

RULEBOOK



VIKINGS RUN



ZASADY OGÓLNE

Seria ELITE

Nieograniczona liczba prób podejścia do przeszkody (chyba że w rulebooku jest ściśle określona ilość prób dla danej przeszkody). W przypadku niepowodzenia - utrata 1 opaski.

Za każdą utraconą opaskę przed metą należy pokonać rundę karną. Po utracie 3 opasek zawodnik spada do serii "ELITE bez opaski" (brak klasyfikacji) i resztę trasy pokonuje na zasadach OPEN.

Każdą przeszkodę należy pokonać samodzielnie. Jakakolwiek pomoc innych zawodników lub z zewnątrz spowoduje dyskwalifikację (zawodnika, który otrzymuje pomoc, jak i zawodnika / zawodników, którzy mu pomagają). Nie "odpoczywamy" na przeszkodach ;)!

Opaski ELITE muszą być umieszczone w widocznym miejscu.

Zawodnik może mieć przy sobie wyłącznie rzeczy, z którymi wystartował od początku. Zakaz używania magnezji / rękawiczek itp. - otrzymanych od innych zawodników lub z zewnątrz.

Wszystkie chwyty łapiemy "prawilnie"!

Każdy zawodnik podczas trwania zawodów musi mieć na sobie całe wyposażenie, z którym wystartował. W serii ELITE zakaz zdejmowania plecaków i pozostawiania rzeczy pod przeszkodami.

Ściśle obowiązuje tutaj limit czasowy. Po osiągnięciu limitu czasowego zawodnik zobowiązany jest do oddania opaski materiałowej sędziemu lub wolontariuszowi na najbliższej przeszkodzie. Zawodnik po oddaniu opaski dalej może kontynuować bieg na zasadach fali OPEN.



ZASADY OGÓLNE

Seria OPEN

3 realne próby na pokonanie każdej przeszkody. W przypadku niepowodzenia: należy udać się do sędziego/wolontariusza, aby ten odznaczył karną pętlę na opasce. Każdy zawodnik zobowiązany jest do pokonania tylu rund karnych znajdujących się przed metą, ile mam kresek na opasce.

Seria RUN KIDS PRO / RUN FAMILY

Każdą przeszkodę musi pokonać przynajmniej 1 osoba z drużyny. Pomoc na przeszkodach - dozwolona. W przypadku niepowodzenia - sędzia rysuje na opasce 1 kreskę. Za każdą kreskę należy pokonać rundę karną znajdującą się przed metą. Ważne: wszystkie rundy karne musi pokonać opiekun drużyny. Dzieci mogą mu towarzyszyć (nie muszą pokonywać przeszkód umieszczonych na pętli karnej).

DLA WSZYSTKICH

Używanie magnezji lub rękawiczek - dozwolone. Zakaz używania substancji lepkich i klejących - **pod groźbą dyskwalifikacji**. Przeszkody z dzwonkami - konieczność wyraźnego uderzenia ich dłonią.

Po pokonaniu każdej karnej pętli należy podejść do sędziego, który zaznaczy jej zaliczenie na opasce.

Wsparcie innych zawodników jest możliwe **tylko w serii OPEN** i nie dotyczy przeszkód technicznych (konstrukcji typu multirig, monkeybar, lowrig itp.). Pomagać można np. na ściankach. **Ułatwienia dla kobiet:** tam, gdzie to możliwe - krótsze tory i mniejsze ciężary.



VIKINGS RUN

ZASADY OGÓLNE

PIERWSZEŃSTWO

Na wybranych przeszkodach mogą zostać wytyczone tory FASTLANE. Pierwszeństwo w pokonywaniu mają zawodnicy ELITE, a po nich osoby podchodzące do przeszkody po raz pierwszy.

Wszelkie sporne kwestie rozstrzygają sędziowie znajdujący się bezpośrednio przy przeszkodach.

LIMITY CZASOWE

RUN MINI - 2h

RUN FAMILY / RUN KIDS PRO - 3h

RUN - 2h (ELITE), 3h (OPEN)

RUN KAYAK - 4h (OPEN)

RUN LEGEND - 4h (ELITE)

Poniższa lista nie prezentuje przeszkód naturalnych oraz dodatkowych konstrukcji, które mogą zadebiutować w dniu zawodów. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany, dodania lub wyłączenia części przeszkód.



VIKINGS RUN

YMIR

**Multirig składający się z 3 rodzajów chwytów.
Poziome rurki i drabinę pokonać wyłącznie przy
użyciu rąk. Liny można pokonać też używając nóg.
Start z belki.**

Zaliczenie przeszkody: przejście po chwytach i wyraźne uderzenie dzwonka dłońią.

Niezaliczenie przeszkody: dotknięcie części konstrukcyjnych, dotknięcie ziemi, dotknięcie elementów, na których zawieszono są przeszkody (liny, łańcuchy, karabinki), nieregularne przejście lub upadek z przeszkody.



**Projekt i
wykonanie:**





VIKINGS RUN

GNIEW ODYNA

**Konstrukcja składająca się z 2x lowrigów,
połączonych ze sobą drabinami / liną lub
podzielona na 2 przeszkody.**

Zaliczenie przeszkody: przejście po chwytach i wyraźne uderzenie dzwonka dłonią.

Niezaliczenie przeszkody: dotknięcie części konstrukcyjnych, dotknięcie ziemi, dotknięcie elementów, na których zawieszono są przeszkody (liny, łańcuchy, karabinki - z wyjątkiem drewnianych belek), nieregularne przejście lub upadek z przeszkody.

Zakaz wkładania nóg w ringi!



**Projekt i
wykonanie:**





FENRIR

Lowrig składający się z różnych chwytów: kulek (nie łapiemy za bolec!), nunczak, opon, rur.

Zaliczenie przeszkody: przejście po chwytach i wyraźne wylądowanie ZA wyznaczoną na końcu linią. Należy stanąć za taśmą.

Niezaliczenie przeszkody: dotknięcie części konstrukcyjnych, dotknięcie ziemi, dotknięcie elementów, na których zawieszono są przeszkody (liny, łańcuchy, karabinki - z wyjątkiem opony), złapanie bolca od kulki (dozwolony wyłącznie chwyt za kulkę!), nieregularne przejście lub upadek z przeszkody.

Jeśli po pokonaniu przeszkody zawodnik cofnie się lub upadnie przed taśmą - przeszkoda będzie niezaliczona.



**Projekt i
wykonanie:**





VIKINGS RUN

MŁOTKI BJORNA

Konstrukcja z zawieszonymi hakami. Należy chwycić ringi i za ich pomocą (przekładając z haka na hak) przejść na drugą stronę.

Zaliczenie przeszkody: przejście po chwytach za pomocą ringów i wyraźne uderzenie dzwonka dłońią.

Niezaliczenie przeszkody: dotknięcie części konstrukcyjnych, dotknięcie ziemi, dotknięcie haków jakkolwiek częścią ciała, nieregulaminowe przejście lub upadek z przeszkody.



**Projekt i
wykonanie:**



VIKINGS FORGE



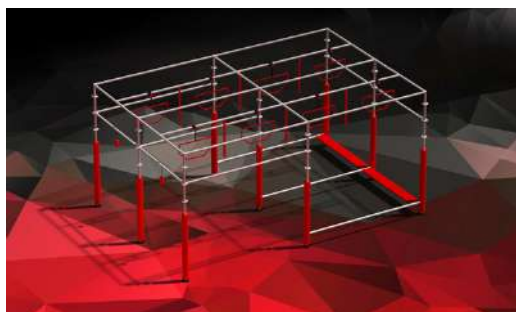
VIKINGS RUN

TRAPEZY

Konstrukcja z zawieszonymi trapezami.

Zaliczenie przeszkody: przejście po trapezach za pomocą dłoni i wyraźne uderzenie dzwonka dłońmi.

Niezaliczenie przeszkody: dotknięcie części konstrukcyjnych, dotknięcie ziemi, nieregularne przejście lub upadek z przeszkody.



**Projekt i
wykonanie:**



VIKINGS FORGE



RAGNAROK

Kołkownicę należy pokonać bokiem - po zewnętrznej stronie, wyłącznie przy użyciu rąk. Start - z 2 pierwszych dziur (ze zwisu). Koniec - na 2 ostatnich dziurach. Kierunek dowolny, można zaczynać z lewej lub z prawej. Dziury startowe i końcowe będą oznaczone.

Zaliczenie przeszkody: przejście przeszkody za pomocą kołków i umieszczenie kołków w 2 ostatnich otworach.

Niezaliczenie przeszkody: dotknięcie ziemi, dotknięcie elementów konstrukcyjnych, nieregulaminowe przejście lub upadek z przeszkody.



**Projekt i
wykonanie:**





KLATKA LOKIEGO

Monkeybar

Zaliczenie przeszkody: przejście po chwytach i wyraźne wylądowanie ZA wyznaczoną na końcu linią. Należy stanąć za taśmą.

Niezaliczenie przeszkody: dotknięcie części konstrukcyjnych, dotknięcie ziemi, nieregularne przejście lub upadek z przeszkody.

Jeśli po pokonaniu przeszkody zawodnik cofnie się lub upadnie przed taśmą - przeszkoda będzie niezaliczona.





DROGA DO VALHALLI

Pionowa lina o długości około 5 metrów.

Zaliczenie przeszkody: wyraźne uderzenie dzwonka zawieszonego na górze.

Niezaliczenie przeszkody: dotknięcie elementów konstrukcyjnych, brak dotknięcia dzwonka.

Zakaz skakania z samej góry! Obowiązkowo należy zejść do bezpiecznej wysokości, która będzie zaznaczona na linie.





VIKINGS RUN

BERSERKER

Konstrukcja składająca się z poziomych rur, którą trzeba pokonać za pomocą przymocowanych toporów.

Zaliczenie przeszkody: przejście po całej długości rury (start i koniec na czerwonej powierzchni - muszą się na nich znaleźć OBA topory).

Niezaliczenie przeszkody: dotknięcie części konstrukcyjnych, nieregularne przejście lub upadek z przeszkody.





VIKINGS RUN

BRAMA ASGARDU

Przejdźcie po siatce umieszczonej na specjalnej konstrukcji.

Zaliczenie przeszkody: przejście na drugą stronę przeszkody.

Niezaliczenie przeszkody: nieregularne przejście lub upadek z przeszkody.





VIKINGS RUN

PAŁA RAGNARA

Konstrukcja składająca się z pionowych belek, po których trzeba się wspiąć.

Zaliczenie przeszkody: wejście po belce i kulach i uderzenie w dzwonek.

Niezaliczenie przeszkody: dotknięcie części konstrukcyjnych, nieregularne przejście lub upadek z przeszkody.

Ważne: pod uderzeniu dzwonka, powoli zejść z przeszkody. Dla swojego bezpieczeństwa - nie skacz z góry.





VIKINGS RUN

WARKOCZ WALKIRII BY BEZALIN

Pozioma lina o długości około 30 - 50 metrów.

Zaliczenie przeszkody: przejście na drugą stronę przy użyciu rąk i nóg (technika dowolna).

Niezaliczenie przeszkody: nieregularne przejście/upadek z przeszkody.

UWAGA: w serii RUN LEGEND przeszkoda jest dla chętnych. Zawodnicy mogą ją ominąć.



bezalin
S.A.



VIKINGS RUN

ŚCIANY IGUANA

Wiszące ściany o wysokości około 2,50 - 3 m.

Zaliczenie przeszkody: przejście na drugą stronę przy użyciu rąk i nóg (technika dowolna).

Niezaliczenie przeszkody: nieregularne przejście (nie chodzimy po "nogach" tej konstrukcji), upadek z przeszkody.



IGUANA®



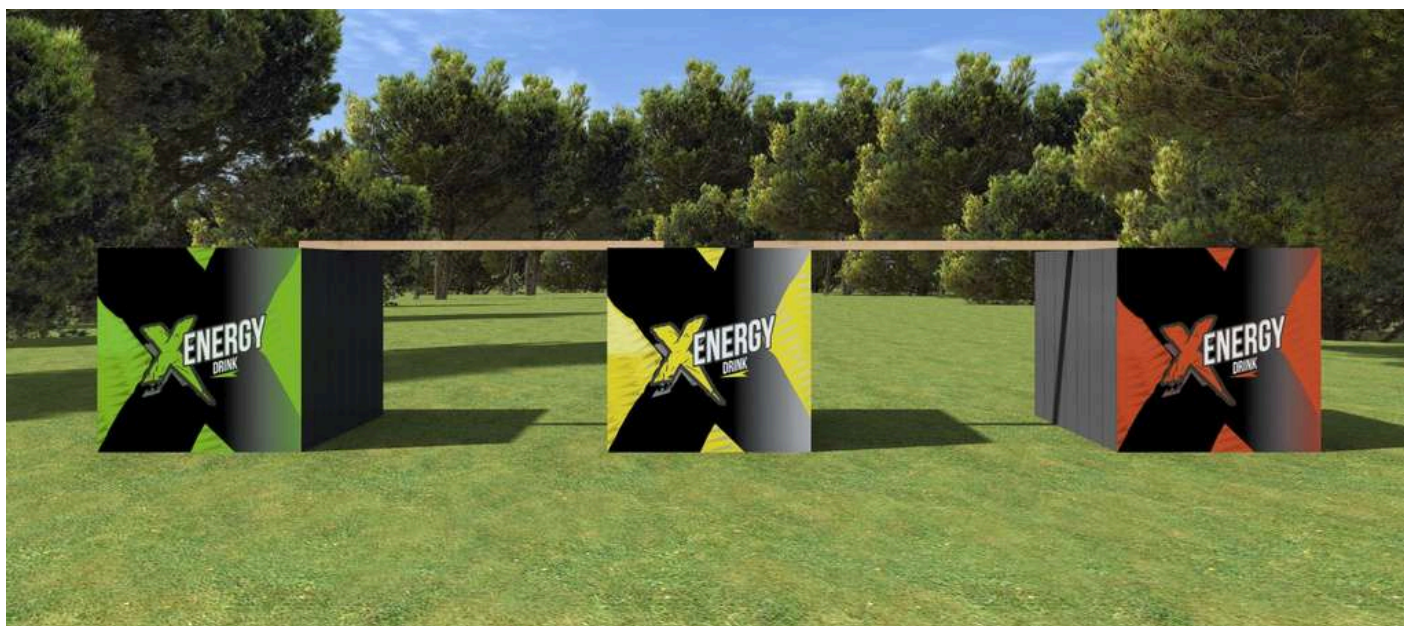
VIKINGS RUN

X ENERGY JUMP

Deska zawieszona na wysokości.

Zaliczenie przeszkody: przejście na drugą stronę przy użyciu rąk i nóg (technika dowolna).

Niezaliczenie przeszkody: nieregularne przejście (nie dotykamy elementów konstrukcyjnych, banerów itp.), upadek z przeszkody.





VIKINGS RUN

FRUWAJĄCY VIKING

Konstrukcja tzw. flying monkey.

Zaliczenie przeszkody: przeskoczenie po rurkach i wyraźne uderzenie dzwonka lub przekroczenie taśmy.

Niezaliczenie przeszkody: dotknięcie części konstrukcyjnych, dotknięcie ziemi, nieregularne przejście lub upadek z przeszkody.





VIKINGS RUN

MŁOTY THORA

Młoty o wadze 45kg (dla mężczyzn) i 30kg (dla kobiet), które należy przenieść do wyznaczonego punktu (możliwe wykonanie pętli).

Zaliczenie przeszkody: przeniesienie młota trzymając nad ziemią - za trzon.

Niezaliczenie przeszkody: nie przeniesienie młota, rzucenie młotem, zarzucanie młota na ramię, ciągnięcie go po ziemi, trzymanie za obuch.

Dopuszcza się odłożenie młota celem poprawy chwytu.



**Projekt i
wykonanie:**





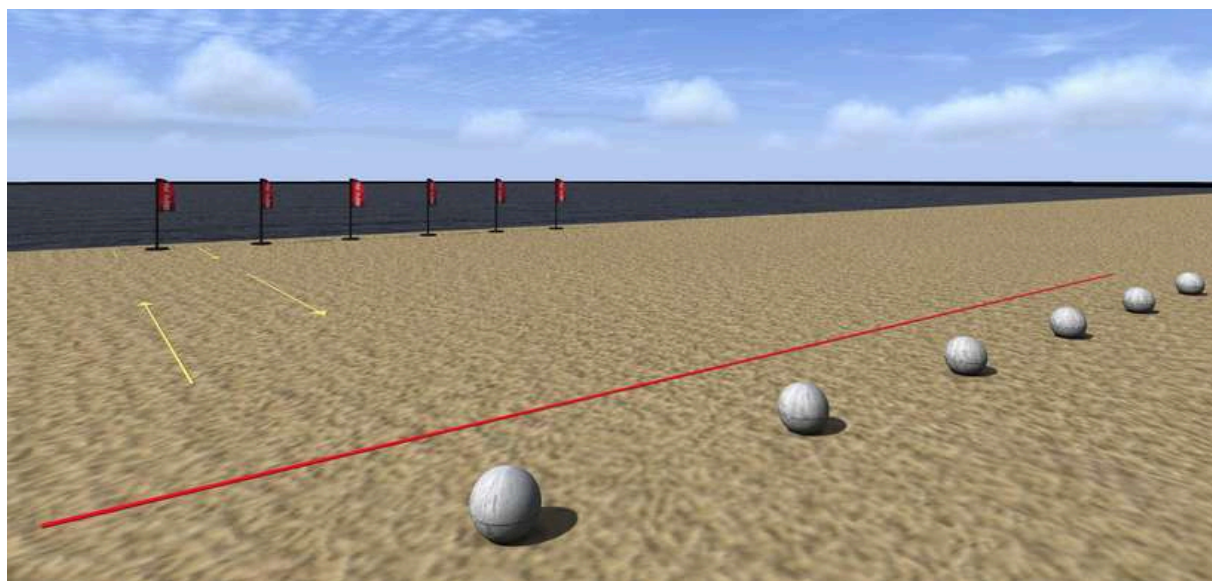
PIŁKI LAGERTY

Kule, które należy przenieść do wyznaczonego punktu (możliwe wykonanie pętli).

Zaliczenie przeszkody: przeniesienie kuli na wyznaczonym odcinku i odłożenie jej na miejsce.

Niezaliczenie przeszkody: nieprzeniesienie kuli, rzucenia kulą, turlanie, ciągnięcie po ziemi.

Dopuszcza się odłożenie kuli celem poprawy chwytu.



**Projekt i
wykonanie:**





VIKINGS RUN

RZUT TOPOREM

3 próby rzutu do worka zawieszzonego w odległości około 10 metrów.

Zaliczenie przeszkody: 1-razowe trafienie worka (technika dowolna).

Niezaliczenie przeszkody: nietrafienie worka.

UWAGA: Pierwsze trafienie zalicza przeszkodę - nie trzeba rzucać 3 razy. W przypadku nietrafienia zawodnicy serii OPEN wykonują rundę karną.

UWAGA: w seriach ELITE, ELITE PRO, RUN LEGEND przeszkoda jest dla chętnych. Zawodnicy mogą ją ominąć.



**Projekt i
wykonanie:**





VIKINGS RUN

TARCZA I TOPÓR

Zawodnicy formuły RUN LEGEND mogą odkładać tarczę i topór tylko podczas pokonywania przeszkód.

UWAGA: tarczę i topór należy nieść wyłącznie w rękach - za pomocą przygotowanych do tego uchwytów. Niedozwolone jest przypinanie, przewiązywanie lub używanie innych sposobów pozwalających np. na zawieszenie ich na plecach, barkach, przy boku itp.



**Projekt i
wykonanie:**





VIKINGS RUN

BIFROST

Zwodzony most umieszczony na płytkiej wodzie.

Zaliczenie przeszkody: płynne przejście po minimum 3 elementach mostu (bez upadku do wody).

Niezaliczenie przeszkody: upadek do wody przed pokonaniem minimum 3 elementów mostu.

UWAGA: w seriach ELITE, ELITE PRO, RUN LEGEND przeszkoda jest dla chętnych. Zawodnicy mogą ją ominąć.





VIKINGS RUN

ŚCIANY SIATKI BALOTY

Konstrukcje, które należy pokonać przechodząc na drugą stronę. Dotyczy: ścianek, drabinek, siatek, balotów z siana, rollupów itp.

Zaliczenie przeszkody: przejście na drugą stronę (górq).

Niezaliczenie przeszkody: brak przejścia na drugą stronę.





VIKINGS RUN

KAJAKI

2km trasa wodna, którą należy pokonać parami (seria OPEN) lub w pojedynkę (seria ELITE).

Zaliczenie przeszkody: wykonanie pętli wyznaczonej przez 2 boje umieszczone na wodzie.

Niezaliczenie przeszkody: niepokonanie wyznaczonej trasy.

UWAGA: Dotyczy jedynie tras RUN + KAYAK i RUN LEGEND.





VIKINGS RUN

CIĘŻARY / OBCIĄŻENIA

Przenoszenie ciężarów (belek, worków z piachem, opon itp.).

Zaliczenie przeszkody: wykonanie pętli z danym ciężarem i odłożenie go we wskazane miejsce.

Niezaliczenie przeszkody: niewykonanie zadania, rzucanie obciążeniem lub ciągnięcie ciężaru po ziemi.

Dopuszcza się odłożenie ciężaru celem poprawy chwytu.





VIKINGS RUN

OPONA + LINA

Przeciąganie opony: w jedną stronę za pomocą liny, w drugą stronę za pomocą chwytu.

Zaliczenie przeszkody: dwukrotne przeciągnięcie opony (z punktu A do B oraz z powrotem).

Niezaliczenie przeszkody: niewykonanie zadania.





KOSTKA LAMENTU (BIESIADA U KRZYCHA)

Rzut kostką, na której znajdują się różne zadania do wykonania.

Zaliczenie przeszkody: wykonanie zadania lub zjedzenie ryby.

Niezaliczenie przeszkody: niewykonanie zadania.





OPONA

Przerzucanie opony.

Zaliczenie przeszkody: wielokrotne przerzucenie opony z punktu A do B oraz z powrotem.

Niezaliczenie przeszkody: turlanie opony, niewykonanie zadania.





VIKINGS RUN

CZOŁGANIE

Pod siatką, drutem kolczastym lub innymi elementami, poródówka itp.

Zaliczenie przeszkody: płynne przejście pod przeszkodą.

Niezaliczenie przeszkody: niewykonanie zadania.





VIKINGS RUN

RÓWNOWAŻNIE

Ruchoma konstrukcja z desek (lub deski zawieszane na łańcuchach tzn. "wacek").

Zaliczenie przeszkody: płynne przejście wyłącznie przy użyciu nóg.

Niezaliczenie przeszkody: brak przejścia, dotknięcie elementów konstrukcyjnych, dotknięcie deski rękami.





VIKINGS RUN

KARNA RUNDA

Odcinek biegowy (z prostymi przeszkodami) - do pokonania za każdą utraconą opaskę lub zdobytą "kreskę".

Zaliczenie przeszkody: pokonanie karnej rundy.

Niezaliczenie przeszkody: nie ma takiej opcji :).

