

Regulamin pokonywania przeszkód podczas biegu 'Świecki Szturm'

Zawodnicy ścigający w Serii Pro (walczący o nagrody w serii Open i Masters)

1. Nie można skracać trasy biegu wychodząc poza taśmy wyznaczające trasę.
2. Korzystanie z pomocy innych zawodników, wolontariuszy, obsługi i osób nie uczestniczących w biegu jest jednoznaczne z dyskwalifikacją w przypadku Uczestników walczących o nagrody główne.
3. Nie można korzystać z elementów konstrukcyjnych podczas pokonywania przeszkód poza wybranymi przeszkodami (ściany, ukośna)
4. Nie można ominąć przeszkody nie zaliczając jej.
5. Przeszkoda zakończona dzwonkiem zaliczona jest TYLKO w przypadku, gdy zawodnik wyraźnie uderzy dłonią w dzwonek, który wyda dźwięk.
6. Jeżeli zawodnik posiada opaskę dla walczących o nagrody główne i w 3 próbach nie zaliczy przeszkody oddaje opaskę sędziemu i kontynuuje bieg na zasadach Serii Open.
7. Zawodnicy poruszający się po trasie po pokonaniu przeszkody nie mogą się wrócić przed nią po zostawione tam przedmioty. Wszystko z czym chcą biec dalej muszą posiadać przy sobie w czasie pokonywania przeszkód.
8. Zawodnik Serii walczących o nagrody główne po utracie opaski na przeszkodzie jest zobowiązany pokonać tę przeszkodę z pomocą innych zawodników Serii Open lub wykonać 10/15 burpees, jeśli jest to dozwolone na danej przeszkodzie.
9. Przez kończynę górną rozumie się części ciała od ramienia do dłoni.
10. Zawodnik nie może w czasie pokonywania przeszkody utrudniać pokonywania przeszkody innemu uczestnikowi biegu. W czasie pokonywania przeszkody może korzystać tylko z jednego toru.
11. Zakaz używania substancji klejących.
12. Nieopatrzone, otwarte rany z sączącą się krwią uniemożliwiają kontynuowanie biegu. Aby kontynuować bieg zawodnik może opatrzyć rany dłoni samodzielnie lub użyć rękawiczek. Jeśli tego nie wykona może przyjąć pomoc od medyków.
13. Wyprzedzanie: Zawodnik biegnący wolniej nie ma prawa zabiegać drogi i uniemożliwiać wyprzedzenia siebie przez zawodnika szybszego.
14. Dopuszcza się zdyskwalifikowanie osoby, jeśli będzie pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

Zawodnicy nie walczący o nagrody w Serii Open i Masters

1. Nie można skracać trasy biegu wychodząc poza taśmy wyznaczające trasę.
2. Zawodnicy startujący poza Serią walczącą o nagrody główne mogą sobie pomagać na wszystkich przeszkodach w sposób określony w regulaminie danej przeszkody.
3. Nie można ominąć żadnej przeszkody bez pokonania jej lub wykonania za nią kary.
4. Przeszkody które mają tylko jedną próbę a za jej nie pokonanie wykonują karne zadanie to: Komandos, Helikopter, Monkey Bar
5. Całkowity zakaz przenoszenia zawodników na barkach/barana na przeszkodach technicznych.

Przeszkody

1. Dywan z opon

Opis: Zawodnik powinien przebiec przez wyznaczony teren wyłożony oponami w granicach wyznaczonego toru.

Niedozwolone: Wyjście poza wyznaczoną trasę lub przebiegnięcie obok opon między taśmą wyznaczającą trasę a oponami.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

2. Baloty

Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę przechodząc po balach.

Niedozwolone: Ominięcie balotów.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees

3. Równoważnia

Opis: Zawodnik przechodzi po równoważni na nogach od wyznaczonego punktu początkowego do końcowego nie trzymając się rękami elementów przeszkody.

Niedozwolone: Dotykanie podłoża jakąkolwiek częścią ciała.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

4. Kontener z wodą

Opis: Zawodnik wskakuje do zbiornika wypełnionego wodą. Podczas pokonywania przeszkody zawodnik musi przejść do końca zbiornika i z niego wyjść.

Niedozwolone: Przedwczesne wyjście z kontenera, ominięcie przeszkody.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees

5. Most Tybetański

Opis: Zawodnik ma przejść po belkach z punktu początkowego do wyznaczonego punktu końcowego.

Dozwolone: Trzymanie się lin/tańcuchów bocznych.

Niedozwolone: Korzystanie z drewnianych elementów konstrukcyjnych. Dotykanie do podłoża jakąkolwiek częścią ciała pomiędzy punktem początkowym a końcowym.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees

6. Zasieki

Opis: Zawodnik w dowolny sposób przemieszcza się pod drutem kolczastym.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody, przeskakiwanie przeszkody górą, przechodzenie górą.
Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees

7. Helikopter

Opis: Zawodnik wspina się do góry po pionowej drabince w dowolny sposób. Dozwolone jest użycie rąk i nóg do przemieszczania się po drabince. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną w momencie uderzenia dłonią w dzwonek, który zadzwoni.

Niedozwolone: Zejście z przeszkody bez uderzenia w dzwonek. Podnoszenie przez inną osobę.

Seria Open: Możliwość wykonania 15 karnych burpees

8. Holowanie

Opis: Zawodnik bierze oponę z liną i przy jej pomocy przeciąga ją po ziemi z punktu początkowego do ustalonego punktu końcowego i tam je zostawia. Dozwolony jest odpoczynek na trasie z zatrzymaniem.

Niedozwolone: Skracanie pętli; zostawienie obciążenia w innym miejscu, niż wyznaczone; pokonanie pętli bez obciążenia, noszenie obciążenia.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

9. Pajęczyna

Opis: Zawodnik przechodzi między linami na drugą stronę. Dozwolone jest dotykanie lin.

Niedozwolone: Przeskakiwanie przeszkody górą, przechodzenie górą, omijanie przeszkody.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees

10. Czołganie pod siatką

Opis: Zawodnik w dowolny sposób przemieszcza się pod nisko zaczepioną siatką.

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody, przeskakiwanie przeszkody górą, przechodzenie górą.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

11. Kontener

Opis: Zawodnik w dowolny sposób wchodzi i schodzi z metalowego kontenera,

Niedozwolone: Ominięcie przeszkody.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

12. Parkour

Opis: Zawodnik na 300m odcinku pokonuje przeszkody typu 'parkour' w dowolny sposób.

Niedozwolone: Skracanie trasy, omijanie przeszkody

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

13. Wilcze doły

Opis: Zawodnik pokonuje doły wskakując do nich lub przeskakując je.

Dozwolone: Dla wszystkich serii dopuszczalna pomoc przy wychodzeniu z dołu.

Niedozwolone: Wyjście poza trasę. Ominięcie dołu bokiem w przestrzeni między dołami a taśmą wyznaczającą trasę lub gdy taśma w widoczny sposób została zerwana.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

14. Pętla z obciążeniem

Opis: Zawodnik pobiera z punktu początkowego obciążenie, z którym pokonuje wyznaczoną pętlę i odkłada obciążenie dokładnie w to samo miejsce, z którego je pobrał.

Niedozwolone: Skracanie pętli; zostawienie obciążenia w innym miejscu, niż wyznaczone; pokonanie pętli bez obciążenia; ciągnięcie obciążenia po podłożu.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

15. Rurki z kremem

Opis: Zawodnik w dowolny sposób musi przedostać się przez 6 metrową rurę.

Niedozwolone: Omijanie przeszkody, przebiegnięcie po rurze

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees

16. Slack Line

Opis: Zawodnik przechodzi po pasie na drugą stronę korzystając z liny lub pasa pomocniczego zawieszono go u góry. Kończąc musi dotknąć elementu uznawanego za końcowy (np. dzwonek).

Niedozwolone: Wejście lub zejście w innym miejscu niż wyznaczone.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

17. Przerzucanie opon

Opis: Zawodnik przerzuca oponę odpowiednią dla jego kategorii. W serii Open istnieje możliwość pomocy.

Niedozwolone: Omijanie przeszkody, korzystanie z pomocy innych osób (dotyczy osób z opaskami).

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees

18. Ścianki w wodzie

Opis: Zawodnik przedostaje się pod ścianą z jednej strony na drugą.

Niedozwolone: Pokonanie ściany górą.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

19. Błotna trumna

Opis: Zawodnik wchodzi do dołu z błotem i musi przedostać się na drugą stronę.

Niedozwolone: Przechodzenie przeszkody górą, przejście przeszkody bez wejścia do dołu.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

20. Zjeżdżalnia

Opis: Zawodnik siada na miejscu, w którym zaczyna się zjeżdżalnia i zjeżdża na dół. Dozwolony jest zjazd w dowolnej pozycji (z wyjątkiem zjeżdżania głową w dół).

Niedozwolone: Zbieganie po zjeżdżalni.

Seria Open: Przeszkodę trzeba pokonać. Nie ma możliwości wykonywania karnych burpees.

21. Ściana pionowa

Opis: Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę ściany. Ściana może zostać pokonana tylko i wyłącznie górą, powyżej belki szczytowej. Przy pokonywaniu ściany zawodnik może korzystać z zastrzału po stronie ściany, po której się znajduje.

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

22. Kłody pod nogami

Opis: Zawodnik naprzemiennie przechodzi ponad kłodami i pod linami

Niedozwolone: Przejście nad linami, ominięcie przeszkody.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

23. Libra

Opis: Zawodnik przechodzi po belce na nogach od wyznaczonego punktu początkowego do końcowego nie trzymając się rękami elementów przeszkody.

Niedozwolone: Dotykanie podłoża jakkolwiek częścią ciała.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

24. Podbieg z oponami

Opis: Zawodnik pobiera z punktu początkowego oponę, z którą pokonuje wyznaczoną pętlę i odkłada ją dokładnie w to samo miejsce, z którego ją pobrał.

Niedozwolone: Skracanie pętli; zostawienie opony w innym miejscu, niż wyznaczone; pokonanie pętli bez opony; ciągnięcie opony po podłożu, toczenie opony.

Seria Open: Przeszkodę trzeba zaliczyć, nie ma możliwości wykonywania burpees.

25. Komandos

Opis: Zawodnik przedostaje się nad ścianą z jednej strony na drugą, może korzystać z pomocy wiszących lin.

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej belki szczytowej.

Seria Open: Możliwość wykonania 15 karnych burpees.

26. Skośna drabinka

Opis: Zawodnik wchodzi po każdej belce schodzi z przeszkody po drugiej stronie. Do pokonania przeszkody może używać rąk.

Niedozwolone: Przejście pod przeszkodą.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees.

27. Skośna ściana

Opis: Zawodnik nabiega na ścianę i przedostaje się na jej drugą stronę, powyżej szczytu ściany.

Niedozwolone: Przejście przeszkody poniżej szczytu ściany, wejście na ścianę od bocznej strony. Wyjście poza trasę biegu lub naciągnięcie taśmy w celu dostania się na ścianę poza jej krawędzią od bocznej strony konstrukcji.

Seria Open: Możliwość wykonania 10 karnych burpees

28. Monkey Bar

Opis: Zawodnik pokonuje przeszkodę z punktu początkowego do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się w zwisie po kolejnych poprzecznych drążkach.

Niedozwolone: Pokonanie drabinki przechodząc po niej górną. Korzystanie z nóg. Puszczanie się i odpoczynek na ziemi. Pokonanie przeszkody przy pomocy partnera, który niesie zawodnika na barkach, oraz korzystanie z jakiegokolwiek innej pomocy.

Seria Open: Możliwość wykonania 15 karnych burpees.