

Поштовани такмичари

Молимо вас пажљиво прочитате правила и поступате у складу са њима



- 1. Спуштање уз помоћ конопца** - обавезно коришћење конопца приликом спуштања бар на једном делу. Можете се полако спустити, или ухватити се и скочити доле на стазу.
- 2. Ношење џакова/канти/канистера.** Ношење терета започиње са обележеног места, прати део стазе и враћа се на исто место. Канистери се носе по један и свакој руци, као farmer walk. Ако се деси да се реквизит испусти, мора се подићи и са истог места наставити ношење. Ова препрека је обавезна.
- 3. Гађање копљем/луком и стрелом** - имате један покушај када реквизит треба да остане забијен у мету (бала сламе).
- 4. Контра-коси зид** - прелазак започиње са стране окренуте такмичарима и која се налази под нагибом. Прелазак је обавезан преко горње притке справе, без провлачења. Након неуспешног покушаја - казнена вежба. Није дозвољено помагање током преласка препреке.
- 5. Баланс греде/стубићи** - такмичар треба да одржи равнотежу приликом преласка препреке без контакта са подлогом. Није дозвољено помагање.
- 6. Провлачења мрежа/тунели/жица** - такмичар се мора кретати испод или кроз препреку, пузањем или медвеђим ходом. Ова препрека је обавезна.
- 7. Превртање гуме** - гума се преврће са обележеног места 5 пута унапред и уназад. Враћа се на почетно место.
- 8. Monkey Bar** - прелазак препреке започиње на првој притки, контактом бар једном руком, и завршава на задњој, на исти начин. Након неуспешног преласка, односно контакта са подлогом, морате урадити казнену вежбу. Током преласка, није дозвољено помагање.
- 9. “ А “ зид од греда** - препрека се прелази пењањем преко стране окренуте такмичарима, преко највише тачке, и силазак са друге стране. Обратите пажњу на друге учеснике, немојте им сметати својим кретањем. Скок са препреке није дозвољен.
- 10. Препрека “ Замак “** - комплексна препрека састављена из више делова. Први део - пењање на препреку уз греде, спуштање низ коси зид конопцем, прелазак преко греда једна по једна греда, уз ослонац на подлогу. Други део - коси Monkey Bar - прелазак истом техником као обичан. Након првог дела препреке могуће је не радити други, уз казнену вежбу.
- 11. Пењање уз конопац** - започиње са земље, правилном техником хвата рукама и ногама, или само рукама, додирнути обежену тачку на врху препреке. Водити рачуна током силаска, исто техником, а не клизањем кроз шаке.
- 12. “П” зид од гума** - препрека се прелази пењањем преко стране окренуте такмичарима, преко највише тачке, и силазак са друге стране. Обратите пажњу на друге учеснике, немојте им сметати својим кретањем. Скок са препреке није дозвољен.

