

Spis treści

MONKEY BAR	3
WULKANIZATOR	3
SYZYF.....	3
SNAKE	4
LENIWIEC	4
ŚCIANA NABIEGOWA.....	5
DREWNIANE COMBO.....	5
WAHLIWA	5
WATER SLIDE	5
TARANTULA.....	5
GDGD	5
WORKOLOT	6
LOW RIG.....	6
RÓWNOWAŻNIE	7
CUMA	7
IRISH TABLE	7
ZEMSTA NEPTUNA	8
KOTWICZENIE.....	9
BŁOTNIAK	9
WILCZE DOŁY	9
CZOŁGISTA/ZASIEKI	9
RÓWNOWAŻNIA W RURZE	10
TIR DANCE	10
LEŚNE COMBO	10
MOSTEK	10
BIG SPLASH	10
FINAL CUT	10
RAMPA.....	10
BURPEE MASTER	10
CLIFFHANGER	10
JUMPER.....	11
SANIE/PIESEK	11
RÓW OGNIOWY	11
WESOŁE BAGNISKA 1.....	11

TRAWERS	12
KOŁOWROTY	12
HAKI/KAPITAN HAK	12
SPACER FARMERA	13
ŚLIMAK	13
NINJA RINGS	13
SERIA DOŁEM	14
PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM – ŁAŃCUCHEM/WOREM	14
TRICEPS BAR	14
CHOMIK	15
KOTWICE NEPTUNA	15
SIATKA REJOWA	15
PIRAMIDA	15
TIRE JUMPER	16
B-WALL	16
VIGVAMY	16
TARZAN	16
DRAGON TAIL	17
PARAPET	17
MULTIRIG	18
SZPULKI	18

MONKEY BAR

Zawodnik przedostaje się na drugą stronę konstrukcji za pomocą rąk. Początek przeszkody – pierwsza rurka, start obie ręce na rurce nr 1 oznaczonej kolorem, zakończenie przeszkody – obie ręce na ostatniej rurce oznaczonej kolorem.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie się elementów konstrukcyjnych,
- dotykanie rusztowania rękami, nogami, innymi częściami ciała.



WULKANIZATOR

Trasa ułożona oponami... zawodnik pokonuje trasę pomiędzy taśmami.

SYZYF

Zawodnik pokonuje wyznaczoną pętlę z kulą betonową o wadze 30 kg (MĘŻCZYŹNI), 20 kg (KOBIETY) niosąc ją, bądź przetaczając po wyznaczonej pętli.

NIEDOZWOLONE:

- rzucanie kuli.



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 belką naprzemiennie.

NIEDOZWOLONE:

- podpieranie się na elementach konstrukcyjnych,
- dotykanie ziemi.

LENIWIEC

Zawodnik przechodzi po linie rozciągniętej poziomo ponad zbiornikiem wodnym, długość przejścia - około 15 metrów.



ŚCIANA NABIEGOWA

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

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcji,
- krawędzi ściany.

DREWNIANE COMBO

Przeszkodę stanowi seria ścian pionowych, skośnych oraz drabin ustawionych w kolejności po sobie. Zawodnik wybranym przez siebie torem pokonuje kolejne elementy.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcji,
- krawędzi ściany.

WAHLIWA

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

NIEDOZWOLONE: chwytanie krawędzi ściany.

WATER SLIDE

Zawodnik zjeżdża na ślizgawce polewanej wodą.

TARANTULA

Zestaw lin i pętli, zadaniem zawodnika jest przedostanie się na drugą stronę przeszkody, używając rąk i nóg.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcyjnych
- dotykanie ziemi.

GDGD

Przeszkodę stanowi zestaw pionowych ścianek, z których część należy pokonać górą, a część dołem według oznaczeń w postaci strzałek.



WORKOLOT

Zawodnik przedostaje się na drugą stronę konstrukcji - przejeżdżając i przeciągając się na zamocowanym na szynie worku bokserskim.

NIEDOZWOLONE: chwytanie elementów konstrukcji.



LOW RIG

Zawodnik pokonuje przeszkodę używając rąk i nóg. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie ręką dzwonka na końcu konstrukcji.

NIEDOZWOLONE:

- dotykanie ziemi (podparcie),
- chwytanie się elementów konstrukcyjnych oraz taśm na których zawieszono elementy przeszkody.



RÓWNOWAŻNIE

Zadaniem uczestnika jest przejście po równoważni na jej koniec, bez dotykania podłoża.
NIEDOZWOLONE: użycie rąk.

CUMA

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

NIEDOZWOLONE: chwytanie elementów konstrukcji.



IRISH TABLE

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

NIEDOZWOLONE:

- korzystanie z elementów konstrukcyjnych,
- chwytanie się dalszej krawędzi od spodu,

- przechodzenie pod przeszkodą.



ZEMSTA NEPTUNA

Przeszkodę należy pokonać przechodząc na drugą stronę przeszkody z wykorzystaniem różnych elementów zawieszonych ok 3,5m nad ziemią. Pokonywanie konstrukcji należy rozpocząć od wejścia po ukośnej cumie na pionową siatkę, przejściu pod nią i dostanie się na kolejne elementy – metalowe kotwice. Po pokonaniu rzędu kotwic zawodnik przechodzi na siatkę, na której możliwy jest odpoczynek (max. 30 sekund). Ostatni element przeszkody to przejście z użyciem wiszących cum do końca = dzwonek. Do pokonania przeszkody zezwala się użycia rąk oraz nóg.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcyjnych.



KOTWICZENIE

Zadanie polega na podciągnięciu ciężaru – odcinek łańcucha, za pomocą liny pracującej na bloczku umiejscowionym na konstrukcji stalowej i opuszczenie jej powoli na ziemię. Zawodnik ciągnie linę stojąc za linią graniczną. Przeszkoda z uwzględnieniem obciążenia - kobieta/mężczyzna - według oznaczeń.

NIEDOZWOLONE:

- przekraczanie linii granicznej;
- rzucenie liny.

BŁOTNIAK

Zadaniem zawodnika jest pokonanie zagłębienia wypełnionego wodą przechodząc pod ustawionymi tam przeszkodami.

WILCZE DOŁY

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

NIEDOZWOLONE:

- opuszczanie trasy;
- naciąganie i chwytanie taśm znaczeniowych.

CZOŁGISTA/ZASIEKI

Uczestnik przeczołguje się pod nisko rozstawioną przeszkodą, na wyznaczonej odległości.

NIEDOZWOLONE:

- opuszczanie trasy;
- naciąganie i chwytanie taśm znaczeniowych.



RÓWNOWAŻNIA W RURZE

Przeszkodę stanowią rury o średnicy 80 cm długości 6 m, zamocowane na kołysce. Zawodnik wchodzi do rury, czołga się w niej pod górę, do momentu aż po przekroczeniu środka rury, rura opadnie i zawodnik czołga się w dół ku wyjściu.

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.

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:

- chwytanie elementów konstrukcji;
- chwytanie krawędzi ściany.

MOSTEK

Zawodnik wchodzi na górę mostu po ustawionej konstrukcji.

BIG SPLASH

Zawodnik z impetem wpada do wody!

FINAL CUT

Połączenie low riga z high rigiem. Zawodnik pokonuje przeszkodę z użyciem rąk i nóg poruszając się po zawieszonych elementach do dzwonka.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcji oraz taśm na których zawieszono są elementy przeszkody.

RAMPA

Zadaniem zawodnika jest podbieg na rampę aż do uchwycenia elementu pozwalającego wejść na szczyt konstrukcji pod napis META !!! 😊

BURPEE MASTER

Uczestnik wykonuje 20 poprawnych powtórzeń ćwiczenia burpee.

Poprawne wykonanie: pozycja stojąca -> zejście do podporu przodem -> pompka -> wyskok ku górze z rękoma nad głowę.

CLIFFHANGER

Konstrukcja przeszkody to dwie ukośne powierzchnie połączone ze sobą na szczycie. Konstrukcje wyposażone są w stopnie – parapety.

Uczestnik pokonuje przeszkodę wspinając się w górę po parapetach od wewnątrz konstrukcji

z użyciem wyłącznie rąk, do szczytu, a następnie schodząc po przeciwnym skosie w dół.

Przeszkodę zaczyna się od swobodnego zwisu na PIERWSZEJ półce i kończy trzymając oburącz pierwszą półkę po stronie przeciwnej.

WERSJA DLA KOBIET:

Uczestnik pokonuje 3 poziomy półek, wspinając się kolejno przez trzy z nich. Przeszkodę zaczyna się od swobodnego zwisu na PIERWSZEJ półce i kończy spowrotem oburącz na pierwszej półce.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie oraz dotykanie elementów konstrukcji innych niż stopnie-parapety

JUMPER

Przeszkodę stanowi szereg niskich ukośnych ścianek. Zadaniem uczestnika jest przedostanie się po nich przeskakując z jednej na drugą, na sam koniec.

NIEDOZWOLONE: dotykanie ziemi.

SANIE/PIESEK

Zadaniem uczestnika jest przeciągnięcie sani z obciążeniem po wyznaczonej pętli.

Obciążenie z podziałem na kobiece i męskie.



RÓW OGNIOWY

Zadaniem uczestnika jest przeskoczenie przez płonący rów.

WESOŁE BAGNISKA

Przeszkodę stanowi szereg naturalnych przeszkód. Zadaniem uczestnika jest przedostanie się przez nie pomiędzy wyznaczonymi taśmami.

TRAWERS

Konstrukcja składa się z ukośnie zawieszanej rurki ku górze, sekwencji z chwytami wspinaczkowymi i ukośnie zawieszanej rurki ku dołowi.

Uczestnik pokonuje przeszkodę używając tylko rąk. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie ręką dzwonka na końcu konstrukcji.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie się elementów konstrukcyjnych oraz taśm na których zawieszono są elementy przeszkody,
- używanie nóg.

KOŁOWROTY

Uczestnik pokonuje przeszkodę wykorzystując zainstalowane na niej koła i obręcze. Dozwolone jest wyłącznie użycie rąk. Przeszkodę kończy uderzenie dłonią w dzwonek.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie się elementów konstrukcyjnych oraz taśm na których zawieszono są elementy przeszkody,
- używanie nóg.



HAKI/KAPITAN HAK

Uczestnik pokonuje przeszkodę z wyznaczonego miejsca (pole oznaczone czerwonym kolorem) poruszając się po poziomej rurze z użyciem specjalnych haków.

Zadanie zostaje zaliczone jeśli oba haki zostaną wprowadzone na końcowe czerwone pole.

NIEDOZWOLONE:

- dotykanie ziemi pomiędzy startem a metą;
- dotykanie przeszkody innym elementem niż haki.



SPACER FARMERA

Zadaniem uczestnika jest przeniesienie elementu z obciążeniem po wyznaczonej trasie i odłożenie go w wyznaczonym miejscu.

Obciążenie z podziałem na kobiece i męskie.

ŚLIMAK

Przeszkoda składa się z osiowo ustawionej rury zamocowanej do konstrukcji. Do rury zamocowane są uchwyty, za pomocą których zawodnik pokonuje przeszkodę. Rura i uchwyty obracają się wokół własnej osi. Uczestnik pokonuje przeszkodę używając tylko rąk. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie ręką dzwonka na końcu konstrukcji.

NIEDOZWOLONE:

- korzystanie z elementów konstrukcyjnych.

NINJA RINGS

Uczestnik pokonuje przeszkodę z użyciem dwóch kółek, które pobiera z kosza przed rozpoczęciem zadania. Przeszkoda składa się z szyny z wystającymi bolcami, na które uczestnik zakłada trzymane w dłoniach kółka, przesuwając się w kierunku końca konstrukcji. Zawodnik musi zeskoczyć poza taśmą wyznaczającą granicę a następnie odłożyć kółka do pojemnika. Zawodnik wykonuje zadanie tylko przy użyciu rąk.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie za elementy konstrukcyjne;
- użycie nóg.



SERIA DOŁEM

Przeszkodę stanowi zestaw ścianek które należy pokonać przechodząc DOŁEM.

PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM – ŁAŃCUCHEM/WOREM

Uczestnik pokonuje wyznaczoną pętlę - trasę z dodatkowym obciążeniem przygotowanym przez organizatora.

Obciążenia z podziałem na męskie i kobiece.



TRICEPS BAR

Przeszkoda to dwie poziome rury. Uczestnik musi przejść – nie dotykając podłoża - po poręczach tylko za pomocą rąk. Pokonywanie przeszkody rozpoczyna się przed, a kończy za liniami zaznaczonymi na poręczach.

NIEDOZWOLONE:

- używanie nóg do podpierania się na konstrukcji.

CHOMIK

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

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcji.
- użycie nóg.

KOTWICE NEPTUNA

Uczestnik pokonuje przeszkodę przechodząc przez szereg zawieszonych kotwic. Zaliczeniem przeszkody jest uderzenie ręką w dzwonek na końcu. Dozwolone użycie rąk.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcji

SIATKA REJOWA

zadaniem zawodnika jest wejście po zamocowanej pionowo do ziemi siatce na samą górę, następnie zejście z drugiej strony.



PIRAMIDA

Zawodnik pokonuje konstrukcję górami po różnych elementach – siatka, drabinki. Przeszkoda obowiązkowego przejścia.



TIRE JUMPER

Zawodnik po kładce wchodzi na pionowo ustawione duże opony i skacze z jednej na drugą wg strzałek. Zakończeniem jest zeskok z ostatniej opony.

NIEDOZWOLONE:

- przejście pomiędzy oponami.

B-WALL

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

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie krawędzi ściany.

VIGVAMY

Zawodnik pokonuje konstrukcję złożoną z 3 ścian skośnych o wysokości około 3,3 metra. Dodatkowo pomiędzy ścianami należy przejść po zainstalowanych tam elementach. Wszystko bez dotykania ziemi.

NIEDOZWOLONE:

- zeskakiwanie z równoważni;
- chwytanie się krawędzi i elementów konstrukcyjnych ;
- blokowanie toru.

TARZAN

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.

DRAGON TAIL

Przeszkoda polega na zjechaniu po skośnie ustawionej rurze, z wypustkami, przy pomocy stalowego koła. Do pokonania przeszkody dozwolone jest użycie tylko i wyłącznie rąk. Zaliczeniem przeszkody jest wykonanie 3 przeskoków nad zębami konstrukcji. Przeszkodę zaczynamy od swobodnego zwisu na kółku.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie elementów konstrukcyjnych.



PARAPET

Zawodnik pokonuje ścianę z wystającą od strony nabiegowej półką o szerokości 50 cm górą. Dla osób poniżej 165 cm wzrostu na jednej ze ścian jest zamocowana listwa ułatwiająca pokonanie przeszkody.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie krawędzi ściany.



MULTIRIG

Uczestnik pokonuje przeszkodę wykorzystując zainstalowane na niej różnego rodzaju chwytów/zawiesi. Dozwolone jest wyłącznie użycie rąk. Przeszkodę kończy uderzenie dłonią w dzwonek.

NIEDOZWOLONE:

- chwytanie się elementów konstrukcyjnych oraz taśm na których zawieszone są elementy przeszkody,
- używanie nóg.



SZPULKI

Przeszkoda składa się dużych drewnianych szpul po kablach. Zawodnik pokonuje przeszkodę wg strzałek – znaczników kierunkowych, które mogą być skierowane w górę i wówczas szpulę pokonujemy po górnej części wewnętrznego bębna, albo strzałka w dół wówczas pokonujemy szpulę pod bębniem.

NIEDOZWOLONE:

- przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz.

