



## 11. RUNNING WARRIORS

2022. október 8. Kamaraerdő

### Akadályok ismertetése

Táv: 3 km

Akadályok száma: 21

Időlimit a teljesítésre: Elit: 50 perc / Age Group: 80 perc

**Az időlimitbe a versenyzőknek a kapott időbüntetéssel együtt is bele kell férniük!**

Elit - Az értékelés szempontjai: Értékelésre kerülnek mindazon FÉRFIAK, akik nem vesztek karszalagot, és mindazon NŐK, akik maximum 1 karszalagot vesztek el a verseny alatt, a meghatározott időlimiten belül értek be (nők esetén időbüntetés hozzáadásával együtt). Ezen versenyzők közül az idő határozza meg a sorrendet.

Age Group – Az értékelés szempontjai: Értékelésre kerülnek mindazok, akik maximum 2 karszalagot vesztek el a verseny alatt, a meghatározott időlimiten belül értek be (időbüntetés hozzáadásával együtt). Ezen versenyzők közül az idő határozza meg a sorrendet.

Az akadályok teljesítését a versenyzőnek aktuális erőnléti állapotát figyelembe véve VALÓBAN meg kell kísérelnie – színlelt teljesítés imitálása esetén a versenyző a versenyből kizárásra kerülhet.

A gyorsabb, hátulról jövő versenyzőt az akadályt – esetleg többször - próbáló versenyzőnek el kell engednie a fair play és a sportszerűség jegyében.

Az akadályok bármennyi fogással megoldhatóak (azaz, nem kötelező minden akadályelemet megérinteni, fogások, kapaszkodók ki is hagyhatóak) - KIVÉVE, ahol ennek az ellenkezője fel van tüntetve!

A csengőt – ahol az akadály csengővel végződik – kézzel és lábbal is meg lehet ütni, rúgni.

Az alacsonyan lévő (low) akadályoknál a versenyző semmilyen testrésze és ruhadarabja (például hátizsák, pulóver, vagy akár haj) nem érhet le a földre. Bármilyen testrész vagy ruhadarab földhöz érése hibának minősül.

A versenyzők kesztyűt és magnéziaport a verseny során használhatnak.

Ahol az akadály csak kézzel teljesíthető, ott hiba, ha a versenyző a lábát is használja. Az Y és T kapaszkodók bárhol foghatóak. A láncokat és a ketrecet nem szabad megfogni.

**Karszalag-levágás esetén időbüntetés: 5 perc**



**Kötelező akadályok** - a versenyző bármennyiszer próbálhatja, de az akadály leküzdése nélkül nem mehet tovább.

**Ügyességi típusú akadályok** - a versenyző 2 alkalommal próbálhatja (jelölve), nem teljesítés esetén büntetőkört kell teljesítenie.

**OCR-akadályok** - a versenyző 2 alkalommal próbálhatja, nem teljesítés esetén egy karszalagja levágásra kerül, továbbá időbüntetés lesz hozzáadva a versenyző idejéhez.

Akadályok:

1. **Kúszás (kötelező)**
2. **Kis palánk (kötelező)**
3. **Palánk alatta (kötelező)**
4. **Kis palánk (kötelező)**
5. **Magas palánk felett (kötelező)**
6. **Magas palánk felett (kötelező)**
7. **Egyensúly (ügyességi akadály – büntetőkör)** az akadály teljesítése akkor minősül megkezdettnek, amikor a versenyző mindkét lába az egyensúlyt érintette. Az akadály csak lábbal teljesíthető. A lejtővelnél a versenyzőnek el kell érnie az egyensúlyon jelölt vonalat, amire minimum rá kell lépni, kiugrani csak a vonaltól szabad. Büntetőkör: 1 kör futás.
8. **Beton fal (kötelező)**
9. **Beton fal (kötelező)**
10. **Beton fal (kötelező)**
11. **Kannacipelés (kötelező)** FÉRFIAKNAK 2 db, NŐKNEK 1 db kannát kell cipelnie.
12. **Irka-firka RW OCR ketrec (OCR akadály, karszalagos)** a versenyzőnek az akadályban 2 db fogantyút kell végig húznia, az RW feliratban az egyik kezével, az alsó vízszintes vátatban a másik kézzel. A teljesítés után a 2 fogantyút az alsó vátatban vissza is kell húzni a kiindulóponttra – itt már elérhet a versenyző lába. Az akadály csak kézzel teljesíthető. ELIT kategóriában (férfiak és nők egyaránt), és AGE GROUP FÉRFI kategóriában a fogantyúkat végig, a tábla fekete és piros részében is végig kell húzni, majd visszahúzni a kiindulóponttra. AGE GROUP NŐI kategóriában a fogantyúkat a tábla feléig, a tábla fekete részén kell végighúzni, majd visszahúzni a kiindulóponttra.
13. **Majomlétra OCR ketrec (OCR akadály, karszalagos)** – csak kézzel teljesíthető, végén kiugrás a szalagon kívülre.
14. **Bánki kapaszkodó OCR ketrec (OCR akadály, karszalagos)** – csak kézzel teljesíthető, végén csengő.
15. **Gyűrűk ura OCR ketrec (OCR akadály, karszalagos)** – MINDEN gyűrű-fogás kötelező!, csak kézzel teljesíthető, végén csengő.
16. **Kombinált lajhr OCR ketrec alacsony (OCR akadály, karszalagos)** – gyűrűk csak kézzel foghatóak meg, végén keret-érintés.
17. **Kombinált fogások OCR ketrec (OCR akadály, karszalagos)** – lábbal csak az utolsó elem érinthető: a nagy mászó palánk, végén csengő.



18. **Kombinált alacsony OCR ketrec** (*OCR akadály, karszalagos*) – lábbal csak a lógó T és a hulahopp karika érinthető, a végén keret-érintés.
19. **Kombinált magas OCR ketrec** (*OCR akadály, karszalagos*) – csak kézzel teljesíthető, végén csengő.
20. **Kombinált magas OCR ketrec** (*OCR akadály, karszalagos*) – csak kézzel teljesíthető kivéve a piros kötelet, ahol láb is használható, végén csengő.
21. **Kombinált magas OCR ketrec** (*OCR akadály, karszalagos*) – lábbal csak a sajt érinthető, végén csengő.