

Штрафы.

Виды штрафов: бёрпи / бёрпи с прыжком в длину / перенос тяжести / выпады с мешком. Основная единица штрафа - бёрпи.

Вид штрафа на каждом отдельном препятствии доводится до сведения Участника непосредственно перед прохождением данного препятствия.



Правила выполнения бёрпи:

1. Стойка прямо, ноги на ширине плеч перпендикулярно поверхности;
2. Глубокий присед до момента, когда сможете поставить ладони на пол;
3. Перенос веса тела на руки и переход прыжком в упор лёжа;
4. Отжимание с касанием грудью поверхности и отрыванием рук от поверхности;
5. Возврат в присед через прыжок;
6. Прыжок вверх с хлопком над головой.

Индивидуальный забег категории STANDARD - 30 берпи. На рукоходах «Гнев гномов» и «Комбо» штраф 60 бёрпи.

Командный забег категории TEAM - 20 берпи. На рукоходах «Гнев гномов» и «Комбо» штраф 40 бёрпи.

Индивидуальный забег категории JUNIOR - 20 берпи. На рукоходах «Гнев гномов» и «Комбо» штраф 40 бёрпи.

Порядок прохождения препятствий категории **JUNIOR** приравнивается к категории **STANDARD**.

Корпоративные команды, по принципу прохождения и системе штрафов, приравниваются к категории **TEAM**.

Индивидуальный забег категории OPEN – штрафы не применяются, выполняются по желанию Участника.

КРОСС – преодоление дистанции 10 км.

В случае если в командном забеге препятствие не прошли более одного Участника, то количество штрафов начисляется на каждого Участника соответственно. Допускается исполнение штрафа любым Участником команды.

Например: в команде из четырех человек препятствие не прошли три Участника. Команде начисляется три единицы штрафа. Одна единица штрафа равна 20 бёрпи. Итого 60 бёрпи. Одним Участником может быть выполнено любое количество бёрпи, но кратное размеру единицы штрафа - 20,40,60.

Запрещается деление одной единицы штрафа между Участниками.

Каждое бёрпи необходимо считать Участником, исполняющим штраф, вслух, громко и четко

ВНИМАНИЕ! Все штрафы выполняются в специальной зоне и фиксируются на видео, перед исполнением штрафа, Участник громко и четко называет свое имя, фамилию и номер.

Правила.

Стартовая платформа препятствия - место, с которого Участник начинает прохождение препятствия.

Финишная платформа препятствия - место, на котором Участник заканчивает прохождение препятствия.

Основные правила:

- рукоходы, переправы, препятствия на баланс, проходятся без касания земли. В случае касания земли, Участник проходит препятствие заново;
 - все рукоходы проходятся самостоятельно, исключение составляет формат **OPEN**;
 - запрещается умышленное и неумышленное касание (умышленно и неумышленно нагружать) любой частью тела тросов и веревок, предназначенных для крепления подвесных элементов, а также опорных конструкций на тех препятствиях, где это запрещено (см. таблицу). В случае подобного касания Участник проходит препятствие заново. Исключением является нижняя и средняя горизонтальная балки — это старт и финиш препятствия;
 - каждая команда занимает одну линию препятствия;
 - все стенки проходятся без использования опорных конструкций;
 - на препятствии вертикальный канат 6м, после удара в колокольчик, сначала необходимо спуститься с помощью рук и ног, как минимум до середины каната;
 - при переносе тяжести, Участнику необходимо самостоятельно осмотреть инвентарь до начала прохождения препятствия на предмет наличия неисправности/дефекта, при обнаружении таковых, сообщить судье.
- В случае отсутствия замечаний перед прохождением препятствия, претензии, по качеству переносного инвентаря, по окончании прохождения приниматься не будут.

ВНИМАНИЕ! Запрещается кидать инвентарь на землю, после прохождения препятствия, для исключения вероятности поломки инвентаря. На усмотрение судьи может быть применён штраф в виде 10 бёрпи. За неподчинение судье, Участник подлежит дисквалификации.

Временной лимит:

- для участников категории STANDARD (мужчины) – 1 час 30 минут;
- для участников категории STANDARD (женщины) – 1 час 30 минут;
- для участников категории TEAM – 2 часа;
- для участников категории JUNIOR (мужчины) – 1 час 45 минут;
- для участников категории JUNIOR (женщины) – 1 час 45 минут.
- для участников категории OPEN – 2 часа.

№	Название препятствия	Порядок прохождения	Категория STANDARD	
			Индивидуальный зачет	Команды
1.	Забор низкие	Необходимо сверху преодолеть забор.	Самостоятельно.	Самостоятельно.
2.	Рукоход «Рельсы»	Перебраться по навесному оборудованию (рельсы деревянные) со стартовой платформы до финишной на руках, не касаясь земли. Если Участник срывается с финишной платформы назад или касается любым способом земли, то обязательно прохождение препятствия сначала. Обязательно использовать первый и последний элемент препятствия.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.
3.	Перенос тяжестей	Необходимо перенести груз от точки А до точки Б. Запрещается кидать оборудование на землю.	Самостоятельно.	Можно помогать.
4.	Рукоход «Кольца»	Перебраться по навесному оборудованию (кольца) со стартовой платформы до финишной на руках, не касаясь земли. Если Участник срывается с финишной платформы назад или касается любым способом земли, то обязательно прохождение препятствия сначала. Обязательно использовать первый и последний элемент препятствия.	Самостоятельно. При невозможности пройти — штраф.	Самостоятельно. При невозможности пройти — штраф.
5.	Сетка высокая	Необходимо перебраться через стену из сетки. Запрещается прыгать с верха сетки. Запрещается использовать опорные конструкции.	Самостоятельно. При невозможности пройти — штраф.	Самостоятельно. При невозможности пройти — штраф.

6.	Рукоход «Бетта»	Необходимо только с помощью канатов перебраться по подвесным крюкам со стартовой платформы препятствия до финишной. Если Участник срывается с финишной платформы назад или касается любым способом земли, то обязательно прохождение препятствия сначала. Обязательно использовать первый и последний элемент препятствия. Канаты необходимо взять из ведра перед прохождением и обязательно вернуть обратно. Если канаты не возвращаются на место, препятствие считается не пройденным. Если участник бросил канат не в указанное судьей и/или волонтером место и убежал дальше, он дисквалифицируется.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.
7.	Полярная стена	Необходимо забежать по наклонной поверхности вверх и аккуратно спуститься с обратной стороны. Запрещается использовать опорные конструкции.	Самостоятельно. При невозможности пройти — штраф.	Можно помогать. При невозможности пройти — штраф.
8.	Рукоход «Панда-парк»	Перебраться по навесному оборудованию (деревянные элементы на тросах) со стартовой платформы до финишной, используя руки и ноги, не касаясь земли. Если Участник срывается с финишной платформы назад или касается любым способом земли, то обязательно прохождение препятствия сначала. Обязательно использовать первый и последний элемент препятствия.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.
9.	Рукоход «Йети»	Перебраться по навесному оборудованию со стартовой платформы до финишной на руках, не касаясь земли. Если Участник срывается с финишной платформы назад или касается любым способом земли, то обязательно прохождение препятствия сначала. Обязательно использовать первый и последний элемент препятствия.	Самостоятельно. При невозможности пройти — штраф.	Самостоятельно. При невозможности пройти — штраф.

10.	Канаты - колокольчики	Необходимо подняться по канату на верх и ударить в колокольчик. После удара в колокольчик, сначала необходимо спуститься с помощью рук и ног, как минимум до середины каната.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.
11.	Сетка ежи	Необходимо проползти под сеткой.	Самостоятельно.	Самостоятельно.
12.	Рукоход «Двери»	Перебраться по навесному оборудованию (деревянные стены с отверстиями) со стартовой платформы до финишной, используя руки и ноги, не касаясь земли. Если Участник срывается с финишной платформы назад или касается любым способом земли, то обязательно прохождение препятствия сначала. Обязательно использовать первый и последний элемент препятствия.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.
13.	Рукоход «Зубья»	Перебраться по навесному оборудованию (деревянные элементы, расположенные вертикально) со стартовой платформы до финишной на руках, не касаясь земли. Если Участник срывается с финишной платформы назад или касается любым способом земли, то обязательно прохождение препятствия сначала. Обязательно использовать первый и последний элемент препятствия.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.
14.	Забор 3 метра	Необходимо перебраться через стену сверху. Запрещается прыгать с верха стены. Запрещается использовать опорные конструкции.	Самостоятельно. При невозможности пройти — штраф.	Можно помогать.

15.	Рукоход «Гнев гномов»	Перебраться по невысокой (1,5 м) конструкции от стартовой платформы до финишной, не касаясь земли. Прохождение засчитывается ударом в колокольчик. Запрещается умышленное использование опорных конструкций. Разрешается касаться тросов и веревок, предназначенных для крепления подвесных элементов.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф. STANDARD - 60 бёрпи. JUNIOR - 40 бёрпи.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф. TEAM - 40 бёрпи.
16.	Лестница	Необходимо подняться и спуститься по лестнице.	Самостоятельно.	Самостоятельно.
17.	Рукоход «Комбо»	Перебраться по невысокой (1,8 м) конструкции от стартовой платформы до финишной, не касаясь земли и не вставая на промежуточную платформу. Далее перебраться по канату с низкой конструкции на высокую. Вставать на стартовую платформу высокой конструкции запрещено. С помощью рук и ног по навесным предметам преодолеть препятствие и зафиксироваться на финишной платформе высокой конструкции. Если Участник срывается с финишной платформы назад или касается любым способом земли, то обязательно прохождение препятствия сначала. Обязательно использовать первый и последний элемент препятствия Запрещается умышленное использование опорных конструкций. Разрешается касаться тросов и веревок, предназначенных для крепления подвесных элементов низкой конструкции.	Самостоятельно. При невозможности пройти — штраф. STANDARD - 60 бёрпи. JUNIOR - 40 бёрпи.	Самостоятельно. При невозможности пройти — штраф. TEAM - 40 бёрпи.
18.	Синяя горка	Необходимо перебраться через горку сверху. Запрещается прыгать сверху горки. Запрещается использовать опорные конструкции.	Самостоятельно.	Самостоятельно.

19.	Рукоход «Фредди»	Необходимо только с помощью крюков по подвесным кольцам перебраться со стартовой платформы препятствия до финишной. Если Участник срывается с финишной платформы назад или касается любым способом земли, то обязательно прохождение препятствия сначала. Обязательно использовать первый и последний элемент препятствия. Крюки берутся Участником из ведра перед прохождением препятствия. Вертикальные крюки – мужские, горизонтальные крюки – женские. После прохождения Участник должен вернуть крюки в ведро. Если крюки не возвращаются на место, препятствие считается не пройденным.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.	Самостоятельно. При невозможности пройти – штраф.
20.	Малая горка	Необходимо перебраться через горку сверху. Запрещается спрыгивать сверху горки. Запрещается использовать опорные конструкции.	Самостоятельно.	Самостоятельно.