



Опис та правила проходження перешкод

# Штрафи і обов'язковість проходження



Назва перешкоди	Kids	Special	Individual	Fun	Ultra	Team	К-сть спроб	Штрафні		
								Ultra   Team	Individual   Special Pro	Kids
Розтяжка тіла	+	+	+	+	+	+	не обмежено			
Сітка на землі	+	+	+	+	+	+	не обмежено			
Колісний лабіринт (для всіх)	+	+	+	+	+	+	не обмежено			
Непрохідний бар'єр (Бар'єр знизу)	+	+	+	+	+	+	не обмежено			
Непрохідний бар'єр (Бар'єр зверху)	+	+	+	+	+	+	не обмежено			
Колесо за шнурок	+	+	+	+	+	+	не обмежено			
Гірський спуск	+	+	+	+	+	+	не обмежено			
Місток через канаву	+	+	-	-	-	-	не обмежено			
Гірський підйом	-	-	+	+	+	+	не обмежено			
Сітка на дереві	-	-	+	+	+	+	не обмежено			
Гірський канат	-	-	+	+	+	+	1	15	15	
Стяжки між деревами знизу і зверху	-	-	+	+	+	+	1	15	15	
Вертикальна драбина	-	-	+	+	+	+	1	15	15	
Медичний рейд	-	-	-	-	-	+	не обмежено			
Таємний маршрут болотом	-	-	-	-	+	+	не обмежено			
Стіна	-	-	-	-	+	+	не обмежено			
Перенесення БК	-	-	-	-	+	+	1	15	15	
Піраміда з канатом	-	-	+	+	+	+	не обмежено			
Вежа сили	-	-	+	+	+	+	1	15	15	
Метання гранати	-	-	+	+	+	+	1	15	15	
Рукохід 222	-	-	+	+	+	+	1	30	15	
Скеледром	-	-	+	+	+	+	1	30	15	
Магура	-	-	+	+	+	+	не обмежено			
Зона напруги	-	-	+	+	+	+	1	30	15	
Точка рівноваги	+	+	+	+	+	+	1	15	15	20присідань
Броньований виклик	+	+	+	+	+	+	не обмежено			
Водоболотний тест	+	+	+	+	+	+	1	15	15	20присідань
Туннель Амфібія	+	+	+	+	+	+	не обмежено			
Сітка 051	+	+	+	+	+	+	не обмежено			
Фінальний штурм(рампа)	+	+	+	+	+	+	не обмежено			

# Сітка на землі



Перешкода являє собою сітку, натягнуту на землі. Довжина ділянки – приблизно 3 метри. Учасники повинні проповзти під сіткою, не виходячи за межі визначеної траси

## **Загальні правила:**

Учасники повинні повністю перебувати під сіткою під час проходження. Допускається повзання на животі або на ліктях і колінах. Заборонено залишати трасу або рухатися поза межами натягнутої сітки

## **Успішне проходження:**

Перешкода вважається пройденою, якщо учасник повністю подолав її довжину, не порушуючи правил. У разі порушення правил учасник повинен повернутися на початок перешкоди і спробувати знову

## **Особливі правила для військових з ампутаціями:**

Учасники з ампутаціями можуть використовувати протези чи інші допоміжні засоби. Якщо учасник не може самостійно пройти перешкоду через фізичні обмеження, дозволяється стороння допомога від волонтерів або організаторів. У разі потреби, за погодженням із суддями, перешкода може бути пропущена без штрафу

## **Штрафи:**

Кількість спроб необмежена

Для військових з ампутаціями штрафи за пропуск не застосовуються!



# Колісний лабіринт



Перешкода складається з рядів коліс, зафіксованих вертикально та низько над землею. Учасники повинні проповзти під колесами максимально швидко

**Завдання:** Проповзти під рядами низько зафіксованих коліс від початку і до самого кінця

**Техніка:** Намагайтеся тримати тіло максимально низько до землі, щоб не чіпляти конструкцію

**Заборони:** Суворо заборонено навмисно піднімати, розсувати або відкидати колеса

**Кількість спроб:** необмежена. Якщо ви порушили правила (наприклад, навмисно зсунули колеса), суддя поверне вас на старт цієї перешкоди для повторної спроби. Стороння допомога дозволяється для категорії TEAM та SPECIAL

**Дискваліфікація:** за умисний обхід перешкоди або повну відмову її долати



# Непрохідний бар'єр (бар'єр в пояс)



Перешкода складається з горизонтальних стійок висотою від 1 до 1,5 метра, які учасник повинен перелізти попід низ або перестрибнути через верх (орієнтуємося на стрілки зазначені на перешкоді )

## Послідовність проходження:

Учасник має перелізти або перестрибнути через кожен бар'єр, використовуючи лише свої фізичні можливості (руки і ноги). Заборонено обходити бар'єр або піднімати його, щоб знизити висоту.

## Правила безпеки:

Учасник повинен контролювати свої рухи під час подолання бар'єра, щоб уникнути падінь або травм. Якщо учасник втрачає рівновагу або падає під час спроби подолання перешкоди, він має право на повторну спробу з початку перешкоди

## Покарання за порушення:

- Ця перешкода є обов'язковою до виконання для **усіх категорій учасників!**
- Обхід або помилка: Якщо ви оминули бар'єр або намагаєтеся подолати його неправильно, вам доведеться повернутися на старт цієї перешкоди і почати заново
- Кількість спроб: **необмежена!** Ви можете пробувати пройти бар'єр стільки разів, скільки необхідно для успіху
- **Дискваліфікація:** Оскільки етап обов'язковий, повна відмова від спроб його пройти призводить до дискваліфікації



# Гірський канат



**Завдання:** Піднятися по канату (висота 4–6 м) до самого верху та обов'язково вдарити у дзвіночок

**Спуск і безпека:** Спускатися потрібно обережно і контрольовано, перехоплюючи канат. Стрибати або різко з'їжджати вниз суворо заборонено задля вашої безпеки

**Кількість спроб:** Учасник має 1 спробу, щоб дістатися дзвіночка

**Штраф (бурпі):** Якщо після спроби не вдалося вдарити у дзвіночок, учасник виконує штраф - 15 бурпі

**Дискваліфікація:** Умисний обхід перешкоди або грубе порушення правил призведе до дискваліфікації на цьому етапі



# Стяжки між деревами знизу і зверху



**Завдання:** пройти по натягнутому ременю (довжина близько 2 метрів) від однієї опори до іншої, зберігаючи рівновагу виключно за допомогою рук та власного тіла

**Завершення:** Етап зараховано, якщо ви дійшли до кінця без падінь і торкнулися фінішної опори/дзвіночка

**Заборони:** використовувати будь-які допоміжні засоби для балансу заборонено (окрім учасників адаптивної категорії та категорії TEAM)

**Штраф:** на проходження дається лише 1 спроба. Якщо ви втратили рівновагу та впали зі стропа, виконуєте штраф: **30 бурпі** (для категорії Ultra) або **15 бурпі** (для всіх інших категорій). Після виконання штрафу ви біжите далі

## **Адаптивна категорія (для учасників з ампутаціями):**

- Дозволено використовувати протези, милиці чи інші засоби підтримки
- Дозволена допомога організаторів або волонтерів для утримання балансу
- У разі фізичних труднощів судді можуть дозволити пропустити перешкоду без штрафу або призначити альтернативне завдання



# Медичний рейд



Перешкода доступна лише для **команд!**

Завдання полягає у тому, щоб команда перенесла умовного "потерпілого" з початкової точки до кінцевої та надала йому першу допомогу, наклавши два турнікети

## Послідовність проходження:

Команда повинна організувати перенесення "потерпілого" на ношах, забезпечуючи стійкість і безпеку. Пораненому заборонено пересуватися самотужки

Досягнувши кінцевої точки, команда повинна накласти два турнікети на "потерпілого" — один на руку, інший на ногу, імітуючи надання першої допомоги в польових умовах. Після успішного накладання турнікетів команда завершує проходження перешкоди

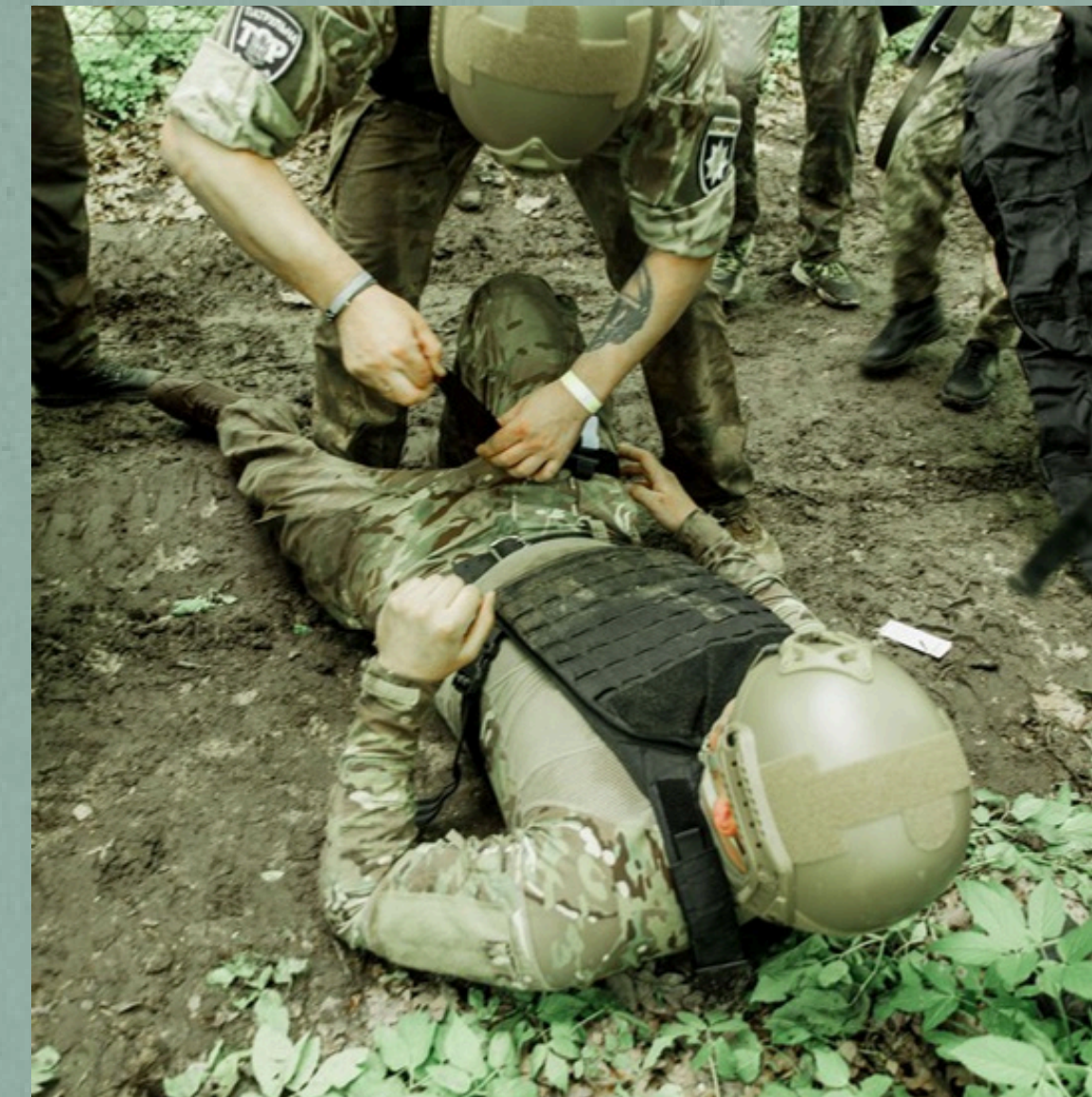
## Правила безпеки:

Учасники повинні діяти обережно, уникаючи травм під час перенесення "потерпілого". Турнікети необхідно накладати правильно, не допускаючи помилок, що можуть призвести до штрафу. Якщо команда не дотримується правильної техніки перенесення або допускає помилки в накладанні турнікетів, повинен накласти турнікет заново, поки турнікет не буде накладено правильно

## Покарання за порушення:

У разі неправильного накладання турнікетів або недотримання техніки перенесення "потерпілого" команда повторює спроби, поки не накладе турнікет правильно.

Грубе порушення, наприклад, відмова від проходження перешкоди або недотримання основних правил безпеки, може призвести до **дискваліфікації** команди!



# Таємний маршрут болотом



Перешкода складається з кількох етапів: рову з водою та болотом, сітки, під якою потрібно пролізти, та труби, яку учасник повинен проповзти

## Послідовність проходження:

**Рів із водою та болотом:** Учасник має пробігти або проповзти через рів з водою та болотом, уникаючи втрати рівноваги. **Сітка:** Після рову учасник повинен пролізти під сіткою, що знаходиться низько над землею, підтримуючи низьке положення тіла.

**Труба:** Завершальний етап — проповзання через трубу, утримуючи низьку позицію для безперешкодного проходження

## Правила безпеки:

Учасники повинні дотримуватися обережності під час проходження рову з водою та під сіткою, щоб уникнути травм. Заборонено обходити будь-який з етапів перешкоди. Якщо учасник зупиняється або має труднощі з проходженням, він може повторити спробу повернувшись до початку етапу

## Покарання за порушення:

Грубе порушення правил або відмова від проходження етапу може призвести до дискваліфікації з цієї секції забігу. Кількість спроб не обмежена



# Стіна



Вертикальна стіна висотою 2 метри. Учасники повинні подолати стіну, використовуючи свої фізичні можливості, включаючи силу рук і ніг

## **Послідовність проходження:**

Ви можете залізти на стіну будь-яким зручним способом: із розбігу, підтягуючись на руках чи допомагаючи собі, ногами. Добравшись до верху, просто перекиньте тіло через край. Спускатися на інший бік можна як завгодно: акуратно злізти або ж просто зістрибнути вниз.

Допомога для дівчат: На стіні є жовті зачепи (болдери) — вони призначені виключно для того, щоб полегшити проходження учасницям.

## **Правила безпеки:**

Учасник самостійно вибирає метод спуску, зберігаючи контроль над рухами для уникнення травм. Якщо учасник не в змозі подолати стіну з першого разу, він може повторити спробу з початку

## **Покарання за порушення:**

- Заборони: Не можна спиратися на опорні балки (каркас) конструкції та отримувати допомогу від інших учасників (окрім категорії TEAM).
- Штраф: Якщо ви порушили правила або спробували обійти стіну, доведеться повернутися на старт цієї перешкоди та почати все з початку. У разі відмови - дискваліфікація!



# Перенесення БК (ящики)



Перешкода полягає в тому, щоб учасники перенесли важкі ящики або контейнери на певну відстань по трасі. Відстань, яку потрібно подолати, також визначається правилами змагань і зазвичай становить **100 метрів**

## Перенесення вантажу:

Ящик необхідно нести певну відстань, зазвичай по визначеній доріжці або колу. Учасники можуть нести вантаж у руках, на плечах або перед собою. Забороняється тягнути ящик по землі або використовувати допомогу інших учасників (крім командних забігів, де така допомога дозволена)

## Техніка перенесення:

Дозволяється зупинитися та відпочивати під час перенесення вантажу, але ящик не можна залишати без нагляду або віддалятися від нього. Якщо учасник упустив ящик, він повинен негайно його підняти та продовжити проходження.

## Завершення перешкоди:

Вантаж необхідно доставити до фінішної позначки або до зазначеного місця. Лише після того, як ящик опиниться в правильному місці, перешкода вважається подоланою

## Штраф за неподолання:

Якщо учасник не може перенести вантаж, він повинен виконати **15 бурпі**

## Особливі вимоги:

Учасникам та військовослужбовцям з ампутаціями можуть надаватися адаптовані умови, такі як полегшений вантаж або дозвіл на допомогу інших учасників



# Піраміда з канатом



Перешкода складається з похилої стіни висотою 3 метри, з якої спущені канати для підйому. З іншого боку стіни розташована драбина для спуску

**Проходження:** учасник використовує канат, щоб піднятися на вершину похилої стіни. Діставшись до вершини, учасник переходить на інший бік і обережно спускається вниз по драбині

## **Правила безпеки:**

Заборонено стрибати з вершини стіни — необхідно користуватися драбиною для спуску. Під час підйому учасник повинен триматися за канат і дотримуватися обережності, щоб уникнути падіння. У разі втрати зчеплення з канатом учасник може повернутися до основи стіни і повторити спробу знову

**К-сть спроб:** необмежено

**Категорії учасників які проходять дану перешкоду:** TEAM, ULTRA, Individual, SPECIAL PRO, FUN

## **Покарання за порушення:**

Якщо учасник порушує правила (наприклад, стрибає з вершини або намагається обійти перешкоду), він отримує дискваліфікацію!

Обхід перешкоди без її проходження може призвести до дискваліфікації теж



# Скеледром



Перешкода складається з горизонтальної скелелазної стіни із зачепами для рук і ніг. Дзвіночок знаходиться в кінці горизонтального маршруту!

**Завдання:** пройти вздовж стіни від початку до кінця, використовуючи виключно спеціальні зачепи для рук і ніг

**Завершення:** етап вважається пройденим, коли ви доберетеся до кінця маршруту та вдарите у **дзвіночок**

**Допомога:** проходити потрібно самостійно. Стороння допомога дозволена лише для учасників у категорії **TEAM**

**Категорії учасників які проходять дану перешкоду:** TEAM, ULTRA, Individual, SPECIAL PRO, FUN

**Заборони:** суворо заборонено торкатися землі та **хапатися за верхній край** дерев'яного щита!

**Штраф:** На проходження дається лише **1 спроба**. Якщо ви зірвалися, торкнулися землі, вхопилися за верх щита або не вдарили у дзвіночок - виконуєте штраф: **30 бурпі** (для категорії **Ultra**) або **15 бурпі** (для всіх інших категорій). Після цього біжіть далі

**Дискваліфікація:** за умисний обхід перешкоди або відмову робити штрафні бурпі!



# Магура



**Завдання:** Залазьте по сітці на саму вершину металевої конструкції, перелазьте на інший бік і спускайтеся вниз.  
Учасник має право здійснювати спуск у двох положеннях (обличчям або спиною до перешкоди), контролюючи переміщення ноги по сітці

**!!Суворі заборони:** Категорично заборонено з'їжджати (ковзати) по сітці вниз.  
Всередині конструкції є поперечна металева труба, об яку можна сильно вдаритися та отримати серйозну травму.

**Кількість спроб:** Необмежена. Ви можете пробувати знову і знову.

**Дискваліфікація:** За умисний обхід обов'язкової перешкоди.



# Зона напруги



Ця перешкода є комплексною і складається з трьох секцій, які проходяться одна за одною:

1. Рукохід із зачепами: Пройдіть першу частину, пересуваючись на руках за допомогою різноманітних підвісних зачепів
2. Сітка з великими отворами: Відразу після рукоходу перейдіть на сітку. Її можна долати як завгодно: тільки на руках, з допомогою ніг, лізти верхом чи пробиратися низом
3. Натягнутий канат: Фінальна частина. Рухайтесь по канату зручним для вас способом (лише на руках або підключаючи ноги)

**Завершення:** Наприкінці третьої секції обов'язково вдарте у дзвоник — зробити це можна будь-якою частиною тіла! :)

**Кількість спроб:** На подолання всієї «Зони напруги» дається лише **1 спроба**

**Допомога:** Проходження має бути самостійним. Допомогати одне одному дозволено лише в категоріях **Team, Special та Special Pro.**

**Штраф:** Якщо ви зірвалися на будь-якому з етапів або не вдарили у дзвоник, виконуєте штраф: **30 бурпі** (для категорії Ultra) або **15 бурпі** (для категорії Individual). Після виконання штрафу ви продовжуєте забіг.

**Дискваліфікація:** За умисний обхід перешкоди та повну відмову від її проходження.



# Точка рівноваги



**Завдання (Дорослі):** Підтягнутися за допомогою поперечної труби, вилізти на металеву платформу та пройти по ній від початку до кінця, тримаючи рівновагу. Рухатися треба плавно, без стрибків.

**Завдання (Категорія Kids):** Дітям дозволяється залізти на платформу по бічній трубі з виступами. Під час проходження вони можуть пересуватися, міцно тримаючись руками за край металевої доріжки (у стилі «мавпочки»).

**Завершення:** Етап вважається пройденим, якщо ви дійшли до кінця платформи та безпечно з неї зійшли без падінь.

**Заборони:** Дорослим учасникам суворо заборонено використовувати руки або будь-яку іншу підтримку для утримання рівноваги під час ходьби по платформі, а також приймати сторонню допомогу.

**Кількість спроб:** На проходження дається лише 1 спроба.

**Штраф:** Якщо ви зірвалися/впали до завершення перешкоди або порушили правила, ви виконуєте штраф: **15 бьорпі** (для дорослих) або **20 присідань** (для категорії Kids). Після виконання штрафу ви біжите далі.



# Броньований виклик



Перешкода полягає в тому, щоб пролізти під бронетранспортером (броньовиком), який встановлений на безпечній висоті над землею. Простір під броньовиком обмежений, що потребує низького положення тіла і обережності

## **Послідовність проходження:**

Учасник починає перед броньовиком і, тримаючись у низькому положенні, проповзає під ним. Учасник повинен завершити проходження, вийшовши з іншого боку броньовика

## **Правила безпеки:**

Учасник повинен зберігати контроль над рухами, щоб уникнути травматизації при зіткненнях з нижніми елементами броньовика. У разі ускладнень або затримки учасник може повернутися до початку і повторити спробу

## **Покарання за порушення:**

Якщо учасник порушує правила, наприклад, не завершує повний прохід під броньовиком, він розпочинає спробу заново. Обхід перешкоди без проходження під броньовиком може призвести до **дискваліфікації**



# Сітка 51



Проповзти ділянку довжиною близько 6 метрів під металевою конструкцією з натягнутою сіткою або колючим дротом. Під конструкцією знаходиться болото, вода або мокрий ґрунт. Рухатися можна на животі, ліктях або колінах. Ви повинні постійно перебувати під сіткою/колючкою та не виходити за бічні межі визначеної траси

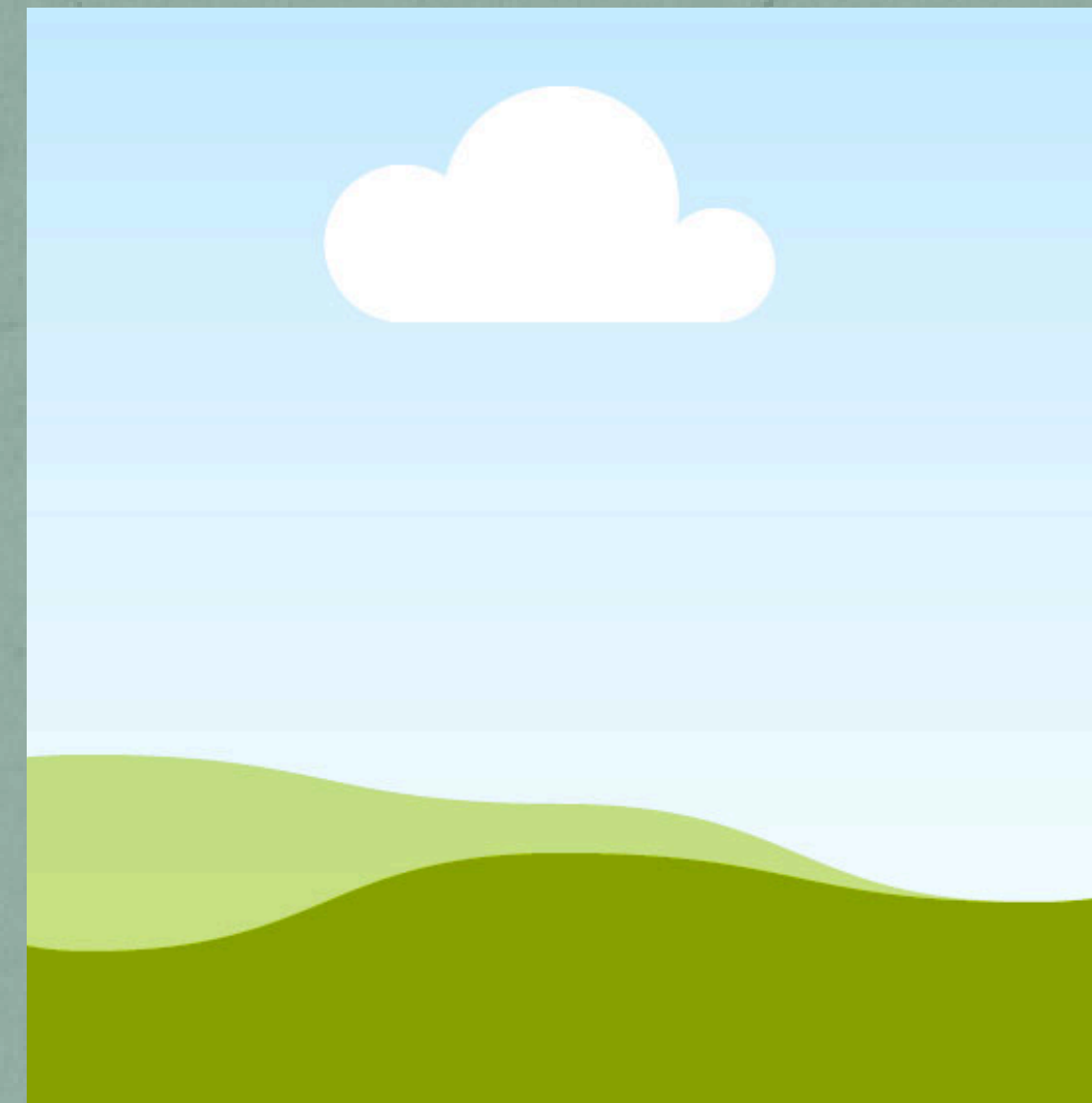
**Кількість спроб:** Необмежена.

**Помилки та штрафи:** Якщо ви порушили правила (наприклад, вилізли за межі траси збоку, щоб оминати бруд), суддя поверне вас на старт цієї перешкоди для повторного проходження

**Категорія Special** (для військових та учасників з ампутаціями):

- Дозволяється використовувати протези чи інші допоміжні засоби
- Дозволена безпосередня допомога від волонтерів або організаторів під час проходження
- У разі фізичних труднощів, за погодженням із суддями, цю перешкоду можна пропустити без жодних штрафів

**Дискваліфікація:** Для загальних категорій умисний обхід перешкоди без спроб її подолати призводить до дискваліфікації.



# Фінальний штурм (рампа)



## Стартовий розбіг:

- **Добре розженіться:** це необхідно, щоб набрати швидкість перед перешкодою
- **Тримайте рівний темп:** не робіть різких ривків, біжіть стабільно
- **Рухайтесь за інерцією:** використайте набрану швидкість, щоб вона сама виштовхнула вас наверх по вигнутій поверхні

Під час підйому учасник може використовувати руки для хвату за верхній край рампи або мотузку (якщо це передбачено правилами), після чого необхідно підтягнутися і піднятися на рампу. Учасник повинен повністю піднятися на вершину рампи та зійти з неї безпечно з іншого боку.

## Допомога інших учасників:

Допомога з боку інших учасників дозволяється в командних забігах

**Користування канатом на підйомі:** Kids, Special, Special PRO, Ultra W, Individual

**Заборонено - Team, Ultra M**

**Штраф:** Дозволена не обмежена кількість спроб в порядку живої черги

## Особливі вимоги:

Учасники з ампутаціями або ті, хто потребує адаптацій, можуть використовувати спеціальні допоміжні пристрої або отримувати допомогу від інших учасників у рамках адаптованих правил



# Операція мінне поле (колеса на землі)



На землі в декілька рядів викладені автомобільні шини, які імітують "мінне поле".  
Учасники повинні пробігти через ці колеса, точно потрапляючи ногами всередину кожного з них, не торкаючись країв

## **Послідовність проходження:**

Не можна пропускати жодне колесо або перестрибувати їх.  
Рухатися потрібно швидко і зосереджено, щоб зберігати баланс і не зачепити країв шин

## **Правила безпеки:**

Заборонено торкатися країв колеса ногами або руками.  
Учасникам не дозволяється виходити за межі розташування шин під час проходження.  
У разі втрати рівноваги учасник повинен негайно повернутися в стартову позицію перешкоди та повторити її

## **Час проходження:**

Учасники повинні пройти "мінне поле" якнайшвидше, але при цьому дотримуючись правил точності

## **Покарання за порушення:**

Якщо учасник пропускає колесо або торкається його країв, він змушений починати спочатку. У разі грубого порушення правил (наприклад, повного обходу перешкоди) - **дискваліфікація!**



# Тунель розвідника (труба)



Перешкода являє собою довгу трубу, через яку учасник має проповзти від початку до кінця. Труба має обмежений простір, що вимагає низького положення тіла і обережності під час просування

## **Послідовність проходження:**

**Вхід у тунель:** Учасник заходить у трубу на початку перешкоди

**Проповзання:** Учасник повинен просуватися через тунель, зберігаючи низьке положення тіла та уникаючи зіткнень зі стінками труби

**Вихід з тунелю:** Учасник має вийти з іншого кінця труби, завершивши перешкоду

Перешкода є обов'язковою до проходження та має необмежену к-сть спроб



# Коромисло



"Коромисло" — це балансуєча конструкція, яка діє за принципом гойдалки. Одна частина знаходиться внизу, коли на неї ступає учасник, але поступово піднімається, коли він рухається далі. Загальна довжина конструкції — 3–4 метри

## Загальні правила:

Учасник повинен пройти по коромислу з одного кінця до іншого, утримуючи рівновагу. Рухатися необхідно плавно, без стрибків. Заборонено використовувати будь-яку підтримку (руки чи сторонню допомогу) для утримання рівноваги, крім конструкції коромисла

## Успішне проходження:

Перешкода вважається пройденою, якщо учасник дійшов до кінця коромисла і безпечно зійшов із нього, не падаючи. Якщо учасник зривається з коромисла до завершення проходження, він повинен повернутися на початок, виконати **15 штрафних бурпі**

## Особливі правила для військових з ампутаціями:

Учасникам із ампутаціями дозволено використовувати протези або інші допоміжні засоби для балансування. У разі фізичних обмежень, якщо пройти перешкоду неможливо, учаснику дозволяється пропустити її без штрафу, за узгодженням із суддями

## Штрафи:

Надається 1 спроба! Якщо вона невдала - застосовується штраф у к-сті **15 бурпі**





# CONTACT DETAILS

## Website

<https://kordonrace.com/>

## Email Address

kordonrace@gmail.com

## Social media

