pobiera łańcuch obciążeniowy i pokonuje początek trasy wg oznaczeń z łańcuchem. Zrzuca łańcuch w oznaczonym miejscu.

Podział obciążeń na damskie i męskie.



2. MONKEY BAR

Zawodnik przedostaje się na drugą stronę konstrukcji za pomocą rąk. Początek przeszkody wyznacza pierwsza rurka oznaczona kolorem. Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody chwytając pierwszą rurkę obiema rękami i kończy chwytając ostatnią rurkę obiema rękoma.

NIEDOZWOLONE: Chwyatanie się elementów konstrukcyjnych, podpieranie się o elementy konstrukcyjne.

3. WULKANIZATOR

Trasa ułożona oponami. Zawodnik pokonuje trasę pomiędzy taśmami. Niedozwolone jest wychodzenie poza taśmy.



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 belkami naprzemiennie.

NIEDOZWOLONE: Podpieranie się na elementach konstrukcyjnych, - dotykane ziemi.

BIEGUN OCR – OBSTACLE RUSH

RULE BOOK

5. CZOŁGISTA

Zawodnik przeczołguje się pod zasiekami. Długość przejścia to ok. 20 m

NIEDOZWOLNE: Wstawanie w trakcie pokonywania przeszkody.



6. LENIWIEC

Zawodnik przechodzi po linie rozciągniętej poziomo ponad zbiornikiem wodnym używając rąk i nóg. Długość przejścia - około 15 metrów. Puszczanie liny przed dotarciem do brzegu jest równoznaczne z jej niezaliczeniem.

7. ŚCIANA NABIEGOWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEGO PODEJŚCIA

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

NIEDOZWOLONE: Chwyatanie elementów konstrukcji i krawędzi bocznych ściany.

8. SPAGHETTI

Zawodnik pokonuje przeszkodę z użyciem dwóch drewnianych tyczek wiszących na metalowych oczkach. Rozpoczyna od dwóch pierwszych oczek i kontynuuje przekładając tyczki aż do dzwonka. Następnie zawodnik schodzi na ziemię i odwiesza tyczki na dwa pierwsze kółka.

NIEDOZWOLONE: Chwyatanie się elementów konstrukcji oraz metalowych oczek.

9. SLIDE

Zawodnik zjeżdża z wodnej ślizgawki.

NIEDOZWOLONE: Zbieganie po ślizgawce.



BIEGUN OCR – OBSTACLE RUSH

RULE BOOK



10. WAHLIWA

PRZESZKODA WIELOKROTNEGO PODEJŚCIA

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

NIEDOZWOLONE: chwyatanie bocznych krawędzi ściany.

11. KONG

Multirig złożony z kółek, rowerków i innych elementów, które zawodnik pokonuje wyłącznie z użyciem rąk aż do dzwonka.

NIEDOZWOLONE: Chwyatanie się elementów konstrukcji



12. IRISH TABLE

PRZESZKODA WIELOKROTNEGO PODEJŚCIA

Uczestnik pokonuje belkę na wys. 2,2 m górą.

NIEDOZWOLONE: Korzystanie z elementów konstrukcyjnych, chwyatanie się dalszej krawędzi od spodu, przechodzenie pod przeszkodą

13. CHOMIK



Przeszkoda składa się ze szpulki i zamocowanych w niej poprzecznych rurek. Szpulka umocowana jest na stalowych szynach. Obracanie szpulki zawodnik rozpoczyna od oznaczonej kolorem rurki trzymając ją oburącz. Po wykonaniu pełnego obrotu kończy na oznaczonej rurce chwyając ją obiema rękami.

NIEDOZWOLONE: Rozpoczęcie obracania szpulki jedną ręką. Zakończenie obracania szpulki jedną ręką

BIEGUN OCR – OBSTACLE RUSH

RULE BOOK



14. CUMA

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

NIEDOZWOLONE: Zeskakiwanie ze góry liny.

15. SUWAK

Przeszkoda złożona z poziomo zawieszonych dźwigarów, z czego pierwszy jest pokonywany z użyciem nóg oraz rąk, drugi natomiast wyłącznie z użyciem rąk aż do dzwonka.

NIEDOZWOLONE: Chwytywanie elementów konstrukcyjnych przeszkody oraz dotykanie ziemi.



16. RÓWNOWAŻNIE

PRZESZKODA WIELOKROTNEGO PODEJŚCIA

Konstrukcja składa się z belek, które należy pokonać przechodząc po nich bez dotykania podłoża.

NIEDOZWOLONE: Podpieranie się na rękach.

17. SLAM BALL CHALLENGE BY THORNFIT

Zawodnik ma za zadanie unieść piłkę Slam Ball (50 kg - kula męska i 25 kg kula damska) i ułożyć ją na półce. Następnie musi obejść konstrukcję aby zdjąć piłkę z drugiej strony półki i wrócić z nią na linię startu.

18. STRAŻAK

Zawodnik wspina się po pionowej rurze zaopatrzonej w dodatkowe linki. Celem zadania jest wejście w górę do dzwonka. Dozwolone używanie rąk i nóg.

BIEGUN OCR – OBSTACLE RUSH

RULE BOOK

19. WILCZE DOŁY

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

NIEDOZWOLONE: Opuszczanie trasy, naciąganie i chwytanie taśm znaczeniowych.



20. 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.

21. MULTIRIG

Zawodnik rozpoczyna pokonywanie przeszkody z wyznaczonego miejsca używając rąk. Użycie nóg jest dozwolone wyłącznie na linach. Kończy przeszkodę uderzając dłonią w dzwonek.

NIEDOZWOLONE: Podpieranie się na ziemi, chwytanie elementów konstrukcyjnych oraz taśm, na których zawieszone są elementy przeszkody.



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 zawieszone są elementy przeszkody.

BIEGUN OCR – OBSTACLE RUSH

RULE BOOK

23. 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: Chwyatanie elementów konstrukcji, chwyatanie górnych i bocznych krawędzi ściany.



24. BIG SWING

Przelot na linie z jednego brzegu zbiornika wodnego na drugi. Jeśli zawodnikowi nie uda się dolecieć na drugi brzeg, wychodzi z wody po siatce.

25. ZEMSTA NEPTUNA

Przeszkodę należy pokonać przechodząc na drugą stronę przeszkody z wykorzystaniem różnych elementów zawieszonych ok 3,5m nad ziemią.

Zawodnik rozpoczyna przed czerwonym znacznikiem na ukośnej cumie. Następnie należy wspiąć się do metalowej siatki, przejść pod nią nie dotykając ziemi i wspiąć się do kotwic. Po pokonaniu sekcji z kotwicami zawodnik może zatrzymać się na środkowej belce (lecz nie dłużej niż 30 sekund). Ostatnią sekcję zawodnik pokonuje po cumach i dodatkowych elementach aż do dzwonka.

NIEDOZWOLONE: Chwyatanie elementów konstrukcyjnych.



BIEGUN OCR – OBSTACLE RUSH RULE BOOK

26. WATERFALL

Przeszkoda wodna.

27. FINAL CUT

Zadanie polega na przejściu z Low Rig do High Rig. Zawodnik początkowo może używać do przejścia rąk oraz nóg, w drugiej części (po oznaczeniu), zawodnik może używać wyłącznie rąk aż do dzwonka.

NIEDOZWOLONE: Chwyatanie elementów konstrukcyjnych, Używanie nóg w drugiej sekcji przeszkody (po oznaczeniu)

