



MOSIR
RYBNIK



RULEBOOK



Ogólne zasady pokonywania przeszkód:

1. Seria DIAMENT

- Zawodnicy serii „DIAMENT” pokonują przeszkody samodzielnie, bez pomocy innych zawodników. Nie mogą także przyjmować pomocy od żadnych osób z zewnątrz (napoje, rękawiczki i tym podobne rzeczy).
- Uczestnik ma dwie próby pokonania przeszkody technicznej, oprócz Ścianki 2,7 i Ruchomego Wacka, które można pokonywać wielokrotnie.
- Niezaliczenie przeszkody skutkuje naniesieniem kreski na opaskę startową zawodnika.
- Liczba kresek na opasce równa się z liczbą pętli karnych, pętle karne wykonuje uczestnik przed metą.
- Zawodnik serii „DIAMENT” ma obowiązek przed rundą karną okazać opaskę startową, aby zweryfikować ilość rund karnych.
- Zakaz używania substancji klejących na przeszkodach technicznych.

2. Seria JADEIT

- Wielokrotne pokonywanie przeszkody.
- Za niepokonanie przeszkody trzeba wykonać 10 prawidłowych przysiadów.
- Jeśli przeszkoda kończy się dzwonkiem, zaliczając przeszkodę można tylko i wyłącznie użyć ręki. Należy uderzyć w dzwonek przy pomocy ręki, uderzenie inną częścią ciała nie zostanie uznane.
- Całą długość przeszkody zawodnik pokonuje jednym torem.
- Pomoc na przeszkodach traktowana jest jako błąd.
- Zachowanie zawodnika wykraczające poza ogólnie przyjęte normy (szczególnie w stosunku do sędziego / wolontariusza) może zostać ukarane dyskwalifikacją zawodnika.
- Obowiązuje całkowity zakaz używania substancji klejących przy pokonywaniu przeszkód (kleje, substancje lepkie, itp.). W momencie wykrycia użycia u zawodnika wyżej wymienionych substancji następuje jego dyskwalifikacja. Magnezja dozwolona.
- Nieopatrzone, otwarte rany z sączącą się krwią dyskwalifikują z dalszego biegu.



PARÓWA



OPIS:

Przeszkodę rozpoczynamy stojąc stopami przed linką/taśmą rozciągniętą przed konstrukcją. Należy pokonać obie belki przy użyciu rąk/nóg.

Dozwolone jest:

- łapanie za zawiesia/taśmy, na których wiszą belki.

Niedozwolone jest:

- dotykane elementów konstrukcji,
- podpieranie się o podłoże pomiędzy linką/taśmą startową a końcową,
- naciąganie linki startowej i końcowej,
- rozpoczęcie pokonywania przeszkody, jeśli na danym torze znajduje się inny zawodnik.

Przeszkodę uważa się za zaliczoną, gdy zawodnik bez kontaktu z podłożem zakończy obiema stopami za linką/taśmą rozciągniętą na końcu konstrukcji.



RUSZTOWNIK

Przeszkoda składa się z zawieszonych poziomo i pionowo rurek. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną po wyraźnym uderzeniu ręką w dzwonek. Pokonywanie przeszkody rozpoczynamy od pierwszego elementu.

Dozwolone jest:

- używanie rąk i nóg.

Niedozwolone jest:

- dotykanie podłoża jakąkolwiek częścią ciała,
- dotykanie elementów konstrukcji.
- pomoc osób trzecich.



BŁOTO

Przeszkoda naturalna. Zawodnik pokonuje trasę wyznaczoną taśmami.

Niedozwolone jest:

- przechodzenie poza taśmę.

PŁOTKI

Płotki lekkoatletyczne ok 30 szt. Ustawione wzdłuż trasy. Pierwszą część zawodnik pokonuje przeskakując górą a drugą dołem, według wskazówek wolontariusza.

Niedozwolone jest:

- przebieganie obok płotków.

DOMEK

Opuszczony domek parterowy.

Zawodnik musi przebiec przez pomieszczenia budynku według wyznaczonej trasy.

Niedozwolone jest:

- zejście z wyznaczonej trasy.



STAW

Przeszkoda polega na przebiegnięciu w wodzie o głębokości ok. 70cm +- 10cm wyznaczoną trasą.

Niedozwolone jest:

- nurkowanie,
- pływanie,
- ominięcie stawu.

SPACER Z PIESKIEM

Przeszkoda polega na pokonaniu wyznaczonego odcinka ciągnąc obciążenie. Ciężar będzie dopasowany odpowiednio dla kobiet i mężczyzn. Przeszkoda zostaje uznana za zaliczoną po odłożeniu obciążenia na wyznaczone przez sędziego lub wolontariusza miejsce.

Dozwolone jest:

- zatrzymywanie się.

Niedozwolone jest:

- rzucanie obciążeniem,
- przenoszenie obciążenia w rękach,
- pomoc osób trzecich.



WĘŻE

Zawodnik pokonując tę przeszkodę musi przejść pomiędzy wężami strażackimi rozwieszonymi między drzewami.

Niedozwolone jest:

- ominięcie przeszkody.



CHOMIK



Pokonanie przeszkody polega na wciągnięciu ciężarka na określoną wysokość, za pomocą kołowrotka. Jeden tor jest przeznaczony dla kobiet gdyż mają do wykonania mniejszą ilość obrotów kołowrotkiem.

MULTIRIG



Polega na przejściu na drugi koniec przeszkody przy pomocy zawieszonych elementów bez kontaktu z podłożem. Rozpocząć przeszkodę należy z PIERWSZEGO chwytu. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną pod warunkiem wyraźnego uderzenia ręką w dzwonek.

Niedozwolone jest:

- dotykane konstrukcji przeszkody (oprócz belki startowej).

Dozwolone jest:

- używanie tylko rąk.



TACZKI

Pokonując tę przeszkodę zawodnik musi przebiec oznaczony odcinek trasy z taczka, w której jest obciążenie.

Niedozwolone jest:

- pozbycie się obciążenia.

BRAMKI

Zawodnik pokonuje przeszkodę przechodząc pod dolną siatką bramki piłkarskiej.

Niedozwolone jest:

- omijanie przeszkody.

ŚCIANKA 2.7

Zawodnik pokonując przeszkodę musi przejść na drugą stronę ścianki.

Niedozwolone jest:

- korzystanie z bocznych elementów konstrukcyjnych ścianki.

DOŁY

Zawodnik pokonując przeszkodę musi wejść do dołu i z niego wyjść.

Niedozwolone jest:

- ominięcie/przeskoczenie dołu.

CZOŁGANIE

Pokonując tą przeszkodę zawodnik musi przeczołgać się pod wozem strażackim.

Niedozwolone jest:

- omijanie przeszkody.

MOST LINOWY DIAMENT

Zawodnik przemieszcza się po linie zawieszony między drzewami.

Dozwolone jest:

- używanie rąk i nóg.

Niedozwolone jest:

- dotykание nogami ziemi,
- ominięcie przeszkody.



KAJAKI

Pokonanie przeszkody polega na przeciągnięciu po ziemi kajaka z punktu A do punktu B.

Niedozwolone jest:

- omijanie przeszkody.

LOW RIG



Polega na przejściu na drugi koniec przeszkody przy pomocy zawieszonych elementów bez kontaktu z podłożem na całej długości przeszkody. Pokonywanie przeszkody należy rozpocząć od pierwszych dwóch chwytów. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną pod warunkiem wyraźnego uderzenia ręką w dzwonek lub zejściu za taśmą końcową.

Niedozwolone jest:

- dotykание ziemi,
- korzystanie z elementów konstrukcyjnych,
- chwytanie za łańcuchy i pasy oraz karabińczyki na których zawieszono elementy do chwytu.

KĄPIELISKO

Zawodnik przebiega w wodzie kąpieliska wyznaczoną trasą. Głębokość ok 70cm +/- 10cm

Niedozwolone jest:

- nurkowanie i pływanie.



RUCHOMY WACEK



Pokonanie przeszkody polega na przejściu z jednego końca przeszkody na drugi po drewnianej belce zawieszanej na łańcuchach w poziomie. Przeszkoda jest zaliczona jedynie po zejściu z belki za bocznymi elementami końcowymi.

Z GÓRKI

Zawodnik podbiega pod górkę, a następnie stromo zbiega w dół.

Niedozwolone jest:

- omijanie przeszkody.

MOST LINOWY - JADEIT

Zawodnik musi pokonać przeszkodę poprzez przejście z punktu A do punktu B po dolnej linii, przy czym musi jednocześnie trzymać rękoma górną linię.

Niedozwolone jest:

- dotykanie ziemi podczas pokonywania przeszkody.

WORKI Z PIASKIEM

Zawodnik pokonuje pętlę biegnąc z workiem z piaskiem.

Niedozwolone jest:

- ominięcie przeszkody.



FURTKA DO WOLNOŚCI

Zawodnik pokonuje przeszkodę przechodząc górą przez zamkniętą furtkę w ogrodzeniu.

KSIĘŻYCOWE PŁYTY



Przeszkoda składa się z dwóch części. W pierwszej części zawodnik musi pokonać drewniane płyty z otworami zawieszone na łańcuchach drugą część stanowi pozioma drabinka. Należy przemieścić się z jednego końca przeszkody na drugi, bez kontaktu z podłożem. Przeszkodę uznaje się za zaliczoną pod warunkiem uderzenia ręką w dzwonek.

Niedozwolone jest:

- korzystanie z elementów konstrukcyjnych przeszkody (z wyjątkiem belki startowej), a także łańcuchów wraz z karabińczykami, na których zawieszono płyty.
- Drabinki pokonujemy WYŁĄCZNIE przy użyciu rąk, niedozwolone jest korzystanie z pionowych elementów konstrukcyjnych.

DYWAN Z OPON

Zawodnik pokonuje przeszkodę przebiegając po płasko ułożonych oponach.

Niedozwolone jest:

- omijanie przeszkody.

PRZESZKODA NIESPODZIANKA

Zawodnicy dowiedzą się na trasie.



PĘTLA KARNA

Zawodnik serii DIAMENT pokonuje pętlę karną, jeżeli na jego opasce startowej odnotowano karę za niewykonanie zadania, tj. została naniesiona kreska. Liczba niewykonanych zadań odpowiada liczbie koniecznych do pokonania pętli karnych.

1 pętla karna to bieg z oponą na dystansie ok. 250 m.

Sędzia główny