

WYŚCIG “Savage Hybrid Challenge” – ZASADY OGÓLNE

Format:

Zawody składają się z 8 rund, z których każda to:

👉 500 m biegu + 1 ćwiczenie funkcjonalne

Każdy uczestnik na czas wyścigu otrzyma nadajnik GPS który dokładnie będzie śledził trasę uczestnika oraz czas spędzony na stacjach wyścigu.

Starty będą odbywały się co 10 minut w grupach 4 osobowych. Dokładne godziny startów wybranych zawodników będą udostępnione **w dniu wydarzenia na listach startowych wg przydzielonych numerów startowych.**

Warunkiem zaliczenia wyścigu jest:

- ✓ Ukończenie wszystkich rund w odpowiedniej kolejności
- ✓ Wykonanie każdego ćwiczenia zgodnie z zasadami i odpowiednim obciążeniem
- ✓ Przekroczenie linii mety po ostatnim ćwiczeniu (Wall Balls)

System punktacji:

Każdy zawodnik w trakcie rejestracji otrzyma 5 opasek które będą stanowiły “koło zapasowe” w postaci dodatkowego czasu do ostatecznego wyniku. Odciecie wybranej oznacza doliczenie okienka czasowego w postaci 5 minut.

Celem właściwym wyścigu jest pokonanie toru w jak najkrótszym czasie.

Każda stacja (workout) ma dopasowany maksymalny odcinek czasu który możesz spędzić na wykonanie. Brak możliwości wykonania ze względów technicznych bądź predyspozycji startującego danego z ćwiczeń, oznacza odebranie 1 opaski = +5min.

NA LINII STARTU KAŻDY ZAWODNIK POWINIEN MIEĆ ZAINSTALOWANE 5 OPASEK

8.1. Ćwiczenia – ogólne zasady:

- Ćwiczenia należy wykonywać we wskazanej kolejności – zgodnej z torem zawodów.
 - Zawodnik rozpoczyna każde ćwiczenie w miejscu wskazanym przez sędziego, który też kieruje do dalszej stacji.
 - Wymagana jest pełna liczba powtórzeń lub dystans – brakujące metry lub powtórzenia oznaczają karę lub dyskwalifikację.
 - Każdy zawodnik używa odpowiedniego ciężaru przypisanego do swojej kategorii (kobiety/mężczyźni).
-

8.2. Bieganie – zasady i organizacja:

- Każdy odcinek biegowy to 500 m
- Dokładna trasa biegu będzie przedstawiona wg wytycznych mapy przebiegu wydarzenia. Całość również będzie dokładnie omówiona w dniu wydarzenia.
- Pierwszy bieg może być krótszy – wtedy brakujące metry zostają dodane przed ostatnią stacją (Wall Balls).



Zasady poruszania się na torze biegowym:

- Trasa biegu podzielona jest na dwa pasy (jak na drodze):
 - ♦ Lewy pas – dla zawodników szybszych
 - ♦ Prawy pas – dla zawodników biegnących wolniej
- Trzymaj się swojego toru – unikaj kolizji, nie przecinaj toru innych zawodników.



Wskazówka: Bieg nie jest tylko „czasem odpoczynku” – to część wyścigu, która buduje przewagę lub zmusza do walki o przetrwanie.

SĘDZIOWIE I NADZÓR ZAWODÓW

- Przy każdej stacji ćwiczeniowej znajduje się sędzia, którego zadaniem jest:
 - ♦ pilnowanie poprawnej techniki,
 - ♦ liczenie powtórzeń/dystansu,
 - ♦ egzekwowanie zasad fair play.
- Sędziowie główni koordynują pracę sędziów na stacjach i dbają o sprawny przebieg zawodów.
- Dyrektor zawodów czuwa nad całym wydarzeniem i podejmuje ostateczne decyzje w przypadku spornych sytuacji.



Ważne:

Wszystkie decyzje podjęte przez sędziów, sędziów głównych oraz organizatora są ostateczne i nie podlegają dyskusji.



Zachęcamy do zachowania sportowej postawy i wzajemnego szacunku – to fundament Savage Hybrid Challenge.

OGÓLNE ZASADY TECHNICZNE:

Zawodnik musi wykonywać każde ćwiczenie **zgodnie ze standardami ruchu** – w sposób uczciwy, kompletny i kontrolowany.

Każda stacja ćwiczeń ma swojego **sędziego**, który:

- ✓ wskaże Ci miejsce ćwiczenia,
- ✓ zresetuje sprzęt (jeśli dotyczy),
- ✓ potwierdzi ukończenie danego etapu.

Nieprawidłowe wykonanie może skutkować:

- ▲ powtórzeniem ruchu,
- ▲ **ostrzeżeniem i odcięciem opaski**
- ▲ lub **dyskwalifikacją** (w przypadku celowego oszustwa lub niepodporządkowania się sędziemu).

1. ERGOMETR NARCIARSKI (SkiErg)

Zasady wykonania:

- Sędzia **resetuje monitor** do 0 m przed startem.
- Zawodnik **musi stać na platformie** przez cały czas ćwiczenia.
- **Unoszenie stóp podczas ruchu jest dozwolone**, ale nie można zeskakiwać z maszyny.
- Po osiągnięciu dystansu (u nas: **500 m**), zawodnik:
 - ♦ **unoszą rękę** lub **sygnalizuje sędziemu**, że zakończył ćwiczenie,
 - ♦ **czeka na potwierdzenie**, zanim opuści stanowisko.
- Nieprzestrzeganie zasad = ostrzeżenie lub **odcięcie opaski**

Informacyjnie – poziom przerzutki (opór):

- Kobiety i mężczyźni: 5

👉 *Uwaga: Każdy zawodnik może ustawić opór według własnych preferencji, również w trakcie ćwiczenia.*

MAX CZAS NA ĆWICZENIE : 5 min

2. PCHANIE SAŃ

Dystans: 3 odcinki po 8 m (łącznie 24 m)

Zaliczenie: Sanie muszą **całkowicie przekroczyć linię końca** każdego odcinka

Obciążenia (waga całkowita z sankami):

- **Kobiety:** 102 kg
 - **Mężczyźni:** 152 kg
-

 **Jak poprawnie wykonać ćwiczenie:**

- Sędzia wskaże Ci **konkretny tor** – musisz go bezwzględnie przestrzegać.
 - **Start:** zarówno **Ty**, jak i **sanie** muszą być **za linią początkową**.
 - **Zmiana kierunku** możliwa tylko wtedy, gdy sanie **w pełni przekroczą linię końca odcinka**.
 - Po pokonaniu 3 odcinków (3x8 m), stacja jest zaliczona.
-

 **Błędy i konsekwencje:**

- Zmiana toru lub start z niewłaściwej pozycji = **ostrzeżenie**
 - Niepokonanie stacji = **odcięcie opaski**
-

 **Wskazówka:** technika, tempo i ciągłość ruchu mają ogromne znaczenie. Jeśli musisz się zatrzymać – rób to z głową!

MAX CZAS NA ĆWICZENIE : 5 min

3. CIĄgniĘCIE SAŃ – ZASADY WYKONANIA

Dystans: 3 odcinki po 8 m (łącznie 24 m)

Zaliczenie: Sanie muszą w całości przekroczyć linię końcową każdego odcinka

Obciążenia (waga całkowita z sankami):

- **Kobiety:** 78 kg
 - **Mężczyźni:** 103 kg
-

Zasady techniczne:

- **Zawodnik musi wykonać ćwiczenie w wyznaczonym torze** – wskazanym przez sędziego.
 - **Start wyłącznie zza linii początkowej** – zawodnik i sanie muszą być za linią.
 - **Pozycja wyłącznie stojąca** – ciągnięcie w siadzie, na kolanach lub leżąc jest zabronione.
 - **Przez cały czas zawodnik musi przebywać wewnątrz swojego toru (boxu).**
 - **Lina musi pozostać w obrębie własnego toru** – nie może przeszkadzać innym zawodnikom.
 - **Zmiana kierunku dopiero po pełnym przekroczeniu linii przez sanie.**
 - **Po wykonaniu 3x8 m – stacja jest zaliczona.**
-

Błędy i konsekwencje:

- Wyjście poza tor, pozycja inna niż stojąca, ignorowanie uwag sędziego =
 - ▲ **ostrzeżenie,**
 - ▲ po drugim ostrzeżeniu – **odcięcie opaski**
-

 **Wskazówka:** trzymaj się blisko ziemi, ale na nogach – niska, silna pozycja to klucz do skutecznego ciągnięcia.

MAX CZAS NA ĆWICZENIE : 5 min

4. BURPEE ZE SKOKIEM W DAL – ZASADY WYKONANIA

Dystans: 40 metrów (może być podzielony na odcinki – np. 4 x 10 m)

Zaliczenie: Pokonanie całego dystansu przeskokami w formacie burpee-skok

✓ Jak poprawnie wykonać jedno powtórzenie:

1. **Zaczynasz burpee:**
 - Dłonie **przed linią startu**, klatka piersiowa **musi dotknąć podłogi**.
 2. **Pozycja do skoku:**
 - Ręce ustawione **blisko stóp** – max odległość to **długość jednej stopy**.
 - **Nie wolno przesuwać dłoni do przodu** po ich położeniu.
 3. **Skok do przodu:**
 - Obie stopy **startują i lądują jednocześnie**.
 - **Nie wolno robić kroku** ani zmieniać ustawienia stóp.
 4. **Podczas wstawiania:**
 - Stopy **nie mogą przekroczyć** miejsca, gdzie były położone dłonie.
 5. **Powtórzenie zaliczone**, gdy wykonasz pełne burpee i **przeskoczysz linię** (w końcowej strefie).
-

✗ Błędy i konsekwencje:

- Niepełny burpee (np. brak dotknięcia klatką podłogi)
 - Krok, nieregularne ustawienie stóp
 - Przesunięcie dłoni po ich ułożeniu
 - ➡ **Sędzia może nie uznać powtórzenia**
 - ➡ Po więcej niż jednym ostrzeżeniu – **kara: odcięcie opaski**
-

 **Wskazówka:** klucz to rytm – lepiej robić krótsze, ale czyste skoki niż ryzykować błędy na długim dystansie.

MAX CZAS NA ĆWICZENIE : 5 min

6. SPACER FARMERA – ZASADY WYKONANIA

Dystans: 100 m

Zaliczenie: Pokonanie pełnego dystansu i prawidłowe odłożenie odważników

 **Jak poprawnie wykonać ćwiczenie:**

1. Start:

- Zawodnik **samodzielnie podnosi** dwa kettlebelle stojące **przed linią startu**.
- **Oba odważniki muszą być niesione jednocześnie**, trzymane **wzdłuż ciała**, z wyprostowanymi ramionami.

2. W trakcie:

- Można zrobić przerwę i **odstawić ciężary**, ale **nie przed sobą** – muszą pozostać **na linii boków ciała lub za nią**.
- Nie wolno „ciągnąć” kettli – muszą być **unoszone nad ziemią**.

3. Zakończenie:

- Odważniki należy **odłożyć za linią mety**, **uchwytami do góry**.
 - **Nieprawidłowe odłożenie = ostrzeżenie**
-

 **Obciążenia:**

Kategoria	Obciążenia
-----------	------------

Kobiety	2 × 16 kg
---------	-----------

Mężczyźni 2 × 24 kg

✗ Błędy i konsekwencje:

- Odkładanie kettle przed sobą = **ostrzeżenie lub opaska**
 - Nieprawidłowe zakończenie (uchwyty do dołu) = **ostrzeżenie lub opaska**
 - Ciągnięcie kettle po ziemi lub niesymetryczny chwyt = **ostrzeżenie/opaska**
-

 **Wskazówka:** mocny chwyt i spokojne tempo to klucz – jeśli potrzebujesz przerwy, zatrzymaj się z kontrolą i odkładaj technicznie.

MAX CZAS NA ĆWICZENIE : 5 min

7. WYKROKI ZE SZTANGĄ

Dystans: 50 m

Zaliczenie: Pokonanie pełnego dystansu wy krokami ze sztangą na barkach i prawidłowe odłożenie go na końcu

(w przypadku braku możliwości umiejscowienia sztangi na plecach, możliwe jest utrzymanie w chwycie łokciowym tzw. Zercher)

✓ Jak poprawnie wykonać ćwiczenie:

1. Start:

- Zawodnik **samodzielnie zarzuca obciążenie na grzbiet.**
- Obie stopy muszą znajdować się **przed linią startu.**

2. Wykonanie wy kroku:

- **Kolano tylnej nogi musi dotknąć ziemi.**

- Powtórzenie kończy się **pełnym wyprostem bioder** w pozycji stojącej.
- Można wykonywać wykroki **płynnie lub z pauzą** (stopy równoległe).

3. Ważne zasady techniczne:

- **Nie wolno robić dodatkowych kroków** między powtórzeniami.
- Wykrok musi się zakończyć **za białą linią końcową odcinka** – zakręty można pokonywać normalnym krokiem, ale **kolejny wykrok musi zaczynać się przed linią**.

4. Zakończenie:

- Ostatni wykrok musi przekroczyć linię mety.
- Sztangę należy **odłożyć w wyznaczone miejsce**.

Obciążenia:

Kategoria	Waga sztangi
Kobiety	10 kg
Mężczyźni	20 kg

Błędy i konsekwencje:

- **Brak kontaktu kolana z podłogą**, brak wyprostu = powtórzenie **niezaliczone**
- **Odkładanie sztangi** na ziemię podczas ćwiczenia:
 - ▲ 1 raz = **ostrzeżenie**
 - ▲ 2 razy = **dyskwalifikacja**

- Zła technika lub wielokrotne ostrzeżenia = odcięcie opaski
-

MAX CZAS NA ĆWICZENIE : 5 min

8. WALL BALL – ZASADY WYKONANIA

Liczba powtórzeń: 50 powtórzeń

Zaliczenie: Każdy rzut piłki **musi** trafić w **tarcze** na odpowiedniej wysokości, po **pełnym przysiadzie**

 **Jak poprawnie wykonać powtórzenie:**

1. Start:

- Zawodnik **podnosi piłkę i w pełni się prostuje** (kolana i biodra wyprostowane).
- Dopiero potem przechodzi do przysiadu i pierwszego rzutu.

2. Ruch właściwy:

- Trzymając piłkę oburącz, zawodnik wykonuje **przysiad (biodra niżej niż kolana)**.
- Z wyprostu wyrzuca piłkę **do góry, celując w środek tarczy**.
- Po odbiciu piłki, zawodnik **łapie ją i kontynuuje kolejne powtórzenie**.

3. Gdy piłka wypadnie z rąk:

- Zawodnik **musi ją podnieść i ponownie w pełni się wyprostować**, zanim wykona kolejne powtórzenie.
-



Obciążenia i wysokość tarczy:

Kategoria	Piłka	Wysokość tarczy
Kobiety	4 kg	2,7 m
Mężczyźni	6 kg	3,0 m

✗ Błędy i konsekwencje:

- Rzut bez wcześniejszego pełnego przysiadu = **powtórzenie niezaliczone**
- Rzut niecelny (brak kontaktu z tarczą lub poniżej celu) = **powtórzenie niezaliczone**
- Brak pełnego wyprostu przed rozpoczęciem nowego ruchu = **ostrzeżenie / powtórka**

 **Wskazówka:** Najważniejsze są rytm i technika – nie chodzi o siłę rzutu, tylko o jego dokładność i poprawny przysiad!

MAX CZAS NA ĆWICZENIE : 5 min

W ramach niejasności, wyjaśnienia obaw czy wątpliwości.
Zapraszamy do organizatorów lub sędziów w celu wyjaśnienia
każdego z ćwiczeń.

Powodzenia !