

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS

**ХТО ПЕРШИЙ:
ПРАВИЛА ПРОХОДЖЕННЯ
ПЕРЕШКОД**

ХТО ПЕРШИЙ

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



Документ містить перелік перешкод проєкту «Хто перший», правила проходження кожної перешкоди, перелік можливих помилок, а також загальні правила проходження траси: комунікацію із суддями, правила перебування у стартовій та фінішній зонах.

Перелік перешкод у документі не є вичерпним і може доповнюватися.

Перелік перешкод:

Рампа

Канат

Баланс

Рукохід «Драбина»

Піраміда з канатом

Бамбукові палиці (фіксовані)

Бамбукові палиці (нефіксовані)

Труба

Труба «Льодяник»

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПРОХОДЖЕННЯ ПЕРЕШКОД

- Якщо старт перешкоди виконується з тумби — спроба вважається розпочатою в момент, коли учасник відірвав обидві ноги від тумби.
- Після початку спроби заборонено повторно відштовхуватися від тумби для розгойдування або набору інерції. У такому випадку спроба не зараховується.
- Якщо старт перешкоди позначений лінією — учасник повинен починати проходження перед стартовою лінією, не заступаючи за неї до початку спроби.
- Якщо фініш перешкоди позначений дзвіночком — завершення зараховується лише після торкання дзвіночка долонею. Торкання будь-якою іншою частиною тіла не зараховується. Суддя має почути звук дзвіночка.
- Якщо фініш перешкоди позначений лінією — учасник повинен повністю перетнути або заступити за фінішну лінію. Наступ на лінію або фініш до неї не зараховується.
- Якщо учасник торкається землі будь-якою частиною тіла під час проходження перешкоди — спроба починається заново.

БЕЗПЕКА — ПОНАД УСЕ.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



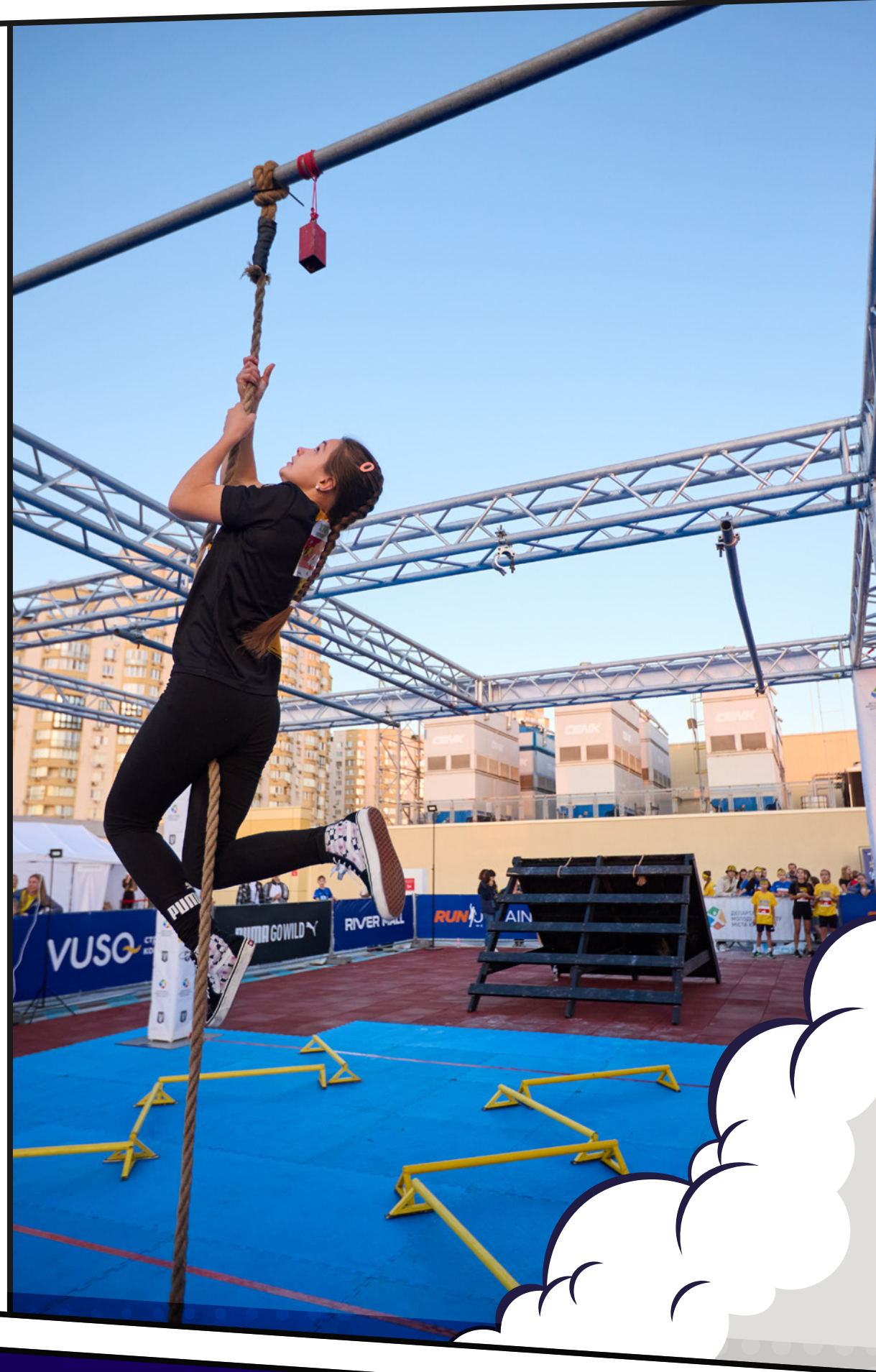
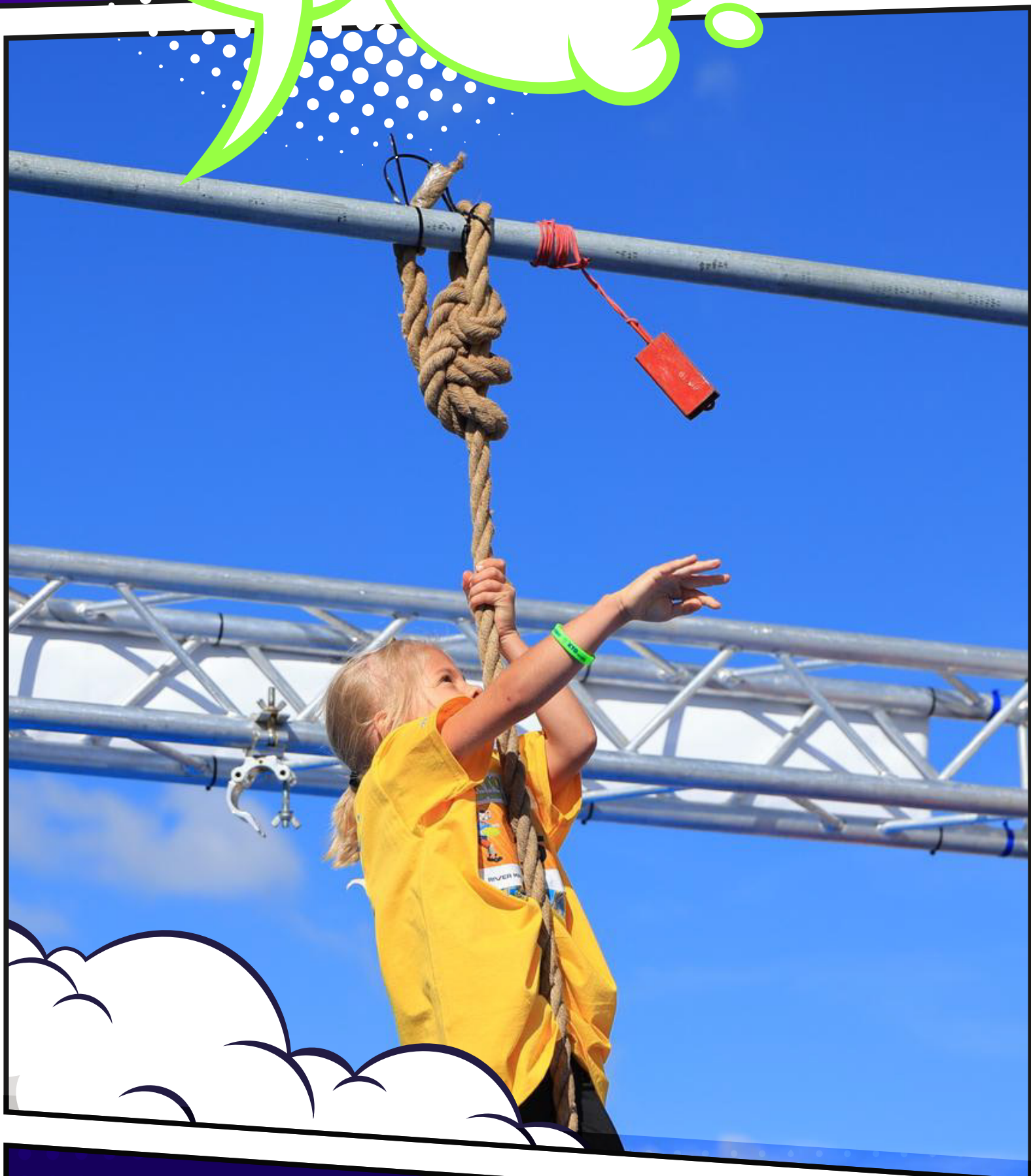
РАМПА

Учасник повинен самотійно подолати рампу: забігти на неї, перелізти через верхню частину, натиснути кнопку та безпечно спуститися з іншого боку.

- Х** Заборонено обходити перешкоду збоку.
- Х** Заборонено використовувати сторонню допомогу, якщо інше не передбачено форматом забігу.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



КАНАТ

Завдання учасника — піднятися канатом і торкнутися дзвіночка зверху.

Після торкання дзвіночка учасник повинен контролювано спуститися вниз.

- X** Не дозволяється пропускати торкання дзвіночка.
- X** Заборонено стрибати до дзвіночка без контакту з канатом.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



БАЛАНС

Необхідно пройти перешкоду по конструкції, не торкаючись землі.

Старт і фініш позначені кольоровими лініями. Починати спробу потрібно перед стартовою лінією, не заступаючи за неї. Спроба вважається розпочатою в момент, коли учасник став на перешкоду та відірвав другу ногу від землі.

✓ Для успішного проходження необхідно повністю перетнути фінішну лінію перешкоди.

✗ Якщо учасник торкається землі або сходить із конструкції — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



РУКОХІД ДРАБИНА

Необхідно пройти перешкоду, пересуваючись руками лише по перекладинах, не торкаючись ногами землі.

Старт перешкоди виконується зі стартової тумби.

✓ Учасник може починати проходження з будь-якої перекладини.

✗ Для успішного завершення необхідно дістатися кінця перешкоди та торкнутися дзвіночка. Після торкання дзвіночка перешкода вважається пройденою.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



ПІРАМІДА З КАНАТОМ (ПЕРША ПЕРЕШКОДА)

Завдання учасника — подолати похилу стінку та перелізти через верхню частину перешкоди.

✓ Для проходження можна використовувати канат або долати перешкоду без його допомоги.

✗ Заборонено обходити перешкоду збоку.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



БАМБУКОВІ ПАЛИЦІ ФІКСОВАНІ/НЕФІКСОВАНІ

Старт перешкоди виконується зі стартової позиції — тумби.

Завдання учасника — пересуватися вздовж перешкоди, використовуючи лише підвісні палиці та кріплення для ніг, не торкаючись землі.

✓ Для успішного проходження необхідно дістатися кінця перешкоди та торкнутися дзвіночка. Після торкання дзвіночка перешкода вважається пройденою.

✗ Якщо учасник торкається землі будь-якою частиною тіла або елементів конструкції, на яких закріплена перешкода, — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



ТРУБА

Старт перешкоди виконується зі стартової позиції — тумби.

Завдання учасника — за допомогою рук пересуватися вздовж труби та дістатися фінішу, не торкаючись землі.

Фініш перешкоди може бути позначений:

- фінішною лінією, яку необхідно повністю перетнути;
- або дзвіночком, якого необхідно торкнутися долонею.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



ТРУБА ЛЬОДЯНИКА

Старт перешкоди виконується зі стартової позиції — тумби.

Завдання учасника — взяти льодяник у вигляді гака, закріпити його на трубі та спуститися вниз по конструкції.

Для успішного проходження необхідно перетнути фінішну лінію в кінці перешкоди.

X Заборонено починати спуск без закріпленого гака.

X Якщо учасник торкається землі до перетину фінішної лінії — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



ПЕРЕПРАВА “КІЛЬЦЯ”

Старт перешкоди виконується зі стартової лінії.

Кільця підвішені на мотузках і розташовані на висоті приблизно 20 см від підлоги.

Завдання учасника — пройти перешкоду від одного краю до іншого, використовуючи кільця для ніг та тримаючись руками за мотузки.

Починати проходження необхідно з першого кільця — старт із пропуском першого кільця не дозволяється.

Для успішного проходження необхідно дістатися кінця перешкоди та торкнутися дзвіночка.

- X** Не дозволяється проходження перешкоди лише за рахунок рук по мотузках.
- X** Під час проходження хоча б одне кільце повинно бути зайняте ногою.
- X** Заборонено торкатися елементів рами конструкції.
- X** Якщо учасник торкається землі будь-якою частиною тіла — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



РУКОХІД “КІЛЬЦЯ”

Старт перешкоди виконується зі стартової позиції — тумби.

Завдання учасника — за допомогою кілець пройти перешкоду від одного краю до іншого, використовуючи лише руки.

Для успішного проходження необхідно дістатися кінця перешкоди та торкнутися дзвіночка.

Х Якщо учасник торкається землі, конструкції або допомагає собі будь-якою частиною тіла, окрім рук, — спроба починається заново.

Х Якщо учасник не втримується на кільцях і стрибає вниз — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



РУКОХІД “ЯКІР”

Старт перешкоди виконується зі стартової позиції — тумби.

Завдання учасника — за допомогою рук пройти рукохід у вигляді якорів, підвішених на мотузках, від одного краю до іншого.

Для успішного проходження необхідно дістатися кінця перешкоди та торкнутися дзвіночка.

Х Якщо учасник торкається землі, конструкції або допомагає собі будь-якою частиною тіла, окрім рук, — спроба починається заново.

Х Якщо учасник не втримується на якорях і стрибає вниз — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



ПІДВІСНІ ЩИТИ

Старт і фініш перешкоди виконуються з тумби.

Щити підвішені за верхні краї та мають нестабільну рухому поверхню.

Завдання учасника — пройти вздовж двох щитів, використовуючи лише зачепи, закріплені на щитах, та дістатися фінішної тумби з іншого боку.

✓ Дозволяється використовувати лише зачепи, прикріплені до щитів, а також боковий край щита.

✗ Заборонено триматися за верхній край щита.

✗ Якщо учасник торкається землі або зривається з перешкоди — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



ДИКА ПАРА

Старт перешкоди виконується перед стартовою лінією.

Завдання учасника — пройти перешкоду вздовж платформи, тримаючись руками за верхній край конструкції зі сторони свого руху та впираючись ногами у похилу стінку.

Для успішного проходження необхідно повністю перетнути фінішну лінію, розташовану в кінці перешкоди.

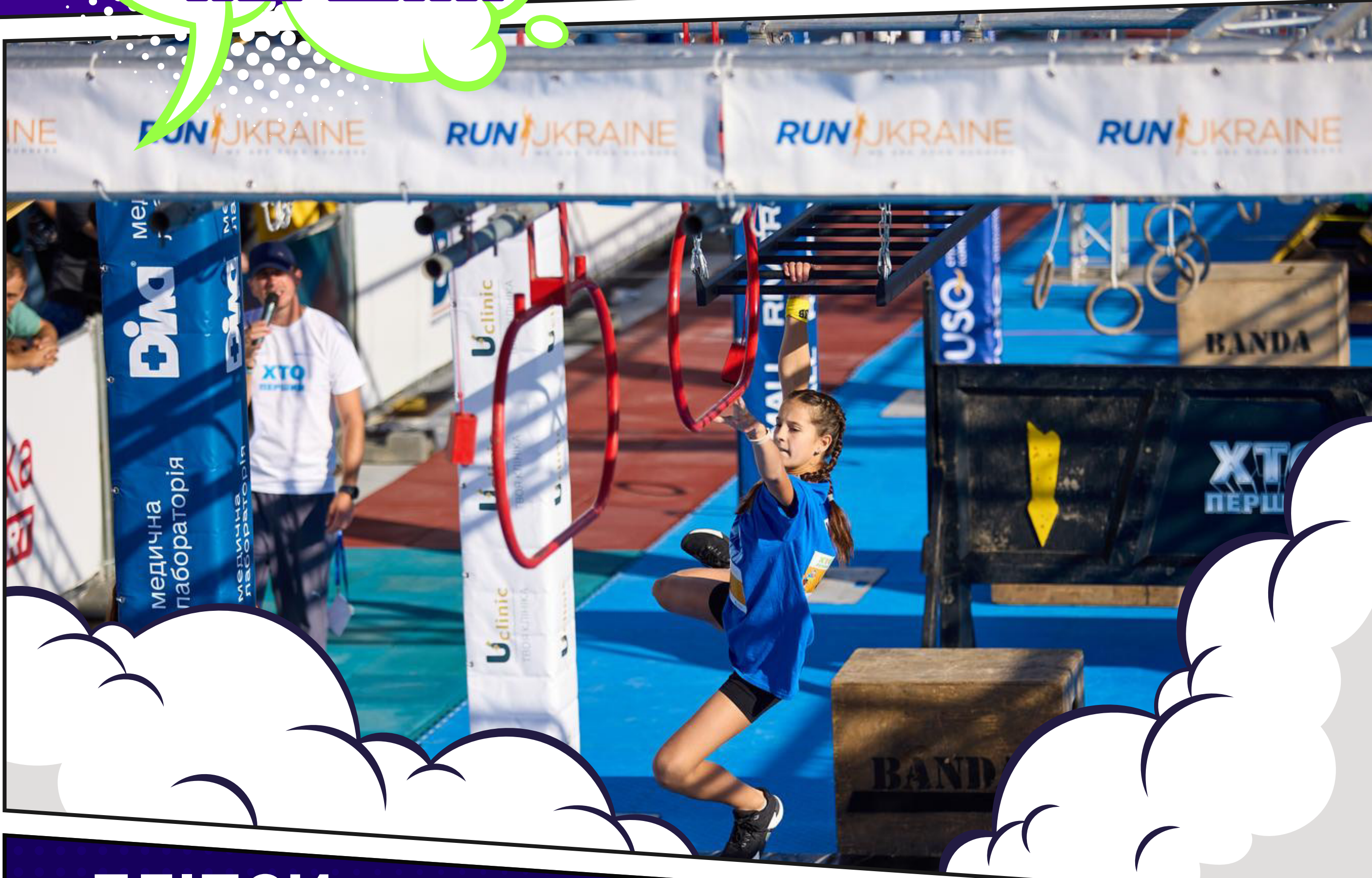
X Заборонено заступати за стартову лінію до початку спроби.

X Заборонено використовувати для підтримки верхню частину конструкції з протилежного боку платформи.

X Якщо учасник торкається землі будь-якою частиною тіла — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



ЕЛІПСИ

Старт перешкоди виконується зі стартової позиції — тумби.

Завдання учасника — за допомогою рук пройти перешкоду, використовуючи підвішені металеві еліпси, які мають нестабільну фіксацію.

Для успішного проходження необхідно торкнутися дзвіночка долонею.

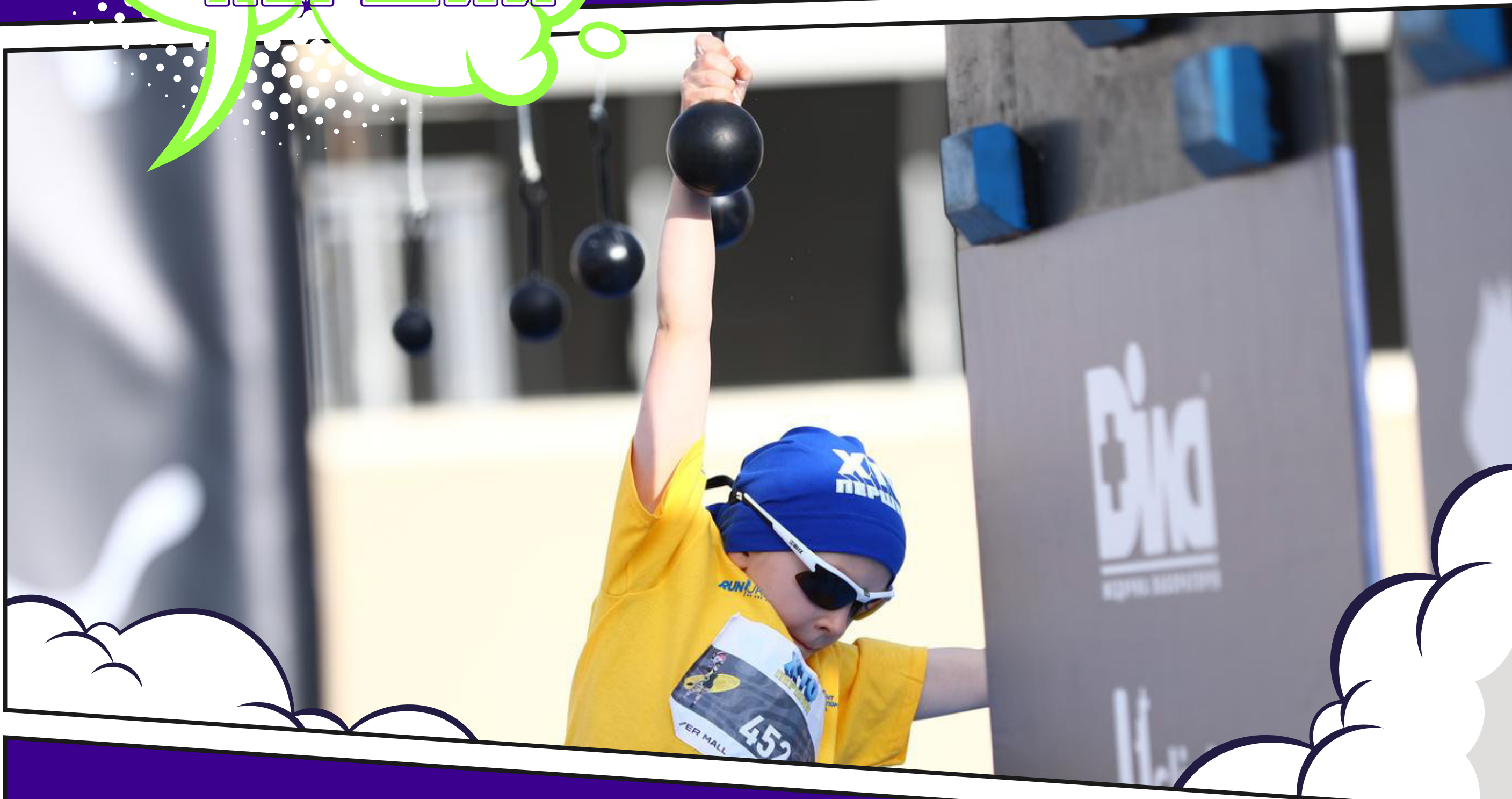
Х Торкання дзвіночка будь-якою іншою частиною тіла, окрім долоні, не зараховується.

Х Якщо учасник торкається конструкції, підлоги або землі будь-якою частиною тіла — спроба починається заново.

Х Якщо учасник не втримується та стрибає вниз — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



РУКОХІД «ШАРИ»

Старт перешкоди виконується зі стартової позиції — тумби.

Завдання учасника — за допомогою рук пройти перешкоду, використовуючи підвішені на мотузках елементи у вигляді шарів, та дістатися кінця конструкції.

Для успішного проходження необхідно торкнутися дзвіночка долонею.

Х Торкання дзвіночка будь-якою іншою частиною тіла, окрім долоні, не зараховується.

Х Якщо учасник під час проходження хапається долонею за мотузку, на якій підвішений елемент перешкоди, — спроба не зараховується та починається заново.

Х Якщо учасник торкається конструкції, підлоги або землі будь-якою частиною тіла — спроба починається заново.

Х Якщо учасник не втримується та стрибає вниз — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



ТУРНІК-ГОЙДАЛКА

Старт перешкоди виконується зі стартової позиції — тумби.

Перешкода складається з підвісних турніків, закріплених на мотузках або ланцюгах, які мають нестабільний баланс і розгойдуються під час проходження.

Завдання учасника — за допомогою рук, розхитуючись на турніках, пройти перешкоду від одного краю до іншого.

Для успішного проходження необхідно дістатися кінця перешкоди та торкнутися дзвіночка.

- Х** Якщо учасник торкається землі або конструкції будь-якою частиною тіла — спроба починається заново.
- Х** Заборонено використовувати мотузки для хвату руками.
- Х** Якщо учасник не втримується та стрибає вниз — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



ХВАТ «БУЛАВА + КІЛЬЦЕ»

Старт перешкоди виконується зі стартової позиції — тумби.

Завдання учасника — взяти два кільця, розміщені на тумбі, та за допомогою них пройти перешкоду від початку до кінця, переставляючи кільця у зачепи конструкції.

Для успішного проходження необхідно дістатися кінця перешкоди, залишити кільця на конструкції та торкнутися дзвіночка долонею.

Х Якщо учасник торкається дзвіночка кільцем — спроба не зараховується.

Х Якщо кільце зривається або падає під час проходження — спроба починається заново.

Х Якщо учасник торкається землі або конструкції будь-якою частиною тіла, окрім рук, — спроба починається заново.

**ХТО
ПЕРШИЙ**

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



КОМБІНОВАНИЙ РУКОХІД

Старт перешкоди виконується зі стартової позиції — тумби.

На мотузках підвішені різні елементи рукоходу.

Завдання учасника — за допомогою рук пройти перешкоду від початку до кінця, використовуючи лише елементи рукоходу.

Для успішного проходження необхідно дістатися кінця перешкоди та торкнутися дзвіночка.

- X** Заборонено триматися руками за мотузки, на яких підвішені елементи.
- X** Якщо учасник торкається землі, конструкції або допомагає собі будь-якою частиною тіла, окрім рук, — спроба починається заново.
- X** Якщо учасник не втримується та стрибає вниз — спроба починається заново.