

ADRENALINE AKADÁLY SZABÁLYZAT

A versenyen minden akadály maximum háromszor próbálható meg. Ha nem sikerül úgy 15 négyütemű fekvőtámaszt kell végrehajtani amit a pályabírók ellenőriznek. Amennyiben több próbálkozásra van szükség, azok a versenyzők, akik még az első próbálkozásnál tartanak, elsőbbséget élveznek. A versenyzők segíthetnek egymásnak az akadályok leküzdésénél, ha az kifejezetten nincs tiltva az akadályleírásban.

Keresztbe helyezett gerenda alatt, felett átjutás

A versenyzőnek át kell haladnia a gerendák fölött vagy alatt az aktuális utasítás szerint.

Hiba:

A versenyző nem képes teljesíteni a feladatot, kikerüli azt.

Gumitengeren átfutás

A versenyzőnek át kell jutnia az autógumikkal kitöltött talajon.

Hiba:

Nem jut át illetve kikerüli az akadályt.

Megjegyzés:

Ha a versenyző hibája miatt az akadályrendszer elmozdul, úgy köteles visszahelyezni az akadályelem részleteit a helyére.

Berlini fal

A versenyzőnek át kell másznia a falon.

Hibák:

A versenyző nem tud átmászni a falon, kikerüli azt.

Kifeszített spanifer

Végig kell haladni lábon az akadály tetején egyensúlyozva úgy, hogy a földet érintené.

Hiba:

Az akadály megérintése a lábon kívül bármilyen más testrészsel.

Bármilyen segítség igénybevétele tilos.

Kínok-kínja katlan, erdős katlan

Végig kell haladni a kijelölt útvonalon.

Hiba:

A nyomvonalról való letérés.

Szalmabálán átjutás

Fel kell mászni és egyenesen át kell jutni a szalmabálahegyen.

Hiba:

Bálák kikerülése.

A bálahalmaz tetejéről Tilos leugrani!

Ninja

Az egymással szemben lévő döntött falakon kell végig ugrálni vagy mászni úgy, hogy ne ess bele a falak közötti gödörbe.

Hiba:

Gödörbe beesés.

Megjegyzés:

Ha beesel úgy előre felé hagyd el a gödröt, hogy másokat ne akadályozz.

Ferde, csúszós mászó fal

A versenyzőnek fel kell jutnia a falon és a túloldalán létrán lemászni.

A kötelet és kapaszkodókat lehet használni.

A versenyző nem használhatja a fal tartószerkezetét illetve a mászófal peremét.

Hiba:

A versenyző nem képes felmászni a falon, illetve kikerüli azt.

Tarzan akadály

A lelógó kötél segítségével juss át (lehetőleg lendületből) a sáros gödör felett.

Hiba:

Tilos az akadály oldalelemeit (támasztékait) az elrugaszkodáshoz használni.

Mocsár

Juss át a mocsáron a raklapokon lépkedve.

Hiba:

Ha beleesel a mocsárba.

Megjegyzés: Egy raklapon egyszerre egy személy tartózkodhat. Javasolt a raklap közepén lépkedni.

Vasúti sín alatti

A versenyző fejjel előre háttal lefelé mászik be a gödörbe és kapaszkodik fel az akadályelemre. A mászáshoz kezét és lábát is használhatja (kulcsolhatja).

Hiba:

Versenyző beesik vagy bármelyik testrésze beleér a sáros földbe.

Gumihajtás

A versenyző a kijelölt helyről a kijelölt részre dobja az autógumit.

Hiba: A gumi nem marad a kijelölt részen, kigurul vagy kipattan onnan.

Tilos: A többi versenyző irányába dobni az autógumit.

Kötélmászás

Utasítások:

A versenyzőnek fel kell másznia a kötélén és megérinteni a felső gerendát.

Hiba:

-A versenyző nem tudja megérinteni a felső gerendát.

Megjegyzés:

A többször próbálkozók előre kell engedjék azokat, akik még az első próbálkozásnál tartanak.
A versenyző ne ugorjon vagy csússzon le szándékosan a kötélről, lefelé mászni is kontrollált módon kell.

Spornó alatt kúszás

A versenyző a kijelölt helyen fejjel előre, hason kúszva közelíti meg az akadályrendszer bejáratát és végighalad azon.

Hiba: A rácsokba kapaszkodni tilos. Felállni tilos! Hátrafelé haladni tilos!

Traktorgumikba kúszás

A versenyző fejjel előre négykézláb közelíti meg az akadály bejáratát és végighalad azon.

Hiba: Versenyző bármilyen okból visszafordul.

Lépegetős

A versenyzőnek a lábait emelgetve kell a kifeszített kötél között elhaladnia.

Hiba: A versenyző a kötélbe beleakad és elesik vagy elrántja az akadályelem részét.

Megjegyzés: Elmozdítás esetén köteles visszahelyezni az eredeti állapotába az akadályelmet.

Medicinlabda dobás

A versenyzőnek a két kezével meg kell fognia a labdát, majd hátrafelé, szőnyegre dőlve kell a megadott távolságra, ill. magasságba dobnia.

Hiba:

Ha a labda a meghatározott magasság alatt repül.

Homokzsák cipelés

Végig kell vinni a zsákot a kijelölt útvonalon.

Hiba:

Ha a versenyző nem képes a kijelölt úton végigvinni a zsákot.

A zsák károsodik, vagy megsemmisül útközben.

Tilos a zsákot húzni!

Megjegyzés:

A zsákot le lehet tenni, ha szükséges.

A zsákot nem lehet húzni, tolni, vagy görgetni.

Ha a zsák leesett és elgurult (pl. lejtőn lefelé), akkor a versenyzőnek vissza kell vinni arra a pontra, ahol leesett és onnan folytatni.

Hálós akadály

Utasítások:

Át kell mászni az akadályon kizárólag a háló használatával.

Hiba:

-A versenyző nem tud átjutni az akadályon.

-A versenyző a tartószerkezet bármely oldalsó darabját használja a kapaszkodáshoz.

Megjegyzés:

-A vízszintes tartószerkezetet (az akadály tetején és alján) használhatják.

Adrenaline csúszda

A versenyzőnek le kell csúsznia, lábbal előre.

Hiba:

A versenyző nem képes lecsúszni a csúszdán.

Tilos fejjel előre felé csúszni.

Megjegyzés:

Nincs második próbálkozás.

Annak a versenyzőnek, aki fejjel előre csúszik dupla büntető feladatot kell csinálnia.

Beton henger (csak saját felelősségre)

A versenyzőnek le kell győznie félelmeit és a hengeren át kell jutnia. Lehetőség van a henger felett áthaladni is, itt büntetőfeladat a nem teljesítés miatt nem jár!!! Mindenki saját felelősségére vállalja a hengeren való áthaladást!

VizeSárok

A versenyzőnek át kell haladnia a gödrökön úgy, hogy végig a kijelölt pályán marad.

Hiba:

Nem tud kimászni a gödörből vagy kikerüli azt

Raklaptorony

A versenyzőnek át kell jutnia a raklapokból kialakított rendszeren.

Hiba:

Nem tud kimászni vagy kikerüli azt.

Briliáns csapda

Át kell haladni az akadályon úgy, hogy ne szólaljon meg a csengettyű.

Hiba: Megszólal a csengettyű

Majomlétra

Át kell haladni kizárólag kézzel függeszkedve a rudakon úgy, hogy a láb nem érintheti az elemeket.

A versenyző nem mászhat fel az akadály tetejére.

Hiba:

A test bármely része a földdel érintkezik a gyakorlat során a kezdési és a célterület között.

A lábak érintik a rudakat a fej fölött.

Adrenaline Nagyfal(at)

A versenyzőnek fel kell jutnia a falon és a túloldalán létrán lemászni.

A kötelet és kapaszkodókat lehet használni.

A versenyző nem használhatja a fal tartószerkezetét illetve a mászófal peremét.

Hiba:

A versenyző nem képes felmászni a falon, illetve kikerüli azt.

Szögesdrót alatt kúszás

A versenyzőnek végig kell kúszni a drót, vagy vezeték alatt. A gurulás engedélyezett.
Tilos a szögesdrót alá bevetődni (ugrani).