ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD

🏆 **Rywalizacja i pokonywanie przeszkód:**

- Zawodnicy walczący o miejsca i wyróżnienia muszą pokonać regulaminowo wszystkie przeszkody.
- Każdy uczestnik zobowiązany jest do podjęcia próby pokonania przeszkody.
- W przypadku niemożności pokonania przeszkody — zawodnik wykonuje karne zadanie:

👉 **20 burpees lub padnij-powstań** (wg decyzji sędziego na przeszkodzie).

🤝 **Wzajemna pomoc:**

Wskazane jest pomaganie sobie na przeszkodach — zgodnie z duchem imprezy:

NIGDY NIE ZOSTAWIAMY SWOICH.

🚫 **Trasa i bezpieczeństwo:**

- Kategorycznie zabrania się skracania trasy — cała trasa wyznaczona jest taśmą organizatora.
- Ze względów bezpieczeństwa oraz ochrony przeszkód —

👉 **zakazane jest startowanie w butach z kolcami.**

PRZESZKODY

ℹ️ Szczegółowy opis przeszkód dostępny jest pod adresem:

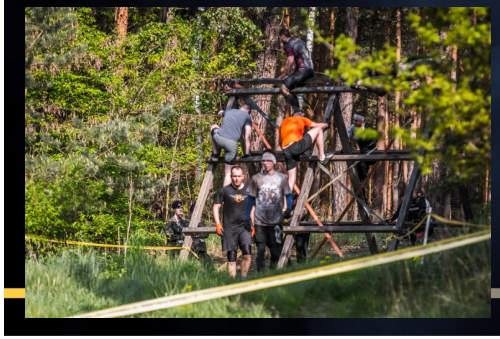
👉 http://www.formozachallenge.com/przeszkody/

⚠️ **Apel o uczciwość i zasady FAIR PLAY:**

- Przeszkody są po to, by je pokonywać , nie omijać!
- Trasa została wyznaczona i należy się jej trzymać (Żółta taśma z logo Formoza Challenge)
- Skracanie trasy, omijanie przeszkód lub ich niezaliczanie to łamanie zasad zawodów.

🥇 To ma być **wyzwanie dla Was**, a nie oszukiwanie samych siebie.

👉 Jeśli nie zamierzasz podejmować wyzwań — lepiej pobiegaj gdzie indziej!



DOBRE RADY

FORMATY ℹ️ Szczegółowe informacje o formatach zawodów znajdziecie tutaj:

👉 http://www.formozachallenge.com/formaty

ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD

🔒 **Bezpieczeństwo przede wszystkim!**

Pamiętajcie o tym przy pokonywaniu przeszkód. Jeżeli nie czujecie się na siłach — możecie skorzystać z opcji "wykupienia się" (padnij-powstań).

Liczbę powtórzeń każdorazowo wyznacza sędzia obecny na przeszkodzie (nie mniej aniżeli 15 powtórzeń)

👂 **Słuchajcie swojego organizmu!**

Nie forsujcie się ponad siły — liczy się bezpieczne pokonanie całej trasy i przeszkód.

UCZCIWOŚĆ TO PODSTAWA – STARTUJESZ DLA SIEBIE, ALE NIE JESTEŚ SAM

Na trasie walczysz przede wszystkim ze sobą – ze swoimi słabościami, zmęczeniem, strachem. Każda pokonana przeszkoda to Twój mały sukces.

Ale każda ominięta przeszkoda to oszustwo – wobec siebie, wobec innych zawodników, wobec idei tego biegu.

Jeśli omijasz przeszkody, żeby mieć lepszy czas – mamy dla Ciebie prostą radę: zostań w domu.

Jeśli boisz się, że nie dasz rady – spróbuj. Upadnij, wstań, spróbuj jeszcze raz. To jest właśnie ten moment, w którym się rozwijasz.

Nie zrozumiemy nigdy oszukiwania.

Rozumiemy za to walkę, determinację i pokorę wobec trasy.

Dajesz z siebie wszystko? Jesteś jednym z nas.

Omijasz przeszkody? Nie jesteś częścią tej społeczności.

Gramy fair. Z szacunkiem. Dla siebie, dla innych, dla sportu.

FAIR PLAY

FORMOZA CHALLENGE
USTKA 2018

FORMOZA CHALLENGE
OBORNIKI 2018
caritas