

ATRUNA

Lūdzu, ņemiet vērā, ka šajos noteikumos attēlotie šķēršļi ir tikai ilustratīvi piemēri un var pilnībā neatbilst tiem šķēršļiem, ar kuriem sastapsieties sacensību dienā.

Daži attēli ir ilustratīvi, un galīgais šķēršļu komplekts var tikt mainīts atkarībā no:

- laikapstākļiem;
- trases stāvokļa;
- drošības prasību izmaiņām.

Šajā dokumentā norādītā šķēršļu secība ne vienmēr sakrīt ar faktisko secību trasē.

ATGĀDINĀJUMS PAR TIESNEŠU LĒMUMIEM

Visu šķēršļu izpildi uzrauga tehniskie tiesneši.

Viņu pienākumi ir:

- pārbaudīt šķēršļu pareizu izpildi;
- norādīt sportistam noteikumu pārkāpumu gadījumā;
- pieņemt galīgo lēmumu par šķēršļa izpildi.

VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

- Visi nešanas un spēka šķēršļi ir **obligāti**. Atteikšanās vai to izlaišana nozīmē rezultātu **DNC (Did Not Complete — distance nav pabeigta)**.
- Visi priekšmeti, jānovieto uz zemes saudzīgi. Tos nedrīkst:
 - mest;
 - nomest;
 - nodot citam sportistam.
- Pretējā gadījumā šķērslis jāatkārto.
- Palīdzēt citiem sportistiem pārvarēt šķēršļus nav atļauts
- Palīdzība pieļaujama tikai ārkārtas vai bīstamās situācijās.
- Katrs šķērslis jāsāk paredzētajā starta vietā. Nav atļauts uzreiz doties pie finiša zvana.
- Skatītāju palīdzība nav atļauta. Sportists nedrīkst saņemt vai nodot:
 - ūdeni;
 - pārtiku;
 - apģērbu;
 - cimdus;
 - jebkādu citu inventāru,

izņemot no oficiālā sacensību personāla.

ŠĶĒRŠĻU NOTEIKUMI

- Mēģinājums sākas brīdī, kad **abas kājas atraucas no zemes**.
- Vienkārša pieskaršanās konstrukcijai netiek uzskatīta par mēģinājuma sākumu.
- Pirms satvert šķērsli, sportistam jāpaceļ kājas no zemes. Vajadzības gadījumā var izmantot starta platformu (ja tāda ir).
- Kad mēģinājums ir sācies, sportists nedrīkst izmantot:
 - zemi;
 - konstrukciju;
 - balsta elementus,

lai iegūtu priekšrocības.

- Nejauša pieskaršanās zemei vai konstrukcijai nav pārkāpums, ja tā nesniedz priekšrocību.
- Virvju stiprinājumi, siksnas un citi savienojuma elementi tiek uzskatīti par konstrukcijas daļu un tos izmantot nedrīkst.
- Zvanu drīkst aizskart tikai ar roku.
- Krīts un citi satvēriena uzlabotāji ir atļauti.
- Cimodus drīkst lietot, ja tie ir paņemti jau startā un netiek izmesti trasē.
- Apavos un apģērbā nedrīkst būt bīstami elementi (piemēram, metāla radzes vai tapas).
- **Ja sportists iziet šķērsli un pie tā šķēršļa ir SI stacija, tad sportistam obligāti jāveic atzīme ar savu SI karti.**

- Ja sportists neveic šķērslī, pie kura ir novietota SI stacija, tad atzīmēties SI stacijā ir aizliegts. Šāda šķēršļa neiziešana nozīmē “dzīvības” zaudēšanu.

“DZĪVĪBAS”

- Katrs sportists Elites klasē startē ar:
 - 3 šķēršļu “dzīvībām”;
- OPEN klasē “dzīvību” skaits netiek ierobežots.
- Sportists var zaudēt ne vairāk kā divas “dzīvības”, neveiksmīgi pārvarot šķēršļus vai atsakoties tos izpildīt.
- Par katru veiksmīgi pabeigtu soda apli var atgūt vienu “dzīvību”.
- Maksimāli iespējams atgūt divas “dzīvības”.
- Ja sportists zaudē visas trīs “dzīvības”, viņa rezultāts tiek atzīmēts kā DNC (Distance nav pabeigta).
- Pat ja sportists zaudējis visas trīs “dzīvības”, tas drīkst turpināt distanci, netraucējot šķēršļu iziešanu pārējiem sacensību dalībniekiem.
- “Dzīvības” var pazaudēt neizejot tikai atsevišķus šķēršļus, daļai no šķēršļiem, tos neizejot, būs iespēja noskriet konkrēti tam šķērslim paredzēto soda apli.

MĒĢINĀJUMI

Karājošies šķēršļi

- Karājošos šķēršļus drīkst mēģināt pārvarēt **tikai vienu reizi**.
- Neveiksmīgs mēģinājums nozīmē vienas “dzīvības” zaudēšanu.

Sienas un līdzsvara šķēršļi

- Šajos šķēršļos mēģinājumu skaits nav ierobežots.

Viena mēģinājuma šķēršļi ar sodu uz vietas

Dažiem šķēršļiem ir īpašs noteikums:

- atļauts tikai viens mēģinājums;
- neveiksmes gadījumā “dzīvība” netiek pazaudēta;
- sportistam jāizpilda noteiktais sods (piemēram, soda aplis).

Šādi šķēršļi būs skaidri norādīti gan noteikumos, gan trasē.

PLATFORMAS UN ZVANI

Katra šķēršļa sākums būs skaidri apzīmēts.

Tas var būt:

- platforma;
- pakāpiens;
- marķējums uz zemes

Šķēršļa beigas parasti apzīmē:

- zvans;
- marķējums uz zemes.

STARTA PROCEDŪRA

Visiem sportistiem jāierodas starta zonā **vismaz 5 minūtes pirms starta**, lai pārbaudītu laika kontroles čipu.

Lai nodrošinātu raitu startu, sportisti tiks sadalīti dažādās starta grupās.

SODA APLIS

Soda aplis atrodas pirms finiša.

Tas sastāv no marķētas distances, kurā jāpārnes noteikts priekšmets.

- Par katru pabeigtu soda apli iespējams atgūt vienu “dzīvību”.
- Elites sportisti maksimāli var atgūt divas “dzīvības”, OPEN klases sportisti neierobežotu skaitu.

Ja sportists:

- neveic visus soda aplūsus;
- finišē tikai ar vienu vai divām “dzīvībām”,

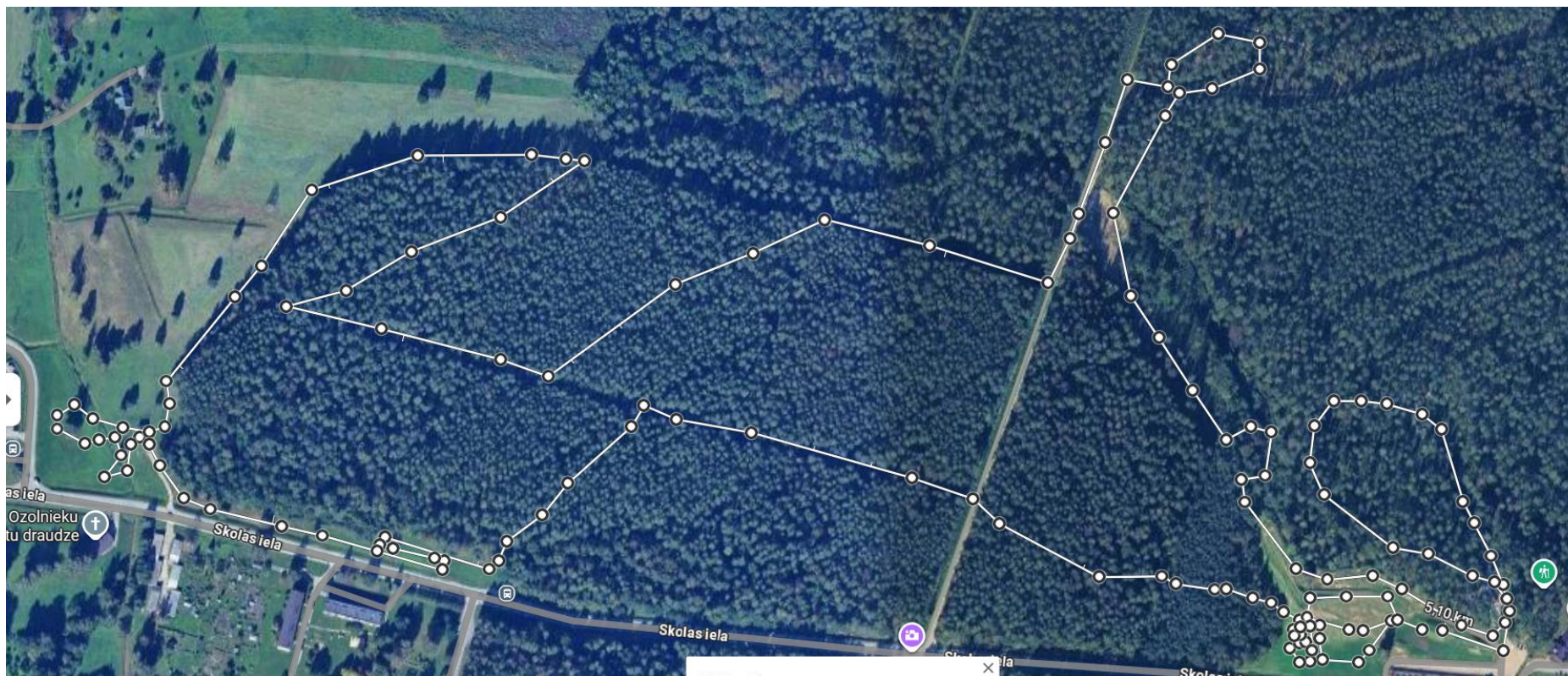
viņa rezultāts tiek atzīmēts kā **DNC (Distance nav pabeigta)**.

Sportists pats ir atbildīgs par to, lai finišā viņam būtu visas **trīs “dzīvības”**.

- Soda aplūsu uzskaitē tiks veikta ar SI laika kontroles sistēmu.

TRASES SHĒMA

- Viena apļa garums ir aptuveni 5 km;
- Elites klases dalībniekiem jāveic 2 apļi, Open un stafetes dalībniekiem jāveic 1 aplis.



1. Kannas nešana



Sportisti paņem vienu kannu (gan vīrieši, gan sievietes) un nes to pa norādīto maršrutu.

Kannu drīkst nest jebkurā ērtā veidā.

Kannu nedrīkst vilkt pa zemi.

Mēģinājumu skaits:

- Neierobežots.
- Šķērslis ir obligāts.

Šķērslis nav izpildīts, ja:

- kanna netiek nestā visā distances garumā.

Sportisti drīkst:

- apstāties;
- atpūsties,

taču kanna nedrīkst tikt pamesta.

Šķērslis ir izpildīts, ja kanna tiek uzmanīgi nolikta šķēršļa beigās.

2. Rāpošana zem tīkla ar smaguma bumbu



Sportisti paņem vienu smaguma bumbu (gan vīrieši, gan sievietes) un nes to pa norādīto maršrutu, ieskaitot rāpošanu zem tīkla.

Bumbu drīkst nest jebkurā ērtā veidā.

Bumbu drīkst ripināt pa zemi.

Mēģinājumu skaits:

- Neierobežots.
- Šķērslis ir obligāts.

Šķērslis nav izpildīts, ja:

- Netiek veikts viss norādītais maršruts.

Sportisti drīkst:

- apstāties;
- atpūsties,

taču bumba nedrīkst tikt pamesta.

Šķērslis ir izpildīts, ja bumba tiek uzmanīgi nolikta šķēršļa beigās.

3. Zig-zag pa kalna nogāzi



Sportisti veic norādīto maršrutu pa kalna nogāzi.

4. Grāvis zem tilta



Sportistiem jāpārvar grāvis zem tilta ar vai bez piekarināmo elementu palīdzību.

Mēģinājumu skaits:

- Neierobežots.
- Šķērslis ir obligāts.

Šķērslis nav izpildīts, ja:

- Netiek veikts norādītais maršruts.

Sportisti drīkst:

- Izmantot karināmos elementus;
- Bez karināmo elementu palīdzības pārvarēt grāvi.

5. Šķēpa mešana



Mēģinājumu skaits:

- Viens.
- Šķērslis ir obligāts.

Šķērslis ir izpildīts, ja:

- Šķēps trāpa mērķī.

Ja šķēps netrāpa mērķī, tad uz vietas ir jāveic soda aplis.

6. Zemais šķērslis

Sportistiem jāpārvietojas pa dažādu formu rokturiem un satvērieniem.

Svarīgi:

- satvert drīkst tikai paredzētos elementus;
- ir obligāti jāsāk, izmantojot pirmos divus elementus
- konstrukcijas balstus izmantot nedrīkst.

Mēģinājumu skaits:

- 1.

Ja mēģinājums ir neveiksmīgs, tad uz vietas ir jāveic soda aplis.



7. Slīpā siena



Sportistiem jāpārvar slīpā siena.

Mēģinājumu skaits:

- Neierobežots.
- Šķērslis ir obligāts.

Šķēslis nav izpildīts, ja:

- Netiek pārvarēta siena.

8. Dažādu elementu šķēslis



Sportistiem jāpārvietojas pa dažādu formu rokturiem un satvērieniem.

Svarīgi:

- satvert drīkst tikai paredzētos elementus;
- ir obligāti jāsāk, izmantojot pirmos divus elementus
- konstrukcijas balstus izmantot nedrīkst.

Mēģinājumu skaits:

- 1.

Attēlā redzamā karināmā elementa pareizs satvēriens:



9. Dažādu elementu šķērslis



Sportistiem jāpārvietojas pa dažādu formu rokturiem un satvērieniem.

Svarīgi:

- satvert drīkst tikai paredzētos elementus;
- ir obligāti jāsāk, izmantojot pirmos divus elementus
- konstrukcijas balstus izmantot nedrīkst.

Mēģinājumu skaits:

- 1.

10. Lēcieni pa platformām



Sportisti pārlec no vienas platformas uz nākamo.

Starp platformām nedrīkst pieskārties zemei.

Mēģinājumu skaits:

- Neierobežots.
- Šķērslis ir obligāts.

Šķērslis nav izpildīts, ja:

- Netiek veikts viss norādītais maršruts.

Sportisti drīkst:

- Atpūsties uz platformas, pieturoties pie tās ar rokām.

11. Smilšu maisa nešana



Sportisti paņem vienu smilšu maisu (gan vīrieši, gan sievietes) un nes to pa norādīto maršrutu.

Maisu drīkst nest jebkurā ērtā veidā.

Maisu nedrīkst vilkt pa zemi.

Mēģinājumu skaits:

- Neierobežots.
- Šķērslis ir obligāts.

Šķērslis nav izpildīts, ja:

- maiss netiek nests visā distances garumā.

Sportisti drīkst:

- apstāties;
- atpūsties,

taču maiss nedrīkst tikt pamests.

Šķērslis ir izpildīts, ja maiss tiek uzmanīgi nolikta šķēršļa beigās.

12. Līdzsvars + horizontālais baļķis



Mēģinājumu skaits:

- Neierobežots.
- Šķērslis ir obligāts.

Šķērslis nav izpildīts, ja:

- Sportists pieskarās zemei.

Pēc līdzsvara šķērsliis uzreiz turpinās ar horizontālo baļķi. Horizontālo baļķi drīkst aiztikt gan ar kājām, gan ar rokām, nepieskaroties zemei.

13. Piramīda



Sportistiem pa apakšu jāpārvar šķērsliis izmantojot horizontālās līdztekas. Piramīda ir līdzsvara un horizontālā baļķa turpinājums.

Mēģinājumu skaits:

- Kad sportisti tiek līdz stropēm, kuras savieno horizontālo baļķi un piramīdu, tiem ir tikai viens mēģinājums.

- Šķērslis ir obligāts.

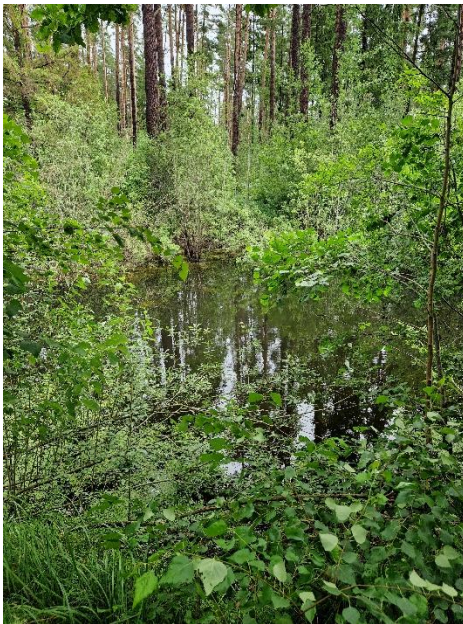
Šķērslis nav izpildīts, ja:

- Sportists pieskarās zemei.

Šķērslī drīkst veikt izmantojot gan kājas, gan rokas.

Ja mēģinājums ir neveiksmīgs, tad uz vietas ir jāveic soda aplis.

14. Ūdens šķērslis



Sportistiem jāpārvar ūdens šķērslis.

Uz vietas tiks piedāvāts izmantot peldēšanas vesti, taču tās lietošana nav obligāti.

Ūdenī aizliegts lekt ar galvu pa priekšu.

15. Lāzerpistole



Pistole jāsatver ar vienu roku.

Pēc katra šāviena ir jāveic pārlādēšana.

Šaušanai ir atvēlētas 50 sek. Ja tiek sašauts ātrāk, tad var turpināt distanci. Ja 50 sek laikā netiek sašauti visi mērķi, tad dalībnieks turpina distanci bez jebkādam soda sankcijām.

16. Kāpšļu siena



Sportistiem jāpārvar kāpšļi un jānonāk līdz šķēršļa beigām pa norādīto zonu.

Drīkst izmantot gan kājas, gan rokas.

Mēģinājumu skaits:

- 1

17. Kāpšana pa virvi



Mēģinājumu skaits:

- Neierobežots.
- Šķērslis ir obligāts.

Sportistiem jāuzkāpj pa virvi un ar roku jāpieskarās pie nomarkētās vietas. Kāpjot pa virvi drīkst izmantot gan kājas, gan rokas.

18. Kombinētais šķēslis



Sportistiem jāpārvietojas pa dažādu formu rokturiem un satvēriem.

Svarīgi:

- satvert drīkst tikai paredzētos elementus;
- drīkst izmantot tikai rokas;
- konstrukcijas balstus izmantot nedrīkst.

Mēģinājumu skaits:

- 1.

19. Kāpšļi



Sportistiem jāpārvietojas pa dažādu formu kāpšļiem izmantojot tikai rokas.

Svarīgi:

- ir obligāti jāšāk, izmantojot pirmos divus kāpšļus;
- drīkst izmantot tikai rokas;
- konstrukcijas balstus izmantot nedrīkst.

Mēģinājumu skaits:

- 1.

20. Kombinētais šķērslis



Sportistiem jāpārvietojas pa dažādu formu rokturiem un satvērieniem.

Svarīgi:

- satvert drīkst tikai paredzētos elementus;
- ir obligāti jāsāk, izmantojot pirmos divus elementus;

- konstrukcijas balstus izmantot nedrīkst.

Mēģinājumu skaits:

- 1.

KOMANDU STAFETES NOTEIKUMI

Komandas stafete sastāv no 3 dalībniekiem, no kuriem vismaz viena ir sieviete.

Katram komandas dalībniekam tiek piešķirts laika uzskaites čips (SI).

Visiem komandas dalībniekiem šķēršļi jāpārvar kopā, izmantojot vienu un to pašu celiņu.

Tas nozīmē:

- **katra komanda vienā šķērslī drīkst izmantot tikai vienu celiņu;**
- **otrajam sportistam jāturpina pa to pašu celiņu, kuru izvēlējās pirmais sportists;**
- **celiņu mainīt nav atļauts.**

Sportistiem nav obligāti jāgaida, līdz iepriekšējais komandas biedrs pilnībā pabeidz šķērslī. Nākamais dalībnieks drīkst sākt šķēršļa pārvarēšanu, tiklīdz tas ir iespējams.

Visus smaguma šķēršļus, šķēpa mešanu un lāzerpistoli veic tikai viens komandas dalībnieks, pārējiem komandas biedriem jāgaida norādītajā zonā, kamēr izvēlētais dalībnieks veic šķērslī.

Komandas dalībnieki nedrīkst palīdzēt viens otram veikt šķēršļus.

Gan uz vietas veicamos soda aplūš, gan arī soda aplū pirms finiša drīkst veikt jebkurš dalībnieks, neatkarīgi no tā, kurš to soda aplū nopelnīja.

Katram komandas dalībniekam ir 3 “dzīvības”. Ja kāds no komandas dalībniekiem pazaudē visas trīs “dzīvības”, tad komanda tiek diskvalificēta, neatkarīgi no tā, vai pārējiem joprojām ir saglabāta kāda “dzīvība”.

Visiem komandas dalībniekiem jāfinašē 10 sek intervālā, komandas laiks tiek ņemts pēc noslēdzošā dalībnieka finiša.