

**СПИСОК ПРЕПЯТСТВИЙ
НА 8 МАЯ ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ГОНКА «АКАДЕМИЯ» ПОСВЯЩЁННАЯ ДНЮ ПОБЕДЫ. ГОДУ
МИРА И СОЗИДАНИЯ
ДЕТСКИЕ ЗАБЕГИ 1-3 КМ**

№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	ПРОХОЖДЕНИЕ	ПРЕПЯТСВИЕ ПРОЙДЕНО:	ШТРАФЫ
1	«БАРЬЕР НАД»	Деревянная заградительная конструкция, высотой 1-1,5 м	Преодолевается сверху. Любым способом	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) полностью его пересёк(-ла)	+ 1 МИН
2	«БАРЬЕР ПОД»	Деревянная заградительная конструкция, высотой 1-1,5 м	Преодолевается снизу. Любым способом.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) полностью его пересёк(-ла)	+1 МИН
3	ПЕРЕНОСКА ГРУЗА	Переноска покрышек по маркировке.	Переноска покрышек любым способом по маркировке	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) пробежал(-а) по маркировке с грузом и вернул(-а) его на место.	+1 МИН
4	«ФАРШМАК»	Висящие на железных (либо деревянных) трубах покрышки и завал покрышек под ними.	Преодолевается любым способом под висящими покрышками, поверх лежащих.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) любым способом прошёл(-а) все ряды	+1 МИН

				висящих покрышек.	
5	«БАЛАНС»	Металлические качели и металлические шары	Преодолевается согласно расставленному порядку, без помощи рук.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) прошёл от линии начала препятствия и закончил(-а) за линией его окончания обеими ногами. Касание ПЯТКОЙ линии допускается, ЗАСТУП НАЗАД за линию – НЕТ. ЗАСТУП спереди за линию – НЕТ.	+2 МИН
6	«МІХ» (МИКС)	Металлическая конструкция с закреплёнными препятствиями на ней элементами навески.	При прохождении допускается помощь ногами.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) преодолев все элементы препятствия звонко и громко РУКОЙ ударил(-а) по колокольчику в его окончании	+2 МИН
7	«ЛІТУЧИЙ ГОЛАНДЕЦ»	Металлическая конструкция с закреплёнными металлическими рейками на ней.	Удерживаясь на рейках руками необходимо, перепрыгивая от одной рейки к другой пройти всё препятствие до	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) преодолев все элементы	+3 МИН

			конца. Помощь ног не допускается.	препятствия звонко и громко РУКОЙ ударил(-а) по колокольчику в его окончании	
8	МЕТАНИЕ БАРАНОК	Деревянные округлой формы кольца. Металлические штыри высотой 1 – 1,5.	Стоя на обозначенной маркировке нужно с трёх попыток попасть кольцом на свой металлический штырь.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) из трёх допустимых попыток попал(-а) одной на металлический штырь.	+1 МИН
9	«ЛАПКИ»	Препятствия на равновесие. Округлые отдельно стоящие препятствия с металлическим основанием, пружиной на ней и деревянной платформой поверх.	Начиная с линии маркировки нужно удерживая равновесие пройти ногами без помощи рук по всем элементам.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) обеими ногами пересёк(-кла) линию окончания препятствия.	+1 МИН
10	«ТУРБУЛЕНТНОСТЬ»	Низкая металлическая конструкция с закреплёнными препятствиями на ней	При помощи рук и ног нужно пройти препятствие от начала (линии маркировки) до конца (линии маркировки).	Считается пройденной, когда спортсмен(-ка) преодолев при помощи ног и рук все элементы препятствия, РУКОЙ, звонко и	+3 МИН

				громко ударил(-а) по колокольчику. Заступ за линию начала препятствия НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.	
11	«ГЛАЗА ЗА ШТОРОЙ»	Высокая металлическая конструкция с закреплёнными на ней препятствиями: «Пиннокио» - металлическая балка с отверстиями в ней и колышками. «Штора» - большое количество, или отдельно висящие пучками верёвки (13 мм) .	Первая часть: Преодолевается руками без помощи ног. Вторая часть: допускается помощь ногами	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) преодолев без помощи ног все элементы препятствия звонко и громко РУКОЙ ударил(-а) по колокольчику в окончании препятствия. Заступ за линию начала НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.	+3 МИН

СПИСОК ПРЕПЯТСТВИЙ
НА 8 МАЯ ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ГОНКА «АКАДЕМИЯ» ПОСВЯЩЁННАЯ ДНЮ ПОБЕДЫ. ГОДУ
МИРА И СОЗИДАНИЯ
ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ, ЭЛИТА, ВЗРОСЛЫЙ ОТКРЫТЫЙ ЗАБЕГ, КОМАНДНЫЙ ЗАБЕГ.
ДИСТАНЦИЯ 5 КМ

№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	ПРОХОЖДЕНИЕ	ПРЕПЯТСВИЕ ПРОЙДЕНО:	ШТРАФЫ
1	«БАРЬЕР НАД»	Деревянная заградительная конструкция, высотой 1-1,5 м	Преодолевается сверху. Любым способом	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) полностью его пересёк(-ла)	+ 1 МИН
2	«БАРЬЕР ПОД»	Деревянная заградительная конструкция, высотой 1-1,5 м	Преодолевается снизу. Любым способом.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) полностью его пересёк(-ла)	+1 МИН
3	ПЕРЕНОСКА ГРУЗА	Переноска покрышек по маркировке.	Переноска покрышек любым способом по маркировке	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) пробежал(-а) по маркировке с грузом и вернул(-а) его на место.	+1 МИН
4	«ФАРШМАК»	Висящие на железных (либо деревянных) трубах покрышки и завал	Преодолевается любым способом под висящими покрышками, поверх	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) любым способом	+1 МИН

		покрышек под ними.	лежащих.	прошёл(-а) все ряды висящих покрышек.	
5	«ТАРЗАН»	Вертикальный канат длинной 3-3,5 метра.	Преодолевается любым способом до колокольчика.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) сильно и звонко ударил(-а) РУКОЙ по колокольчику	+1 МИН
6	«ТЯНИ-ТОЛКАЙ»	Верёвка прикреплённая к грузу	Из исходного положения сидя, обеими руками, транспортировка бетонного груза вперёд, на себя.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) протянув груз в положении сидя до маркировки, вернул(-а) его любым способом в исходное положение, в начало.	+1 МИН
7	«БАЛАНС»	Металлические качели и металлические шары	Преодолевается согласно расставленному порядку, без помощи рук.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) прошёл от линии начала препятствия и закончил(-а) за линией его окончания обеими ногами. Касание ПЯТКОЙ линии допускается, ЗАСТУП НАЗАД за линию – НЕТ.	+2 МИН

				ЗАСТУП спереди за линию – НЕТ.	
8	«БЕЛЬЧОНОК»	Рамная конструкция с закреплённым вверху бревном диаметром ...	Преодолевается через верх	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) всем весом перешёл(-ла) через верх на другую сторону.	+1 МИН
9	«БОЛЬШАЯ БЕЛКА»	Конструкция с закреплённым вверху бревном	Преодолевается через верх	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) всем весом перешёл(-ла) через верх на другую сторону.	+1 МИН
10	СЕТЧАТАЯ ГОРКА	Рамная металлическая конструкция в форме треугольника с натянутой поверх сеткой	Преодолевается через верх и затем вниз до маркировки. Любым способом.	Считается пройденной, когда спортсмен(-ка) преодолел(-а) всю сетку от начала и до окончания.	+1 МИН
11	«МІХ» (МИКС)	Металлическая конструкция с закреплёнными препятствиями на ней элементами навески.	При прохождении допускается помощь ногами.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) преодолев все элементы препятствия звонко и громко РУКОЙ ударил(-а) по колокольчику в его окончании	+2 МИН

12	<p align="center">«НАДЕЖДА НА БЕГУНОК»</p>	<p>Металлическая конструкция с закреплёнными препятствиями на ней: 1. «кольцо надежды» - горизонтальная металлическая прямая, с выступами (штырями разной длины) вверху и кольцом; 2. Металлическая труба подвешенная цепями с закреплёнными на ней бегунками. На бегунках закреплены маленькие канаты</p>	<p align="center">Всё препятствие преодолевается в висе на руках без помощи ног.</p>	<p align="center">Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) преодолев все элементы препятствия звонко и громко РУКОЙ ударил(-а) по колокольчику в его окончании.</p>	<p align="center">+3 МИН</p>
13	<p align="center">«ЛЕТУЧИЙ ГОЛАНДЕЦ»</p>	<p>Металлическая конструкция с закреплёнными металлическими рейками на ней.</p>	<p align="center">Удерживаясь на рейках руками необходимо, перепрыгивая от одной рейки к другой пройти всё препятствие до конца. Помощь ног не допускается.</p>	<p align="center">Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) преодолев все элементы препятствия звонко и громко РУКОЙ ударил(-а) по колокольчику в его окончании</p>	<p align="center">+3 МИН</p>

14	МЕТАНИЕ БАРАНОК	Деревянные округлой формы кольца. Металлические штыри высотой 1 – 1,5.	Стоя на обозначенной маркировке нужно с трёх попыток попасть кольцом на свой металлический штырь.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) из трёх допустимых попыток попал(-а) одной на металлический штырь.	+1 МИН
15	«ЛАПКИ»	Препятствия на равновесие. Округлые отдельно стоящие препятствия с металлическим основанием, пружиной на ней и деревянной платформой поверх.	Начиная с линии маркировки нужно удерживая равновесие пройти ногами без помощи рук по всем элементам.	Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) обеими ногами пересёк(-кла) линию окончания препятствия.	+1 МИН
16	«ТУРБУЛЕНТНОСТЬ»	Низкая металлическая конструкция с закреплёнными препятствиями на ней	При помощи рук и ног нужно пройти препятствие от начала (линии маркировки) до конца (линии маркировки).	Считается пройденной, когда спортсмен(-ка) преодолев при помощи ног и рук все элементы препятствия, РУКОЙ , звонко и громко ударил(-а) по колокольчику. Заступ за линию начала препятствия НЕ	+3 МИН

17	«ГЛАЗА ЗА ШТОРОЙ»	<p>Высокая металлическая конструкция с закреплёнными на ней препятствиями: «Пиннокио» - металлическая балка с отверстиями в ней и кольшками. «Штора» - большое количество, или отдельно висящие пучками верёвки (13 мм) .</p>	<p>Первая часть: Преодолевается руками без помощи ног. Вторая часть: допускается помощь ногами</p>	<p>ДОПУСКАЕТСЯ. Считается пройденным, когда спортсмен(-ка) преодолев без помощи ног все элементы препятствия звонко и громко РУКОЙ ударил(-а) по колокольчику в окончании препятствия. Заступ за линию начала НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.</p>	+3 МИН
----	--------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------