

RULEBOOK - ELITA

I. REGULAMIN (ZASADY)

1. Zawodnik startuje na komunikat Sędziego.
2. Czas zatrzymuje zawodnik po wejściu na linię i wciśnięciu „grzybka”.
3. Zawodnik ma za zadanie pokonać wszystkie przeszkody poruszając się w obrębie wyznaczonej trasy oraz w sposób właściwy wg instrukcji i zasad opublikowanych w ust. II niniejszego dokumentu.
4. Zawodnik ma obowiązek pokonania każdej przeszkody, po nieudanej próbie pokonania przeszkody, może ją ponowić, po nieudanej drugiej próbie, ma obowiązek opuścić tor. Niedozwolone jest przyjmowanie przez Uczestnika pomocy z zewnątrz.
5. 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).
6. Zawodnik może poruszać się tylko po wyznaczonym na starcie torze. Zmiana toru powoduje dyskwalifikację.
7. Skuteczne pokonanie przeszkody zostaje zaliczone po poprawnym, samodzielnym wykonaniu instrukcji pokonania zawartej w ust. II niniejszego dokumentu, bez działań uznanych za niedozwolone.
8. Warunkiem poprawnego zakończenia przeszkody jest zeskok za linię (specjalnie rozstawioną) lub uderzenie w dzwonek za pomocą ręki. Dotknięcie linii lub uderzenie w dzwonek przez inne części ciała będzie równoznaczne z niezaliczeniem przeszkody.
9. Zawodnik jest klasyfikowany wyłącznie na podstawie uzyskanego przez siebie czasu wynikającego z elektronicznego systemu pomiaru czasu.
10. Zasady startu / klasyfikacji :
 - A. Każdy zawodnik startujący indywidualnie musi posiadać opaskę startową.
 - B. Zawodnik zakłada opaskę na nadgarstek, co zostaje zweryfikowane przy wejściu do strefy startowej.
 - C. Zawodnik ma 2 próby pokonania przeszkody
 - D. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest prawidłowe ukończenie całej trasy biegu.
 - E. Podczas zawodów prowadzona będzie klasyfikacja indywidualna Zawodników z podziałem na chłopców i dziewczyny
 - F. Do klasyfikacji ostatecznej będzie brany pod uwagę czas pokonania trasy oraz pokonanie wszystkich przeszkód na trasie
 - G. Wyłonienie medalistów zostanie rozstrzygnięte według tzw. czasów liczonych elektronicznym pomiarem czasu
 - H. Półfinały jak i Finały odbędą się w tym samym dniu wg. poniższej zasady:
 - Półfinały rozgrywane są pomiędzy ośmioma (8) najszybszymi zawodnikami z każdej kategorii wiekowej i płci
 - Finały to rywalizacja czterech (4) najszybszych zawodników z półfinałów.
 - Pierwsze trzy miejsca w zawodach to trzy najlepsze czasy z Finałów począwszy od najszybszego.

II. ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD:

DRAGON TAIL



Przeszkoda polega na wykonaniu przeskoków po skośnie ustawionej rurze z wypustami przy pomocy stalowego koła.
Chłopcy - 2 przeskoki
Dziewczynki – 1 przeskok

Dozwolone jest :

- użycie rąk

Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem

Przeszkodę uważa się za zaliczoną gdy zawodnik wykona określoną ilość skoków.

MONKEY BAR



Przeszkoda polega na przejściu konstrukcji na drugą stronę za pomocą stalowych rur zawieszonych równoległe do podłoża, od wyznaczonego miejsca do punktu końcowego używając wyłącznie rąk do przemieszczania się.

Dozwolone jest :

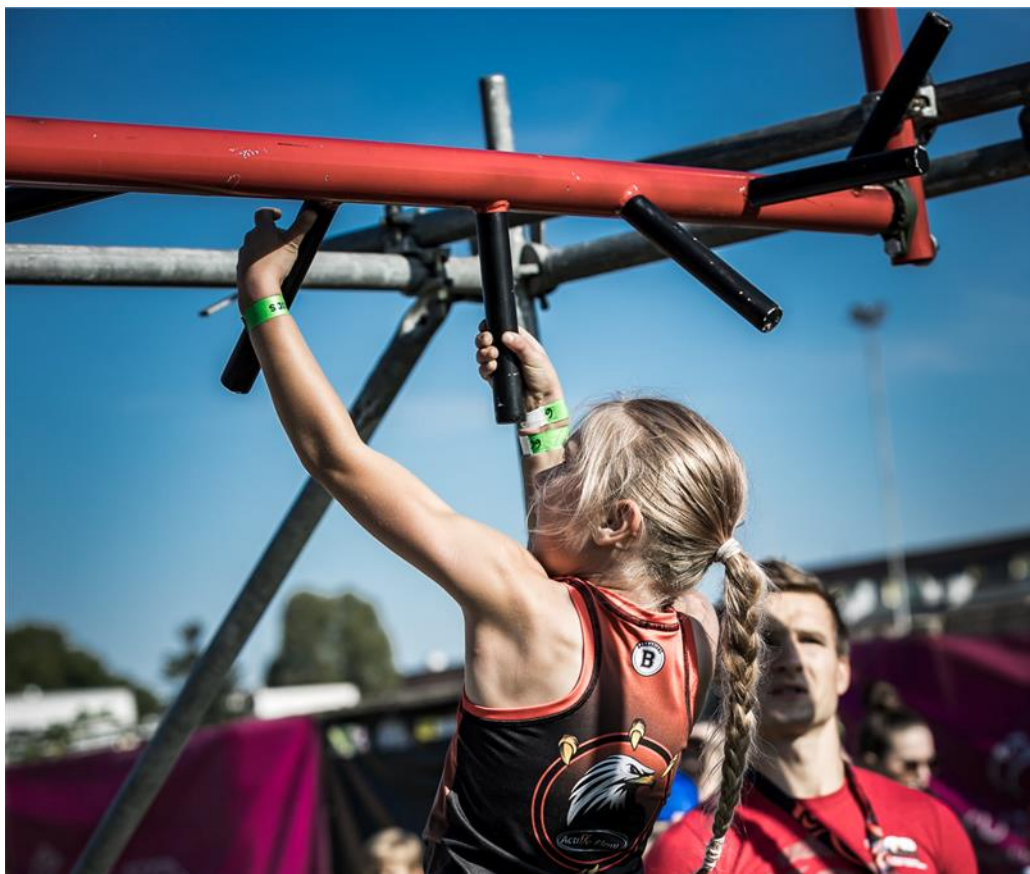
- użycie rąk

Niedozwolone jest :

- kontakt z podłożem
- dotykane elementów konstrukcji
- skakanie z rusztowania na deskę

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

WARIAT



Przeszkoda polega na przejściu na drugą stronę ruchomej/obrotowej konstrukcji używając do tego wyłącznie wystających drążków, rozpoczynając od pierwszego drążka.

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
- 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

MINI GÓRA MIDORYAMA



Przeszkoda polega na wspięciu się na szczyt liny do wyznaczonego miejsca.

Dozwolone jest:

- kontakt rąk i nóg

Niedozwolone jest :

- użycie do wspięcia elementów konstrukcyjnych