# KORDON RACE

## Опис та правила проходження перешкод

# Фінальний штурм (рампа)

**Стартовий розбіг:**
Учасник повинен розпочати з розбігу, щоб набрати достатню швидкість для підйому по вигнутій поверхні.Розбіг повинен бути рівномірним, щоб досягти потрібної висоти, використовуючи імпульс від швидкості.

**Використання рук і ніг:**
Під час підйому учасник може використовувати руки для хвату за край рампи, або мотузки (якщо це передбачено змаганнями) після чого необхідно підтягнутися і піднятися на вершину.

**Допомога інших учасників:**
Допомога з боку інших учасників дозволяється, особливо в командних забігах. Інші учасники можуть витягувати знизу або тягнути тих, хто вже наблизився до краю рампи.

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

**Правильне завершення:**
Учасник повинен повністю піднятися на вершину рампи та зійти з неї безпечно з іншого боку.

**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.

# 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 на 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 зупинятися 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  або через фізичну неможливість, він повинен пробігти визначену дистанцію і виконати штрафне завдання (20 бурпі)

**Особливі вимоги:**

Учасникам з обмеженими можливостями або військовослужбовцям з ампутаціями можуть надаватися адаптовані умови, такі як полегшений вантаж або дозвіл на допомогу інших учасників. Важливо, щоб учасники знали свої фізичні можливості та були готові до таких фізично вимогливих завдань.

# Тир(стрільба по мішенях)

Перешкода «Тир» призначена виключно для військовослужбовців і полягає в тому, щоб учасники продемонстрували свої навички стрільби, потрапляючи у мішені з пневматичної гвинтівки або іншої зброї.

**Умови проходження:**

**Підхід до стрільбища:** Учасник підходить до визначеної зони стрільби після виконання попередньої перешкоди. Перед початком стрільби учасник зобов'язаний заспокоїтися, сконцентруватися та прийняти зручну позицію для стрільби (стоячи, з коліна чи лежачи, в залежності від вимог змагань).

**Зброя та мішені:** Для стрільби використовується пневматична гвинтівка або інша безпечна зброя, яку надають організатори. Мішені розташовані на відстані від 10 до 25 метрів.

**Техніка стрільби:**Учаснику надається певна кількість пострілів (зазвичай 5) для того, щоб вразити всі мішені. Кожен постріл оцінюється: влучання в мішень зараховується, якщо куля потрапляє в коло.

**Штрафи за промахи:**

За кожен промах учасник повинен виконати штрафне завдання (5 бурпі)перед тим, як продовжити змагання.Якщо учасник не зміг влучити у жодну мішень, йому доведеться виконати повний штраф за всі постріли. Забороняється покидати вогневий рубіж зі зброєю та повертати зброю не в сектор стрільби.

**Завершення перешкоди:**

Після виконання всіх пострілів або виконання штрафних завдань (у разі промахів), учасник може продовжити забіг. Після завершення стрільби зброю потрібно повернути на місце, дотримуючись усіх правил безпеки.

# Сітка та драбина

Сітка натягнута під кутом та закріплена на опорах, її висота досягає 4 метрів.
З одного боку перешкоди учасники підіймаються на сітку, з іншого – спускаються по дерев'яній драбині.

**Умови проходження:**

**Підйом**: Учасник повинен використати сітку для підйому на верхню точку конструкції. Рухатися потрібно впевнено, тримаючись руками за сітку, а ногами за петлі чи вузли сітки.

**Перехід через верх**: Досягнувши вершини, учасник має обережно перебратися через сітку на іншу сторону. На цьому етапі важливо зберігати рівновагу.

**Спуск по драбині:** Після переходу на іншу сторону учасник повинен спуститися по драбині, використовуючи як руки, так і ноги, для безпечного зниження. Спускатися слід поступово, не стрибаючи з висоти.

**Правила безпеки:**

Учасникам забороняється стрибати з верхньої точки сітки або драбини.
Не допускається допомога з боку інших учасників під час проходження цієї перешкоди.
У разі падіння учасник повинен повторити спробу з початку перешкоди.
Учасникам дозволяється використовувати стільки часу, скільки потрібно для безпечного проходження перешкоди.

**Покарання за порушення:**

У разі порушення правил (наприклад, стрибок з висоти, неправильний спосіб проходження) учасник повинен повернутися на початок перешкоди або, за рішенням суддів, отримати штраф у вигляді штрафних 15 бурпі.
Ця перешкода вимагає від учасників гарної координації, сили рук і ніг, а також уважності під час спуску.

# 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:**

Учасник під час бігу має точно потрапляти в середину кожного колеса однією ногою за один раз.

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 отримує штраф у вигляді додаткових вправ (15 бурпі).

У разі грубого порушення правил (наприклад, повного обходу перешкоди) учасник може бути зобов’язаний пройти перешкоду знову.

Ця перешкода розвиває швидкість, координацію та точність, імітуючи швидке та обережне переміщення через "небезпечні" ділянки.

# Непрохідний бар'єр (бар'єр в пояс)

**Опис перешкоди:**
Перешкода складається з горизонтальних стійок висотою від 1 до 1,5 метра, які учасник повинен перелізти або перестрибнути.

**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. Для подолання бар'єра можна використовувати стрибок або зачепитися руками, після чого учасник перетягує своє тіло через стійку і спускається на інший бік.

**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:**
Якщо учасник обійде бар'єр або спробує перелізти його неправильно, він отримує штраф у вигляді додаткових вправ (15 бурпі).
У разі обходу перешкоди учаснику буде потрібно повернутися до початку перешкоди та спробувати знову.
Ця перешкода вимагає від учасників координації, сили та здатності до швидкого та технічного подолання перешкод.

# Стійка барикада (стіна)

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

**Послідовність проходження:**

Підйом: Учасник може використовувати будь-які техніки для підйому, наприклад, стрибок із зачепом руками за верхню частину стіни, підтягування, використання ніг для відштовхування від стіни.

**Перехід через стіну:** Досягнувши верхньої частини стіни, учасник повинен перекинути тіло через край і перейти на інший бік.

**Спуск:** Після перелазу через стіну учасник може або спуститися, використовуючи контрольовані рухи, або стрибнути вниз.

**Правила безпеки:**

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

**Час проходження:**

Учасники повинні подолати стіну якомога швидше, використовуючи дозволені техніки. У разі невдалої спроби учасник може повторити спробу, що вплине на загальний час.

**Покарання за порушення:**

У разі обходу перешкоди або порушення правил (наприклад, допомога від інших учасників) учасник отримує штраф у вигляді додаткових вправ(15 бурпі).

Ця перешкода вимагає сили, витривалості та координації для підйому та успішного проходження стіни.

# Гірський канат

**Опис перешкоди:**
Вертикально натягнутий канат висотою від 4 до 6 метрів. У верхній частині каната закріплений дзвіночок, в який учасник повинен подзвонити після підйому.
**Послідовність проходження:**
Підйом: Учасник повинен піднятися по канату до самого верху, використовуючи руки та ноги для підйому. Можна використовувати техніку "зажимання" каната ногами для допомоги під час підйому.
**Дзвінок у дзвіночок:** Досягнувши верхньої частини каната, учасник повинен подзвонити у дзвіночок, щоб підтвердити успішне проходження перешкоди.
**Спуск:** Після дзвону учасник має акуратно спуститися вниз по канату, використовуючи контрольовані рухи.
**Правила безпеки:**
Учасникам заборонено стрибати з каната або спускатися різко. Спуск повинен бути контрольованим для уникнення травм. Якщо учасник не може дістатися дзвіночка з першої спроби, він має право повторити спробу.
У разі невдалої спроби або падіння дозволяється повторити підйом з початку.
**Покарання за порушення:**
Якщо учасник не подзвонить у дзвіночок або не дотримується правил, йому буде нараховано штраф у вигляді додаткових вправ(15 бурпі).
У разі обходу перешкоди або грубих порушень учасник може бути дискваліфікований з цієї секції.
Ця перешкода вимагає сили рук, техніки підйому та концентрації для успішного подолання висоти і безпечного спуску вниз.

# Рукохід - Перелаз міцності

**Опис перешкоди:**
Перешкода складається з перекладин, розташованих горизонтально на певній висоті, через які учасник повинен пройти, підвісившись на руках. Учасники повинні пересуватися від однієї перекладини до іншої, утримуючи тіло в повітрі.

**Послідовність проходження:**
Учасник починає проходження, взявшись за першу перекладину. Учасник повинен переміщатися, тримаючись за перекладини, використовуючи силу рук і тіла для просування вперед.

**Завершення:** В кінці перешкоди учасник повинен дотягнутися до дзвіночка і подзвонити в нього, щоб підтвердити успішне проходження.

**Правила безпеки:**
Учасники повинні зберігати контроль над своїм тілом під час руху. Якщо учасник падає, він може повторити спробу з початку. Не допускається отримання сторонньої допомоги під час проходження перешкоди. (крім командних забігів і Тандем)
У разі падіння або невдалого проходження учасник має право повторити спробу виконавши штрафні берпі. Усього є 3 таких спроби.

**Покарання за порушення:**
Якщо учасник не дотягнеться до дзвіночка або порушить правила (наприклад, торкнеться землі), він отримує штраф у вигляді 15 бурпі.
У разі обходу перешкоди або грубих порушень учасник може бути дискваліфікований з цієї секції.
Ця перешкода вимагає значної сили рук, витривалості та техніки для успішного проходження і досягнення дзвіночка.

# Таємний маршрут болотом

**Опис перешкоди:**
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 дотримуватись 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:**
У разі обходу або неправильного проходження будь-якого з етапів учасник отримує штраф у вигляді додаткових вправ.
Грубе порушення правил або відмова від проходження етапу може призвести до дискваліфікації з цієї секції забігу.
Ця перешкода вимагає витривалості, фізичної підготовки та здатності зберігати рівновагу й координацію під час проходження через болото, сітку та вузький простір.

# Недосяжна стеля (скеледром)

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

**Послідовність проходження:**

**Рух по стіні:** Учасник повинен переміщатися по горизонтальній скелелазній стіні, тримаючись лише за передбачені зачепи.

**Дзвінок**: Досягнувши кінця маршруту, учасник повинен подзвонити у дзвіночок, щоб підтвердити успішне проходження.

**Правила безпеки:**

Учасники можуть використовувати тільки зачепи на стіні для рук і ніг. Заборонено торкатися землі або отримувати допомогу від інших. Заборонено використовувати деревяний щит дя зачепу. У разі падіння учасник повинен повернутися на початок перешкоди і повторити спробу. Всього є 3 спроби. Після кожної спроби потрібно виконати 15 штрафних бурпі.

**Час проходження:**

Учасник повинен подолати перешкоду якомога швидше, дотримуючись правил безпеки. Кожне падіння і повторний старт збільшуватимуть загальний час проходження.

**Покарання за порушення:**

У разі порушення правил (наприклад, використання сторонніх елементів або невиконання дзвону у дзвіночок) учасник отримує штраф у вигляді додаткових вправ Обхід перешкоди може призвести до дискваліфікації з цієї секції забігу.

Ця перешкода розвиває витривалість, координацію та силу верхньої частини тіла, що потрібні для безпечного й ефективного проходження горизонтального маршруту до дзвіночка.

# Тунель розвідника (труба)

**Опис перешкоди:**
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.
**Правила безпеки:**
Заборонено повертатися або отримувати допомогу від інших під час проходження тунелю.
Якщо учасник застряг або відчуває труднощі, він може повернутися назад до початку тунелю і повторити спробу.

# Колісний лабіринт

**Опис перешкоди:**
Перешкода складається з рядів коліс, зафіксованих вертикально та низько над землею. Учасники повинні проповзти під колесами максимально швидко.
**Послідовність проходження:**
Початок перешкоди: Учасник починає проходження перед першим рядом коліс.
**Проповзання:** Учасник повинен проповзти під кожним рядом коліс, дотримуючись низького положення тіла, щоб не зачепити колеса.
**Завершення:** Після проходження останнього ряду коліс учасник завершує перешкоду. Якщо учасник не проходить перешкоду з першої спроби, йому дозволяється повторити її з початку, що може вплинути на загальний час.
**Покарання за порушення:**
Якщо учасник умисно  пересуває колеса, він отримує штраф у вигляді додаткових вправ- 15 бурпі.
Грубе порушення, як обхід перешкоди, може призвести до дискваліфікації з цієї секції.
Ця перешкода розвиває спритність, координацію та здатність зберігати низьке положення тіла під час руху через лабіринт із коліс.

# Броньований виклик

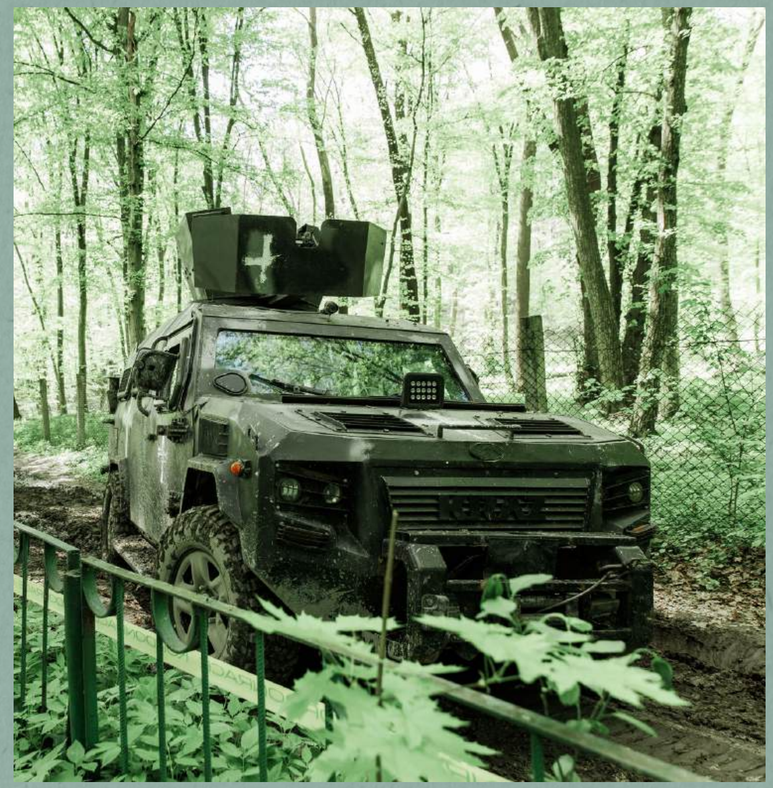
**Опис перешкоди:**
Перешкода полягає в тому, щоб пролізти під бронетранспортером (броньовиком), який встановлений на безпечній висоті над землею. Простір під броньовиком обмежений, що потребує низького положення тіла і обережності.

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

**Правила безпеки:**
Заборонено торкатися броньовика під час проходження.
Учасник повинен зберігати контроль над рухами, щоб уникнути зіткнень з нижніми елементами броньовика. У разі ускладнень або затримки учасник може повернутися до початку і повторити спробу.

**Час проходження:**
Учасники повинні пройти під броньовиком якомога швидше, але з дотриманням обережності та правил безпеки. Повторна спроба у випадку невдачі збільшить загальний час проходження.

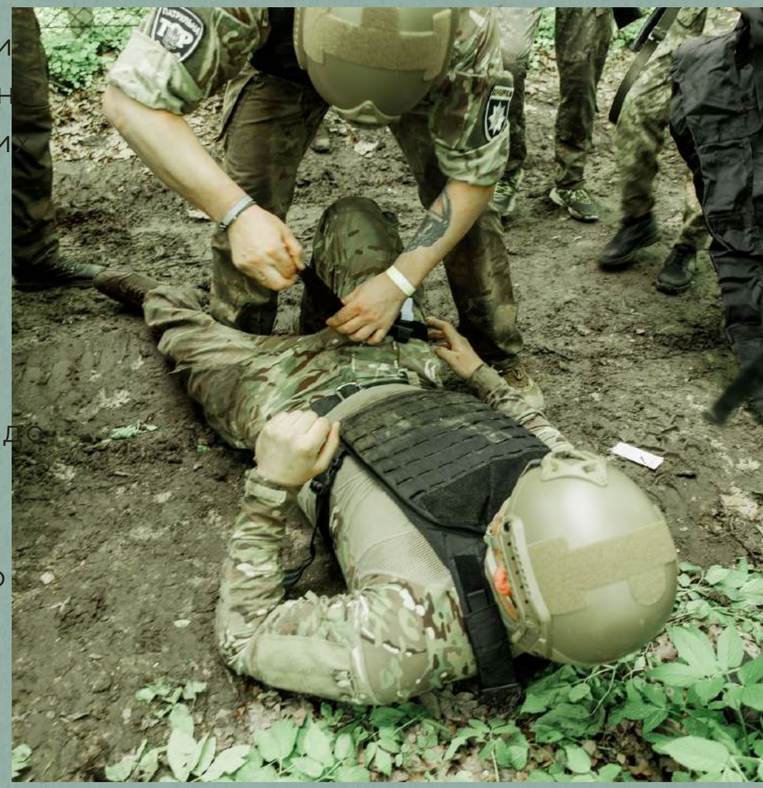
**Покарання за порушення:**
Якщо учасник порушує правила, наприклад, торкається броньовика або не завершує повний прохід під ним, він отримує штраф у вигляді додаткових вправ або штрафного часу. Обхід перешкоди без проходження під броньовиком може призвести до дискваліфікації з цієї секції.
Ця перешкода вимагає спритності та обережності, щоб успішно і безпечно проповзти під броньовиком, не торкаючись його.



# Медичний рейд

**Опис перешкоди:**
Перешкода доступна лише для команд.
Завдання полягає у тому, щоб одна або кілька осіб із команди перенесли умовного "потерпілого" з початкової точки до кінцевої та надали йому першу допомогу, наклавши турнікети.

**Послідовність проходження:**
Перенесення "потерпілого": Команда повинна організувати перенесення "потерпілого" на ношах, забезпечуючи стійкість і безпеку. Пораненому заборонено пересуватися самотужки.
**Надання допомоги**: Досягнувши кінцевої точки, команда повинна накласти два турнікети на "потерпілого" — один на руку, інший на ногу, імітуючи надання першої допомоги в польових умовах.
**Завершення перешкоди:** Після успішного накладання турнікетів команда завершує проходження перешкоди.

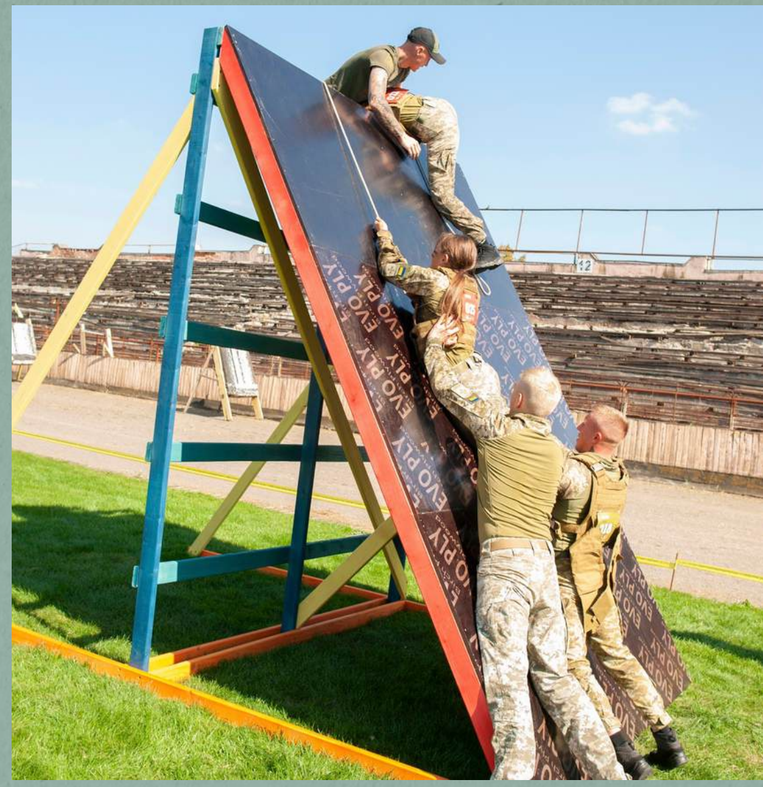


**Правила безпеки:**
Учасники повинні діяти обережно, уникаючи травм під час перенесення "потерпілого".
Турнікети необхідно накладати правильно, не допускаючи помилок, що можуть призвести до штрафу.
Якщо команда не дотримується правильної техніки перенесення або допускає помилки в накладанні турнікетів, 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 з цієї секції.
Ця перешкода вимагає командної роботи, злагодженості дій, а також навичок надання першої допомоги в умовах, наближених до бойових.

# Піраміда з канатом

**Опис перешкоди:**
Перешкода складається з похилої стіни висотою 3 метри, з якої спущені канати для підйому. З іншого боку стіни розташована драбина для спуску.
**Послідовність проходження:** Підйом: Учасник використовує канат, щоб піднятися на вершину похилої стіни. Потрібно триматися як руками, так і ногами для стабільності.
**Спуск:** 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 впевнено триматися за канат і дотримуватися обережності, щоб уникнути падіння. У разі втрати зчеплення з канатом учасник може повернутися до основи стіни і повторити спробу підйому.
**Час проходження:**
Учасник повинен подолати перешкоду максимально швидко, але з дотриманням правил безпеки.
Кожне додаткова спроба збільшує загальний час проходження.
Кожен учасник має 3 спроби для подолання перешкоди.
**Покарання за порушення:**
Якщо учасник порушує правила (наприклад, стрибає з вершини або намагається обійти перешкоду), він отримує штраф у вигляді додаткових 15 бурпі.
Обхід перешкоди без її проходження може призвести до дискваліфікації з цієї секції.
Ця перешкода розвиває силу, витривалість та координацію, оскільки для її проходження необхідно вміло користуватися канатом для підйому на стіну та дотримуватися обережності під час спуску.



# Штурм будівлі (у вікно)

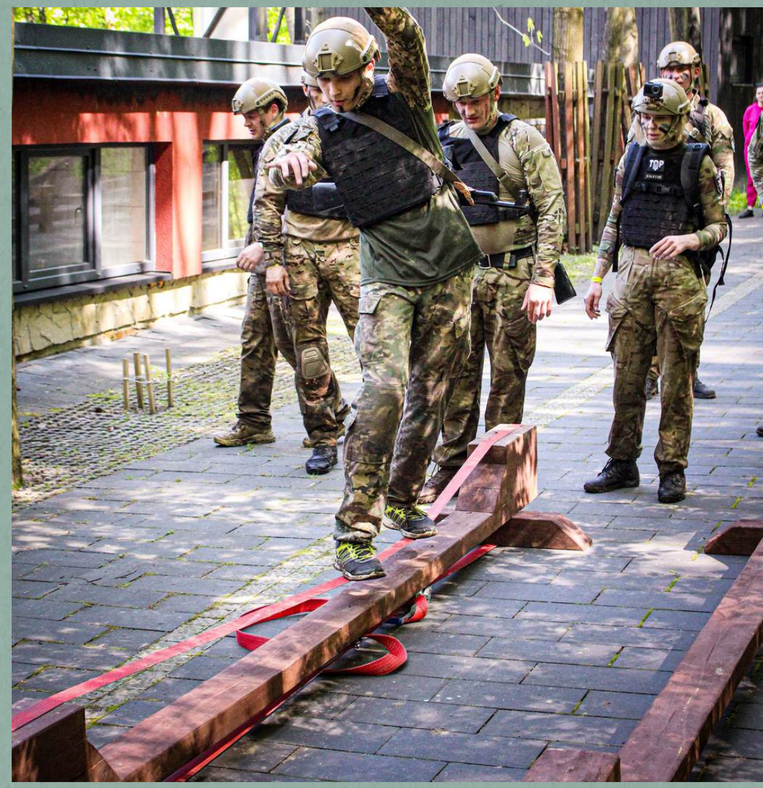
**Опис перешкоди:**
Перешкода складається з високої стіни висотою 4 метри, яка закінчується отвором, що імітує вікно. З обох сторін стіни спущені канати, за допомогою якихучасник має піднятися до "вікна" та може споститися з іншого боку.
**Послідовність проходження:** Підйом за допомогою каната: Учасник повинен піднятися до рівня "вікна", утримуючись за канат, зберігаючи обережність і рівновагу.
Прохід через вікно: Досягнувши вершини, учасник має пролізти через отвір, що імітує вікно, на інший бік стіни.
**Спуск:** Після проходу через вікно учасник повинен спуститися за допомогою канату.
**Правила безпеки:** Учасник повинен міцно триматися за канат під час підйому та уникати різких рухів, щоб уникнути травм. При спуску необхідно переконатися в безпечному приземленні, уникаючи стрибків з висоти, що може призвести до травм.
У разі втрати зчеплення з канатом або складнощів з підйомом учасник може повторити спробу з початку перешкоди. Перед кожною наступною спробою потрібно виконати штрафні вправи- 15 бурпі. Усього дозволено 3 спроби. Кожна додаткова спроба збільшує загальний час проходження перешкоди.
**Покарання за порушення:**
Порушення, такі як неправильне приземлення або спроба обійти перешкоду, призводять до штрафу у вигляді додаткових вправ.
Ця перешкода вимагає сили, витривалості та координації для підйому за допомогою каната, а також уважності при проходженні через отвір і безпечному спуску.

# Критична рівновага по ременю

**Загальні правила:**
Учасник повинен пройти по натягнутому ременю довжиною близько 2 метрів, зберігаючи рівновагу, від однієї опори до іншої.У разі втрати рівноваги та падіння, учасник повинен повернутися до початку перешкоди та повторити спробу. Перед цим учасник виконує штрафні 15 бурпі. Всього є 3 спроби на подолання, перед кожною спробою потрібно виконати штрафні бурпі. Для підтримання рівноваги дозволяється використовувати лише руки та власні зусилля, інші допоміжні засоби заборонені.

**Вимоги до успішного проходження:**
Учасник вважається таким, що подолав перешкоду, якщо він без падінь або після повторної спроби успішно дійшов до кінця ременя, торкнувшись іншої опори.
Для учасників з ампутаціями дозволяється використовувати милиці, протези чи інші засоби підтримки, якщо вони не заважають іншим учасникам та відповідають стандартам безпеки. Учасники з ампутаціями можуть використовувати допомогу волонтерів або організаторів для балансування.При виникненні фізичних труднощів перешкода може бути пропущена без штрафів або надана альтернативна задача, визначена суддівською командою.

**Штрафи**:
Для загальних учасників повторні невдалі спроби пройти перешкоду виконуються після виконання 15 штрафних бурпі за кожну спробу.
Для військових з ампутаціями штрафний час не застосовується, але пропуск перешкоди вноситься до загального протоколу без втрати позицій.



# Сітка на землі

**Опис перешкоди:**

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 підіймати сітку руками, головою або іншими частинами тіла. 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 (підіймання сітки, вихід за межі) учасник повинен виконати 15 штрафних бурпі та 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:

Для загальних учасників невиконання перешкоди або порушення правил потрібно виконати 15 шрафних бурпі

Для військових з ампутаціями штрафи за пропуск не застосовуються.

# Коромисло

"Коромисло" — це балансуюча 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 і спробувати ще раз.

**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.

**Безпека:**

Волонтери та організатори спостерігають за проходженням, готові надати допомогу в разі потреби. Конструкція повинна бути міцною, а зона навколо — безпечною (без гострих предметів, з амортизуючим покриттям).

**Штрафи:**

Для загальних учасників штрафний час нараховується у разі незавершеного проходження перешкоди або порушення правил (наприклад, використання сторонньої підтримки).
Для військових з ампутаціями штрафи за пропуск не застосовуються.

# CONTACT DETAILS

### Website

https://kordonrace.com/

### Email Address

kordonrace@gmail.com

### Social media