

Правила прохождения полосы препятствий
Чемпионат г.о. Самара
по гонкам с препятствиями
(дисциплина: дистанция 5000-6000 метров)

Участники имеют ограничение по времени прохождения дистанции:

«Мужчины» должны уложиться в 60 минут;

«Женщины» должны уложиться в 70 минут.

Общее количество препятствий: 14 препятствий на 1 круг.

Протяженность трассы: 5+ км (2 круга по 2,5+ км)

1. Участники имеют ограниченное количество попыток – 2 попытки для прохождения одного препятствия прежде, чем перейти к другому.
2. Участник имеет три браслета. Если Участник не может пройти препятствие и отказывается от повторного прохождения, Судья, согласно Правилам прохождения препятствий (Приложение №1), снимает с данного Участника браслет и Участник продолжает гонку. При потери всех трех браслетов Участник считается дисквалифицированным, но может продолжить гонку вне зачета в порядке живой очереди. Каждый потерянный браслет дополнительный штрафной круг на препятствии №13
3. На препятствиях (конструкциях), которые имеют стартовые/финишные платформы, Участникам необходимо начать свое движение (преодоление препятствия) с платформы и завершить преодоление препятствия на платформе. Данные платформы являются точками начала и завершения преодоления препятствия.
4. Если препятствие не оборудовано платформами, то точками начала и завершения преодоления препятствия можно считать границы самого препятствия (конструкции, рва, колючей проволоки и прочее), либо стартовой линии на препятствии.
5. При прохождении препятствий, имеющих навесное оборудование (кольца, канаты, прочее), обязательно использовать первый и последний элемент в линии. Если в конце препятствия имеется колокольчик/линия, то Участнику необходимо завершить прохождение препятствия посредством удара рукой в колокольчик, либо пересечением линии, обозначенной судьей.
6. Рукоходы, переправы, препятствия на баланс проходятся без касания земли. В случае касания земли Участник проходит препятствие заново. В случае касания земли Участник проходит препятствие заново, в порядке очереди, соблюдая правило приоритета.

7. Запрещается касаться любой частью тела опорных конструкций препятствия, тросов и веревок, предназначенных для крепления подвесных элементов, если иное не предусмотрено правилами прохождения конкретного препятствия.

8. Запрещено использование лямок, резинок, крюков, перчаток с крюками, обуви с железными шипами и любых других вспомогательных средств при беге или преодолении препятствий. Нарушение данного пункта ведет к дисквалификации участника.

9. Каждый участник при прохождении препятствия должен соблюдать динамику в движении. Нельзя преграждать линию прохождения другим участникам находясь и отдыхая на элементах препятствия или на платформе между частями препятствия. Если участник нарушает данный пункт Регламента, он будет возвращён судьёй на начальный этап прохождения препятствия.

10. Участник, который не смог пройти препятствие с первого раза, уходит на специально отведенную и обозначенную судьёй линию для повтора в порядке живой очереди.

11. При прохождении препятствий каждый последующий стартующий участник Чемпионата имеет преимущественное право начинать прохождение препятствия первым, перед предыдущим стартующим участником (правило приоритета).

12. При изменении погодных условий каждая категория чемпионата будет оповещена на страте об изменении временного лимита.

Организаторы оставляют за собой право менять наличие, очередность препятствий и временной лимит в день мероприятия.

Далее в таблице приведено описание прохождения препятствий.

№	Название препятствия	Порядок прохождения	Примечание
1	Перенос мешков	Необходимо перенести груз из точки А в точку Б. Вес мешка 15 кг	Запрещено оставлять груз на всём отрезке, кроме специально отведённого для него места
2	Рукоход с зацепами	Необходимо с помощью рук перемещаться по зацепам	Запрещено касание земли и вспомогательных элементов. Начало препятствия и конец препятствия отмечены лентой
3	Баланс – бабочка	Необходимо с помощью рук и ног перебраться по стропе (веревке) с одной стороны на другую	Запрещено касание земли
4	Пиноккио	Необходимо с помощью рук переставлять колышки	Начало препятствия и конец препятствия отмечены лентой
5	Рукоход низкий	Необходимо с помощью рук перемещаться по кольцам	Запрещено касание земли и вспомогательных элементов. Начало препятствия и конец препятствия отмечены лентой
6	Переправа горизонтальная	Необходимо с помощью рук и ног перебраться по стропе (веревке) с одной стороны на другую	Запрещено касание земли
7	Подняться на дерево	Необходимо с помощью рук и ног подняться на дерево до касания финишной точки (колокольчика)	Запрещено обходить
8	Освежение	Ручей с водой	Запрещено обходить

9	Комплексная полоса препятствий (внутренняя)	Перенос шин	Необходимо перенести груз из точки А в точку Б. Не оставлять груз на всём отрезке кроме специально отведённого для него места
		Баланс бревно на цепочках	Необходимо аккуратно пройти по доскам. Разрешено держаться за боковые опоры.
		Тоннель	Необходимо с помощью рук и ног проползти по тоннелю.
		Баланс бревно-змейка	Необходимо аккуратно пройти по бревну. Запрещено касание земли.
		Рукоход с навесным оборудованием	Запрещено касание земли и вспомогательных элементов. Начало препятствия – первый элемент рукохода, конец препятствия – последний элемент. Девушкам разрешено пройти по рукоходу с помощью рук не используя навесное оборудование.
		Баланс на бревне	Необходимо аккуратно пройти по бревну. Запрещено касание земли
		Лабиринт – швея	Элементы проходятся по порядку через верх – низ
10	Комплексная полоса препятствий (внешняя)	Берпи с прыжком	Выполняется отжимание и прыжок с двух ног через перекладины.
		Рукоход треугольники	Прохождение с помощью рук, запрещено касание дополнительных элементов.
		Баланс бревна на цепочках	Необходимо аккуратно пройти по доскам. Разрешено держаться за боковые опоры.
		Баланс покрышки	Необходимо аккуратно пройти по закопанным покрышкам. Запрещено касание земли.
		Баланс качели	Необходимо аккуратно пройти по качелям.

11	Освежение	Ручей с водой	Запрещено обходить
12	Рукоход М/Л	Необходимо с помощью рук преодолеть препятствие.	Препятствие оборудования стартовой и финишной линией. Девушкам облегченные условия прохождения.
13	Перенос мешков + штрафные круги	Количество кругов зависит от потерянных браслетов. 1 круг за каждый браслет. Необходимо перенести груз из точки А в точку Б. Вес мешка до 5 кг	Запрещено оставлять груз на всём отрезке, кроме специально отведённого для него места
14	Горизонтальная сетка низкая	Необходимо пролезть под сеткой с помощью рук и ног	Запрещено обходить