



## POPIS A PRAVIDLA PŘEKÁŽEK S-RACE

### **1. + 2. PLAZENÍ** (společně pro překážku 1. cargo síť + 2. plazení) *povinná*

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. Podlézt pod ostnatým drátem / provazem / sítí z jednoho konce na druhý.

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. Neschopnost prolézt trasou pod drátem / provazem / sítí z jednoho konce na druhý.

**Další poznámky** 1. Soutěžící se může pod drátem / provazem / sítí obracet.  
2. Soutěžící se může drátu, provazu, nebo sítě dotknout.

### **3. VODA** (společně pro překážku 3. potok + 11. brod) *povinná*

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. Přejít vodou z jednoho konce na druhý a zůstat stále na vyznačené trase.

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. Nedodržování hranic překážky, značení dráhy, nebo obcházení překážky.  
2. Obcházení překážky, aby se zabránilo výraznému kontaktu s vodou, bez ohledu na označení trasy.

**Další poznámky** 1. Soutěžící může znovu vstoupit do vody v místě výstupu, pokud byl okraj překážky (vstup do vody) zablokován závodníky.

### **4. RUČKOVÁNÍ nelze přijmout pomoc od jiného účastníka** (závodníka, pořadatele, dobrovolníka, diváka)

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. Přejít přes zavěšené úchyty a segmenty s využitím pouze paží a rukou a zazvonit na zvonek.

2. Při překonávání překážky zůstat pouze v jedné řadě, bez vybočování do stran.

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. Nohy se nesmí dotknout země, nebo pád z překážky.

2. Chodidla a nohy se dotknou zavěšených kruhů, nebo tyčí nad konstrukcí, přechod přes tyče nad vrcholem překážky.

3. Nezazvonění na zvonek, případně nedošlápnutí nohou za koncovou pásku (řídít se instrukcemi pořadatele)

4. Použití více než jedné řady kruhů při překonání překážky.

**Další poznámky** 1. Pokus o překonání překážky započal ve chvíli, kdy obě nohy soutěžícího opustily startovací stupeň / nosník / pásku značící počátek.

2. Po neúspěšném pokusu o překonání překážky musí závodník absolvovat hendikep, dle zadání pořadatele

### **5. ŠPLH nelze přijmout pomoc od jiného účastníka** (závodníka, pořadatele, dobrovolníka, diváka)

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. Vyšplhat nahoru po laně.

2. Zazvonit na zvonek kteroukoliv částí těla nad pasem.

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. Nezazvonění na zvonek.

2. Zazvonění na zvonek kteroukoliv částí těla pod pasem.

3. Použití více než jednoho lana během pokusu o překonání překážky.

**Další poznámky** 1. Soutěžící může změnit lana ke šplhání kdykoliv po návratu na zem a může pokračovat ve více pokusech o překonání překážky.

2. Soutěžící, kteří se pokoušejí o překážku vícekrát, by měli umožnit pokus soutěžícím, kteří se o ni pokoušejí poprvé, uvedené ale není povinný požadavek.

3. Soutěžící se musí vrátit na zem bezpečným a kontrolovaným způsobem tak, aby se lana stále dotýkala nejméně jedna ruka.

4. Po neúspěšném pokusu o překonání překážky musí závodník absolvovat hendikep, dle zadání pořadatele

### **6. NOŠENÍ BŘEMEN nelze přijmout pomoc od jiného účastníka** (závodníka, pořadatele, dobrovolníka, diváka)

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. Vybrat si pytel / jiné břemeno z určené oblasti pro muže nebo ženy.

2. Přenést pytel / jiné břemeno přes celou vyznačenou trať.

3. Vrátit pytel / jiné břemeno do vyznačeného prostoru.

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. Neschopnost dokončit s pytlím / jiným břemenem celou vyznačenou trať.

2. Tažení, kutálení, házení nebo tlačení pytle / jiného břemene.

3. Přenášení nesprávného pytle / jiného břemene (určeného jinému pohlaví).

**Další poznámky** 1. Pokud je požadavek na přenášení více pytlů / jiných břemen, musí se nést najednou. Soutěžící nemohou projít významnou část trasy vpřed jen s jedním pytlem.  
2. Pytle / jiná břemena mohou být položena podle potřeby.  
3. Pokud pytel / jiné břemeno soutěžícímu spadne, nebo je položený a pohybuje se, soutěžící musí vrátit pytel / jiné břemeno na místo, kam byl položený nebo kam spadl, a od tohoto bodu ho znovu přenášet.  
4. Po neúspěšném pokusu o překonání překážky musí závodník absolvovat hendikep, dle zadání pořadatele

**7. BALANC nelze přijmout pomoc od jiného účastníka (závodníka, pořadatele, dobrovolníka, diváka)**

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. Přejít po vrcholu jedné kladiny / překážky, aniž se použila jakákoli část těla kromě nohou na kladině / překážce, a aniž se závodník dotkl země.

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. Dotknutí se země před vyznačenou dokončovací čarou.

2. Dotknutí se kladiny / překážky jakoukoliv jinou částí těla než nohami.

3. Dotyk jiné kladiny / překážky při/po pokusu na jedné kladině / překážce.

**Další poznámky** 1. Jakmile vstoupí soutěžící oběma nohama na kladinu / překážku, považuje se to za pokus o překonání překážky a musí jí překonat, nebo provést trest.

2. Po neúspěšném pokusu o překonání překážky musí závodník absolvovat hendikep, dle zadání pořadatele

**8. MEMORY KÓD nelze přijmout pomoc od jiného účastníka (závodníka, pořadatele, dobrovolníka, diváka)**

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. Určit, dle instrukcí pořadatele, který memory kód je určený k zapamatování.

2. Zapamatovat si text nebo symbol / symboly.

3. Říci text nebo symboly přesně tak, jak byly napsány, když o to požádá dobrovolník v označeném místě na trati.

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. Neschopnost vzpomenout si a říci text, nebo symboly přesně tak, jak jsou napsány.

2. Zapsání, nebo jiné zaznamenávání textu, nebo symbolů na usnadnění si zapamatování.

**Další poznámky** 1. Po neúspěšném pokusu o správné zopakování, nebo nevzpomenutí si na text / symbol musí závodník absolvovat hendikep, dle zadání pořadatele

**9. HOD/OŠTĚP nelze přijmout pomoc od jiného účastníka (závodníka, pořadatele, dobrovolníka, diváka)**

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. Stát oběma nohama za bariérou (zábranou) / páskou.

2. Hodit oštěp / jiný předmět na terč ve stejné řadě.

3. Zabodnout oštěp do terče tak, aby v něm zůstal, aniž by se jakákoliv část oštěpu dotýkala země / trefit jiným předmětem terč.

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. Oštěp se nezabodne do terče / jiný předmět netrefí terč.

2. Jakmile se oštěp po hodu v terči zastaví a jakákoliv jeho část se dotkne země.

**Další poznámky** 1. Když soutěžící hodí oštěp / jiný předmět – uvolní ho z ruky, považuje se to za pokus.

2. Soutěžící smí změnit řadu, musí to však udělat dříve, než proběhne pokus.

3. Po neúspěšném pokusu o překonání překážky musí závodník absolvovat hendikep, dle zadání pořadatele

**10. PAVUČINA nelze přijmout pomoc od jiného účastníka (závodníka, pořadatele, dobrovolníka, diváka)**

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. Vylézt na překážku, přelézt ji a slézt z druhé strany. Pouze pomocí sítě, popruhů, horizontálního nosníku u základny a na vrcholu, nebo jakýchkoliv horizontálních trubek použitých na podporu sítě.

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. Neschopnost vylézt na překážku a slézt na druhou stranu.

**Další poznámky** 1. Po neúspěšném pokusu o překonání překážky musí závodník absolvovat hendikep, dle zadání pořadatele

**11. OCHUTNEJ nelze přijmout pomoc od jiného účastníka (závodníka, pořadatele, dobrovolníka, diváka)**

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. ochutnat a polknout potravu, kterou určí pořadatel

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. nepolknutí potravu

**Další poznámky** 1. sousto je možné zapít vodou

2. Po neúspěšném pokusu o překonání překážky musí závodník absolvovat hendikep, dle zadání pořadatele

**12. PNEU nelze přijmout pomoc od jiného účastníka (závodníka, pořadatele, dobrovolníka, diváka)**

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. Převrátit pneumatiku z určené oblasti pro muže nebo ženy, dokud nebude úplně na zemi.

2. Po dokončení prvního převrácení pustit pneumatiku tak, aby se soutěžící nijak nedotýkal, včetně rukou a nohou.

3. Převrátit pneumatiku zpět na původní počáteční bod, dokud nebude úplně na zemi.

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. Neschopnost převrátit pneumatiku dvakrát.

2. Jestliže po prvním překlopení nezůstane pneumatika zcela na zemi, i když se už soutěžící pneumatiky fyzicky nedotýká.

3. Nevrácení pneumatiky zpět na původní počáteční bod.

**Další poznámky** 1. Závodník zdolá překážku po jednom kompletním překlopení pneumatiky.

2. Než bude považována překážka za zcela zdolanou, může si soutěžící vyměnit pneumatiky a provést více pokusů převrácení.

3. Puštění pneumatiky neúmyslně, nebo kvůli vyčerpání se nepovažuje za pochybení.

4. Po neúspěšném pokusu o překonání překážky musí závodník absolvovat hendikep, dle zadání pořadatele

### **13. KONTEJNERY povinná**

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. překonat překážku od jejího začátku až do jejího konce v určeném směru a vyznačené trase

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. Nedodržování hranic překážky, značení dráhy, nebo obcházení překážky.

### **14. KOMPLEXNÍ CVIČENÍ povinná**

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. zdolat vyznačený úsek od jeho začátku až do jeho konce v určeném směru a vyznačené trase pohybem / cvikem, který určí pořadatel

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. neprovedení pohybu / cviku předepsaným způsobem

2. popocházení ve vyznačeném úseku jinak, než předepsaným pohybem / cvikem

**Další poznámky** 1. závodník může pohyb / cvik přerušit a odpočinout si, musí však dále pokračovat z místa, kde pohyb / cvik předtím ukončil

### **15. SLACKLINE nelze přijmout pomoc od jiného účastníka (závodníka, pořadatele, dobrovolníka, diváka)**

**Pokyny k úspěšnému překonání překážky** 1. Přejít přes popruh slackline, aniž se použila jakákoliv část těla kromě nohou na popruhu, a aniž se závodník dotkl země.

2. Nejméně jednou nohou se dotknout země za vyznačenou dokončovací čarou na druhé straně.

**Porušení / nepřekonání překážky** 1. První dotyk se zemí jednou, nebo oběma nohama před vyznačenou čarou dokončení.

2. Dotyk popruhu jakoukoliv jinou částí těla kromě chodidel.

3. Dotknutí se jiného popruhu po pokusu na jednom popruhu.

**Další poznámky** 1. Jakmile položil soutěžící obě nohy na popruh, počítá se to za pokus.

2. Po neúspěšném pokusu o překonání překážky musí závodník absolvovat hendikep, dle zadání pořadatele