

### 1. PĘTLA Z WOREM

Zadanie polega na pokonaniu wyznaczonej pętli, niosąc obciążenie w postaci worków. Obciążenie podzielone jest na „damskie” oraz „męskie”.



### 2. GDGD

Szereg pionowych ścianek, które należy pokonać góra lub dołem, w zależności od oznaczeń. Niedozwolone jest omijanie ścianek bokiem.

### 3. SUWAK

Przeszkoda składa się z poziomo ustawionych dźwigarów, z czego pierwszy jest pokonywany z użyciem nóg oraz rąk, drugi wyłącznie z użyciem rąk. Przeszkodę uważa się za zaliczoną, po uderzeniu dłonią dzwoneczka 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. CLIFFHANGER - ELITE

Konstrukcja to dwie ukośne powierzchnie połączone ze sobą na szczycie. Powierzchnie wyposażone są w stopnie - parapety. Zawodnik pokonuje przeszkodę jedynie przy użyciu rąk, wspinając się po parapetach od wewnętrznej strony konstrukcji najpierw na górę, a następnie w dół. Wykonywanie zadania należy rozpocząć i zakończyć na pierwszym parapecie od dołu. Mężczyźni pokonują wszystkie szczeble, kobiety trzy szczeble w górę, następnie trzy szczeble w dół. Niedozwolone jest chwytanie elementów konstrukcyjnych, innych niż parapety.



#### 5. RÓW OGNIOWY

Rów wypełniony płonącymi kawałkami drewna. Zawodnik ma za zadanie przeskoczyć nad płomieniami.

#### 6. LENIWIEC

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



#### 7. KOŁKOŚCIANA

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

### 8. 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.



### 9. WULKANIZATOR

Szeroka droga usypana 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

Kładki/ równoważnie usytuowane ponad wilczymi dołami. Zadaniem zawodnika jest przedostanie się po kładkach na drugą stronę dołu.

### 12. CUMA

Zadaniem zawodnika jest wspięcie się po ok. 6-cio metrowej linie i uderzenie dzwonka zamontowanego na szczycie konstrukcji. Niedozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych.



### 13. CZOŁGISTA

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



### 14. B-WALL

Pionowa ściana o wysokości 260 cm. Na wysokości 205 cm znajduje się szczelina o szerokości 8 cm umożliwiającą zaczepienie się ręką, a następnie włożenie buta. Niedozwolone jest chwytnie krawędzi ściany.

### 15. KONG

Multirig złożony z kółek, rowerków i innych elementów, które zawodnik pokonuje wyłącznie z użyciem rąk aż do dzwonka. **NIEDOZWOLONE:** Chwytnie się elementów konstrukcji



### 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 zamontowano listwę ułatwiającą przejście. Niedozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych (belek podpierających ścianę) oraz chwytnie się bocznych krawędzi ściany.

## 17. SYZYF

Przeszkoda polegająca na przeniesieniu/ przetoczeniu betonowej kuli po zatwierdzonej pętli wyznaczonej palikami/ taśmą. Kule podzielone są na „męskie” (30 kg) oraz „damskie” (20 kg).



## 18. SZCZĘKI

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.

## 19. CHOMIK

Konstrukcja składa się z szpulki i zamocowanych w niej poprzecznymi rurkami. Zawodnik ma za zadanie chwycić jedną z poprzeczek, a następnie chwytając kolejnych szczelbli, obracać szpulką w taki sposób aby przetoczyć ją na drugą stronę konstrukcji. Przeszkodę uważa się za zaliczoną po uderzeniu dłonią dzwonka. Niedozwolone jest chwytanie elementów konstrukcyjnych oraz podpieranie się nogami.



## 20. IRISH TABLE

Przeszkoda to pozioma półka znajdująca się na wysokości 2,2 m. Zadaniem zawodnika jest przejście górą bez korzystania z elementów konstrukcyjnych (pionowych belek podtrzymujących przeszkodę).

### 21. 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

### 22. LOW RIG

Zawodnik pokonuje przeszkodę złożoną z wiszących elementów (ringi, obręcze, chwytły) za pomocą rąk i nóg. Aby przejście zostało zaliczone poprawnie, należy uderzyć ręką w dzwonek znajdujący się na końcu konstrukcji. Przechodzenie przeszkody należy rozpocząć od pierwszego wiszącego elementu. 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 oraz elementów wiszących na wysokości ok. 3,5 metra (kotwice, ringi), a także rzędu cum zwisających pionowo. W połowie konstrukcji znajduje się metalowa siatka, na której dozwolony jest odpoczynek (max. 30 sek.) Do pokonania przeszkody można używać rąk i nóg. Niedozwolone jest podpieranie się o ziemię, odpoczynek na siatce dłuższy niż 30 sekund.



**25. CANYON**

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

**26. FINAL SWING**

Zadaniem zawodnika jest przyciągnięcie do siebie liny zwieszanej z konstrukcji i przedostanie się za jej pomocą nad zbiornikiem wodnym do siatki. Następnie należy wejść po siatce na górę i zejść po drugiej stronie na ziemię. Niedozwolone jest skakanie z siatki.