



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
Dział Organizacji Imprez
T: +48 32 42 27 839 wew. 22 i 21
@: biegi.mosirrybnik@gmail.com
www.mosir.rybnik.pl

RUDA OCR KIDS 8 LIPCA 2023 r.

RULEBOOK

I. REGULAMIN (ZASADY)

- Zawodnik ma dwie próby pokonania przeszkody z wyłączeniem wszelkiego rodzaju ścianek oraz równoważni na których obowiązuje zasada wielokrotności prób.
- Po drugiej nieudanej próbie pokonania przeszkody Zawodnik ma obowiązek udania się do sędziego celem oznaczenia kary. Następnie kontynuuje bieg dalej.
- Za rozpoczęcie próby pokonywania przeszkody uważa się chwycenie obiema dłońmi elementów przeszkody lub przekroczenie linii granicznej (wystartowanie przy jednoczesnym nadeptnięciu na wyznaczoną linię startową skutkuje uznaniem próby pokonania za niepowodzenie).
- Skuteczne pokonanie przeszkody zostaje zaliczone po poprawnym, samodzielnym wykonaniu instrukcji pokonania zawartej w ust. II niniejszego dokumentu, bez działań uznanych za niedozwolone.
- W wynikach najpierw są klasyfikowane osoby bez kary, a w dalszej kolejności osoby z najmniejszą liczbą kar i najlepsze czasy,
- Zawodnik nim przekroczy metę będzie zobowiązany do wykonania karnego zadania (runda karna) za każdą otrzymaną karę i dopiero wówczas może przekroczyć linię mety.
- Zawodnicy będący na trasie nie mogą utrudniać rywalizacji pozostałym zawodnikom rozpoczynającym swój bieg – blokować torów na przeszkodach, zagradzać drogi itd.
- W przypadku braku innego ułatwienia – podest, lina etc. dopuszcza się pomoc dla Zawodników w dostaniu się na przeszkodę czy do pierwszego chwytu (np. podsadzenie dziecka). Pomoc może być udzielona tylko i wyłącznie przez sędziego lub wolontariusza na trasie na prośbę zawodnika.
- Zawodnik nie może przyjmować pomocy z zewnątrz w postaci sprzętu lub fizycznej pomocy osób trzecich.
- Korzystanie, wchodzenie itd. na przeszkody przed biegiem przez Zawodników grozi dyskwalifikacją.
- Rany otwarte, nieopatrzone z sączącą się krwią dyskwalifikują z dalszego biegu, aby kontynuować bieg należy skorzystać z punktu medycznego (dalszy udział w biegu zależy od decyzji ratownika i sędziego).
- Zakaz używania substancji lepkich, klejów itp. przy pokonywaniu przeszkód (jeśli zawodnicy zostaną przyłapani w takiej sytuacji, następuje dyskwalifikacja). Dopuszcza się tylko użycie magnezji w proszku lub płynie.
- W sytuacjach nie objętych regulaminem decyzję podejmuje Sędzia na przeszkodzie lub Sędzia Główny.

Organizator dopuszcza możliwość zwiększenia ilości prób podejścia do przeszkody w zależności od warunków pogodowych lub trudności ustawionych przeszkód.



II. ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD*:

*kolejność przypadkowa

LOW RIG



Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwyków od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając zarówno rąk jak i nóg do przemieszczania się. (Organizator dopuszcza możliwość zmiany układu elementów w dniu biegu). Przeszkodę rozpoczynamy stając obunóż **przed linką startową**, przechodząc po kolejnych elementach/zawiesiach/chwykach na drugą stronę konstrukcji. Elementy są zawieszane około 1 m nad ziemią.

Dozwolone jest :

- użycie rąk i nóg

Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykane elementów konstrukcji

Przeszkodę uważa się za zaliczoną, gdy zawodnik przejdzie wyznaczony tor i uderzy w dzwonek za pomocą ręki. Inne części ciała nie będą uznawane.



MULTI RIG BY TOROZ



Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwytów od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się. (Organizator dopuszcza możliwość zmiany układu elementów w dniu biegu)

Dozwolone jest :

- użycie rąk

Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykane elementów konstrukcji

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki.

Inne części ciała nie będą uznawane.



MULTI RIG



Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą różnych elementów/zawiesi/chwyków od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się. (Organizator dopuszcza możliwość zmiany układu elementów w dniu biegu)

Dozwolone jest :

- użycie rąk

Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykanie elementów konstrukcji

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki.

Inne części ciała nie będą uznawane.



MINI RUSZTOWNIK



Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę konstrukcji bez kontaktu z podłożem po pionowych elementach/rurach, rozpoczynając od pierwszej rury.

Dozwolone jest:

- kontakt rąk i nóg

Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykane elementów konstrukcji

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki.

Inne części ciała nie będą uznawane.



ŚCIANKA



Pokonanie przeszkody polega na przejściu na drugą stronę ściany. Ściana może zostać pokonana tylko i wyłącznie górną, powyżej belki szczytowej. Przy pokonywaniu ściany zawodnik może korzystać z podpór.



RÓWNOWAŻNIA



Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę konstrukcji od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego bez kontaktu z podłożem.

Dozwolone jest:

- kontakt tylko i wyłącznie nóg

Niedozwolone jest :

- zeskakiwanie na bok przed końcem przeszkody.
- dotykание podłoża jakąkolwiek częścią ciała.



ŚIATKA DOŁEM



Przeszkoda polega na przejściu dołem na drugą stronę konstrukcji.

Dozwolone jest:

- dowolna technika czołgania

Niedozwolone jest :

- wstawanie w trakcie pokonywania przeszkody
- podnoszenie ciałem elementów zasieków (np. unoszenie rękami) celem ułatwienia



GIBONY + CHWYTY



Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę konstrukcji pokonując KAŻDY ELEMENT/ZAWIESIE w taki sposób, aby drewniany kołek znalazł się na ostatnim elemencie. Przeszkoda składa się z naprzemiennie zawieszonych gibonów oraz tradycyjnych zawiesi. Przeszkodę należy rozpocząć od wejścia na linę. (Organizator dopuszcza możliwość zmiany układu elementów w dniu biegu)

Dozwolone jest:

- użycie rąk i nóg

Niedozwolone jest:

- kontakt z podłożem
- dotykane elementów konstrukcji

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik uderzy w dzwonek za pomocą ręki. Inne części ciała nie będą uznawane.



MINI PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM



Przeszkoda polega na przeniesieniu wskazanego elementu (worek, opona itp.) z punktu A do punktu B.

Dozwolone jest:

- niesienie element
- ciągnięcie element

Niedozwolone jest :

- rzucanie
- zostawienie w innym niż wyznaczonym miejscu

RUNDA KARNA

Przeszkoda typu „PĘTLA Z OBCIĄŻENIEM” wykonywana w ilości uzyskanych kar przez zawodnika.