



STEERING WHEELS- ШТУРВАЛЫ

Пройти препятствие, перемещаясь руками по подвесным и вращающимся элементам до финиша.

Старт: первый подвесной элемент

- Движение только на руках
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: ударить в колокольчик рукой

Категория ELITE:

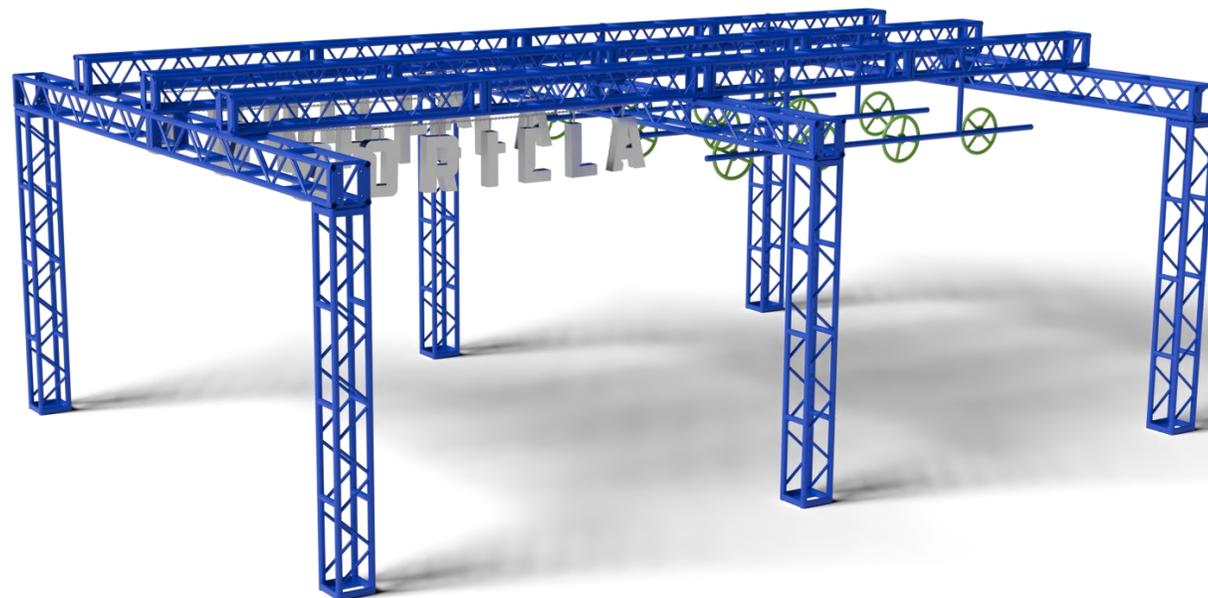
- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде





ROPE CLIMB- ПОДЪЕМ ПО КАНАТУ

Забраться вверх по канату с помощью рук и ног

- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: ударить в колокольчик рукой

Категория ELITE:

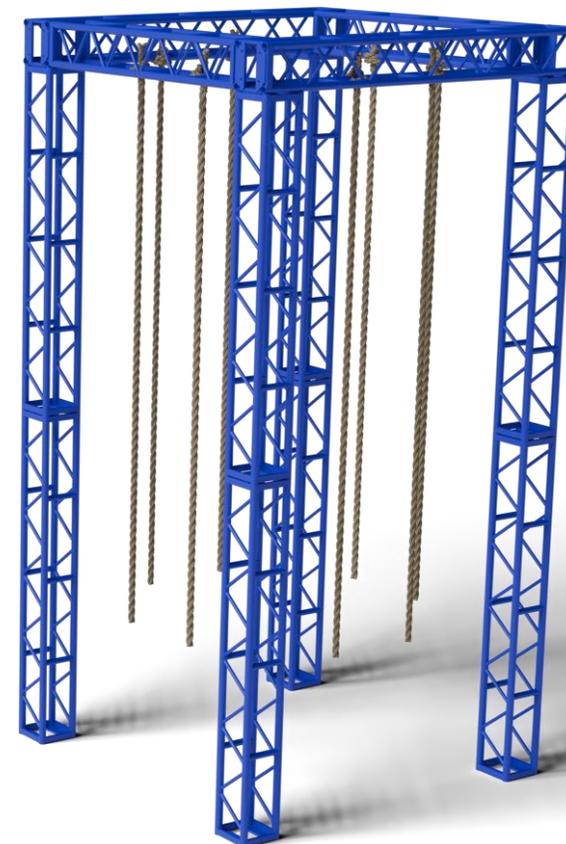
- 1 попытка
- Срыв = минус
браслет

Категория OPEN:

- Не
прохождение
препятствия
10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена
помощь в
команде





ANTI-GRAVITY- АНТИГРАВИТИ

Поднять мешок верх с помощью веревки до упора и плавно спустить вниз

- Тянуть можно только руками с места
- Запрещено сбрасывать мешок
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Категория ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория OPEN:

- Не проходжение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Запрещена помощь в команде





PRIMAL WALK- ПРОЙТИ ПО ПРЕВНУ

Пройти препятствие по бревну на баланс от начала до конца

Старт: начать за линией

- Движение только ногами
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: дойти до линии на бревне

Категория

ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория

OPEN:

- Не проходжение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Разрешена помощь в команде





BARS- БРУСЬЯ

Пройти препятствие по брусам в упоре руками

Старт: начать за линией

- Движение только руками
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: дойти до линии

Категория

ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория

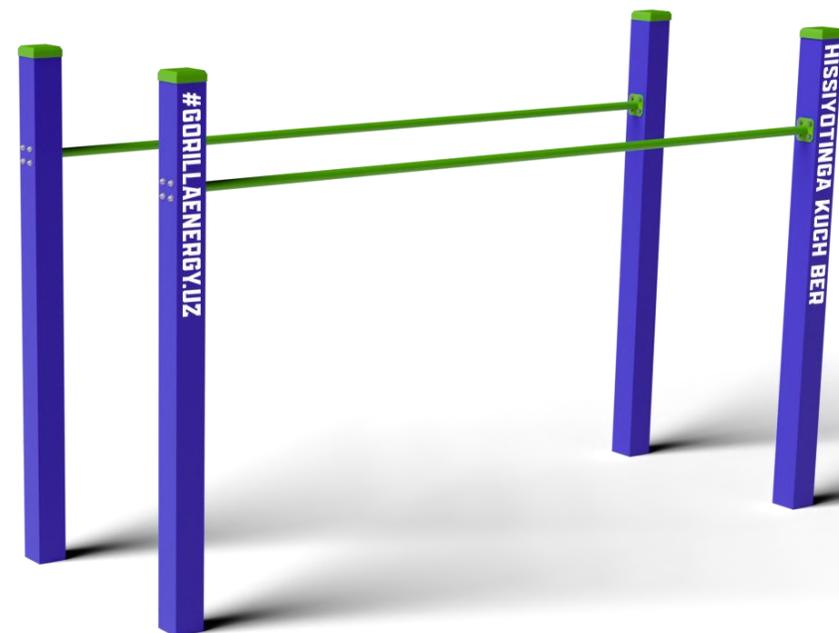
OPEN:

- Не проходжение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Разрешена помощь в команде





RAMP- РАМПА

Забежать на верхний край ramпы и спуститься вниз с другой стороны

- Запрещено использование боковых частей конструкции
- Финиш: Забраться наверх



Категория

ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория

OPEN:

- Не проходжение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Разрешена помощь в команде



SKY WALK- ПОДВЕСНЫЕ ПЛАТФОРМЫ

Пройти препятствие по платформам с помощью ног и рук

Старт: первая платформа

- Движение только руками
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: Последняя платформа

Категория

ELITE:

- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория

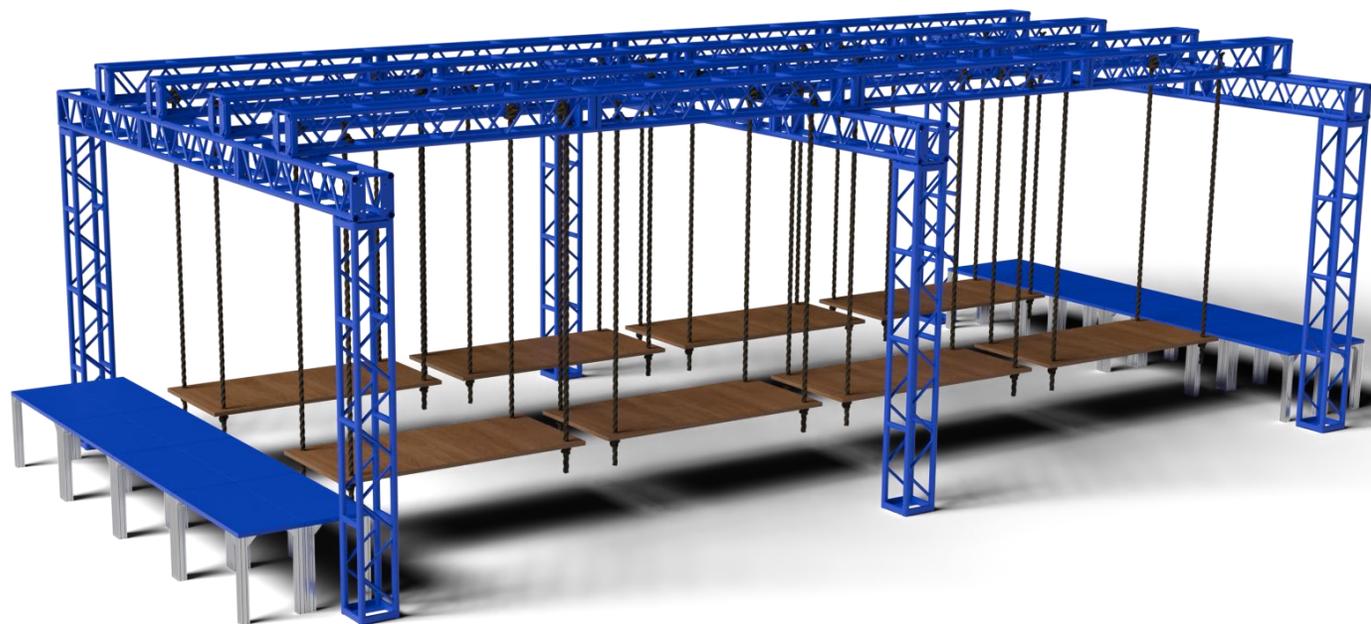
OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Разрешена помощь в команде





JUNGLE VINES- ЛИАНЫ

Пройти препятствие, перемещаясь руками по висящим в линию верёвок до финиша.

Старт: начало движения за линией

- Движение руками, можно ввязываться ногами
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: ударить в колокольчик рукой

Категория ELITE:

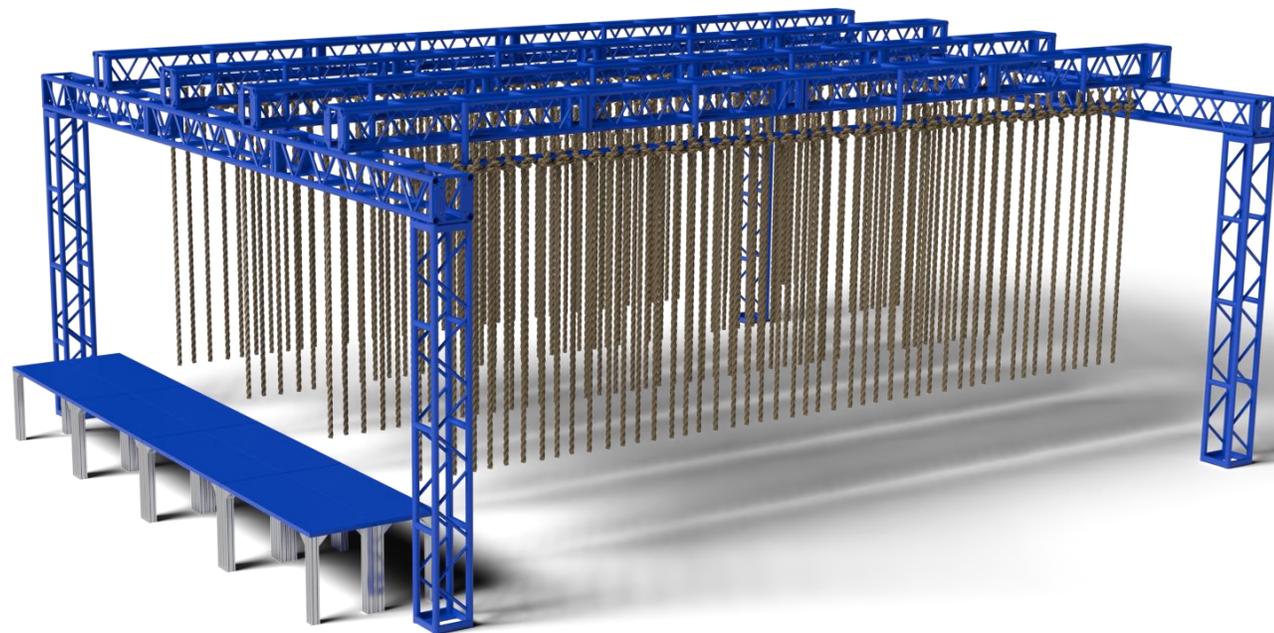
- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде





CROSSING- ПЕРЕПРАВА

Пройти переправу горизонтально по канату.

Старт: начало движения за линией

- Движение руками и ногами
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: закончить за линией

Категория

ELITE:

- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория

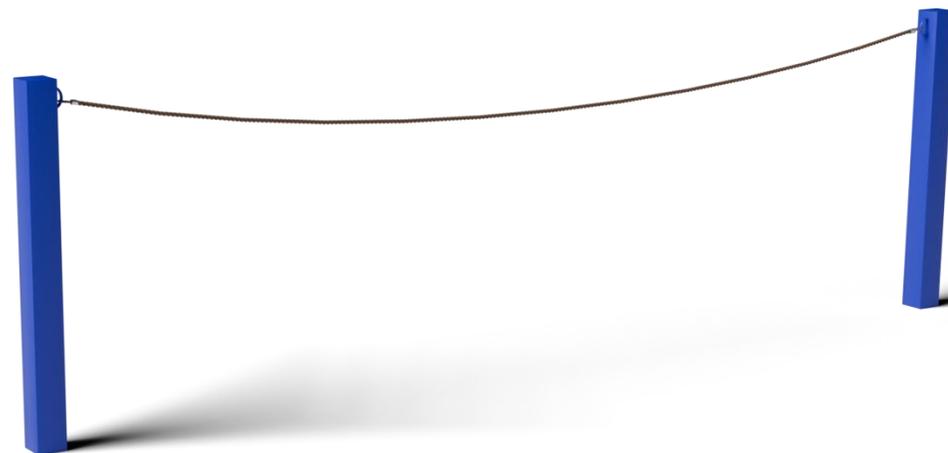
OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Разрешена помощь в команде





IRON RINGS- ЖЕЛЕЗНЫЕ КОЛЬЦА

Пройти препятствие, перемещаясь руками по подвесной лестнице и переставляя кольца по металлическим крючкам до финиша.

Старт: начало движения за линией

- Движение только на руках
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: ударить в колокольчик рукой

Категория

ELITE:

- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория

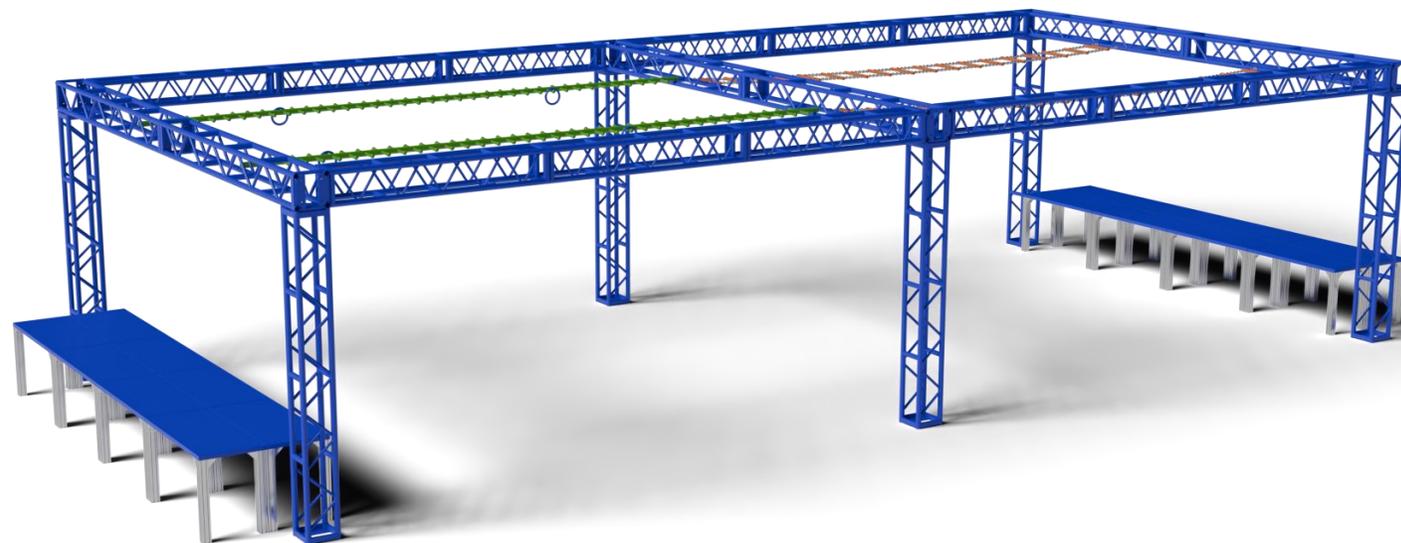
OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Разрешена помощь в команде





TIRE CRAWL- КАТОК

Проползти под покрышками

- Движение только ползком (на животе или на четвереньках)
- Запрещено вставать в полный рост

Категория ELITE:

- Попытки
неограниченные

Категория OPEN:

- Не
прохождение
препятствия
10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена
помощь в
команде





GIANT STEPS- ШАГИ ГИГАНТА

Преодолеть препятствие, последовательно перемещаясь по платформам.

Старт: начало с первой платформы

- Запрещено касание земли

Финиш: последняя платформа

Категория

ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория

OPEN:

- Не проходжение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Разрешена помощь в команде





SANDBAGS- МЕШКИ

Пронести мешок по отмеченному отрезку на трассе

Вес мешков:

Мужчины- 25 кг

Женщины- 15 кг

Категория

ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория

OPEN:

- Попытки неограниченные

Категория

TEAM:

- Запрещена помощь в команде





STUPM ISLANDS- ОСТРОВА

Преодолеть препятствие, последовательно перемещаясь по пенькам.

Старт: начало с первого пенька

- Запрещено касание земли

Финиш: последний пенёк

Категория

ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория

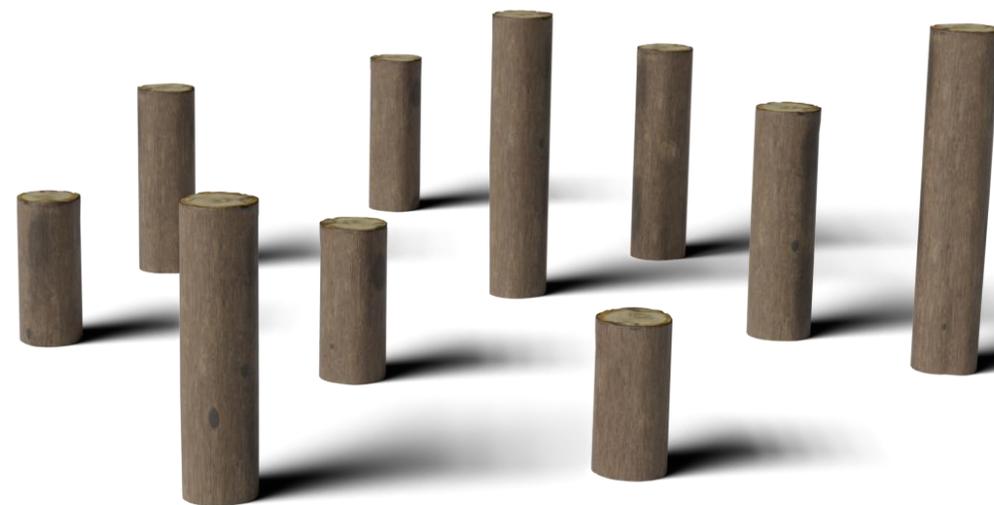
OPEN:

- Не проходжение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Разрешена помощь в команде





TARZAN- ТАРЗАН

Пройти препятствие, перемещаясь руками по висящим канатам вдоль конструкции до финиша.

Старт: первый канат

- Движение руками, можно ввязываться ногами
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: ударить в колокольчик рукой

Категория ELITE:

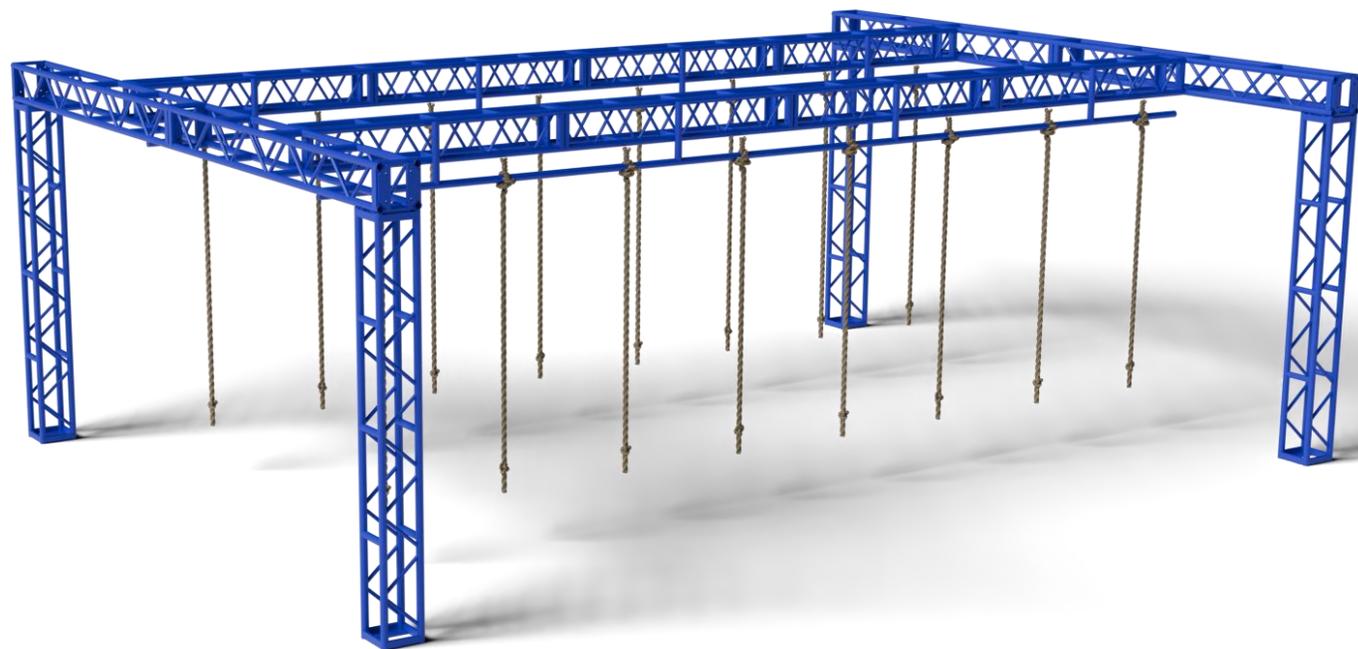
- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде

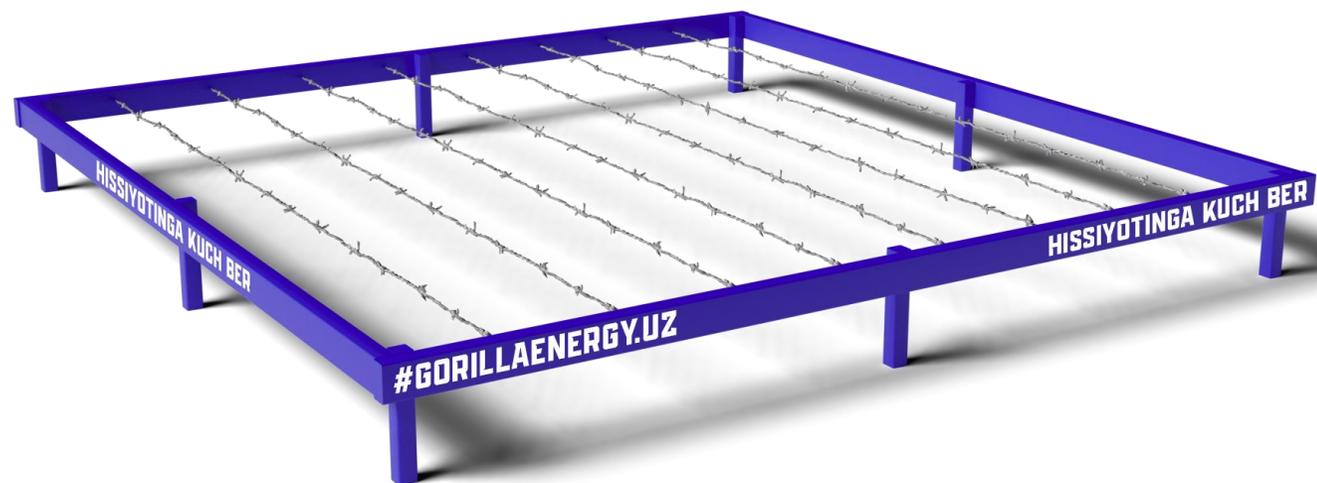




WIRE CRAWL- КОЛЮЧАЯ ПРОВОЛОКА

Проползти под колючей проволокой

- Движение только ползком (на животе или на четвереньках)
- Запрещено вставать в полный рост



Категория ELITE:

- Попытки
неограниченные

Категория OPEN:

- Не
прохождение
препятствия
10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена
помощь в
команде



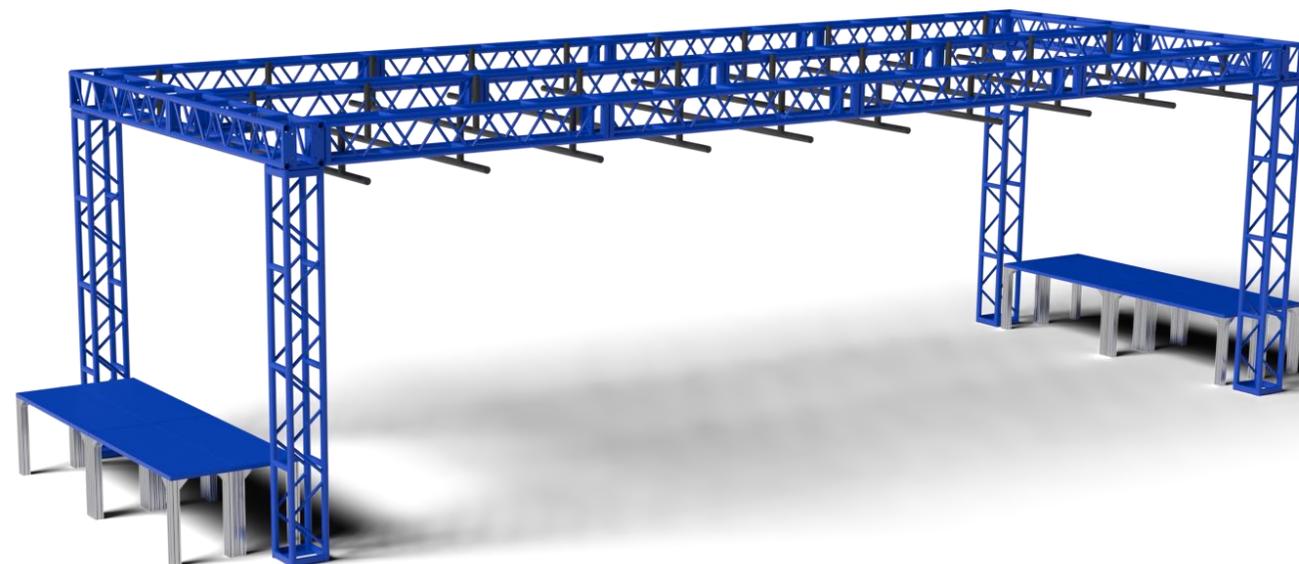
MONKEY BARS- РУКОХОД

Пройти препятствие, перемещаясь руками по перекладинам до финиша.

Старт: первая перекладина

- Движение только на руках
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: ударить в колокольчик рукой



Категория ELITE:

- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде



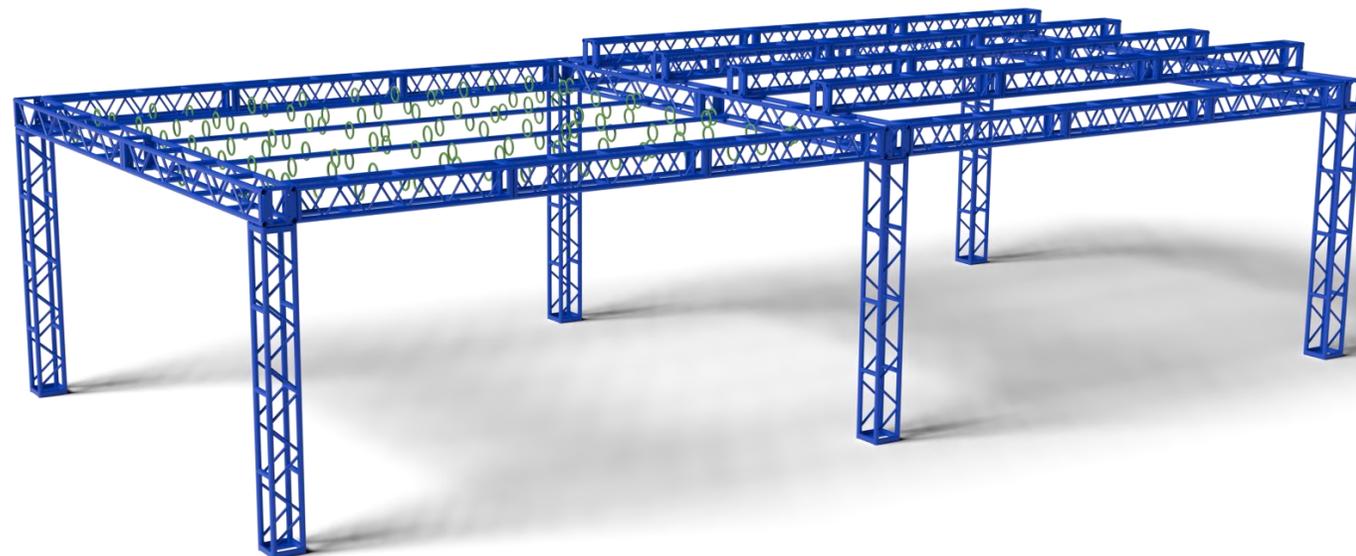
SPIRAL- СПИРАЛЬ

Пройти препятствие, перемещаясь руками по подвесным и вращающимся элементам до финиша.

Старт: первый подвесной элемент

- Движение только на руках
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: ударить в колокольчик рукой



Категория ELITE:

- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

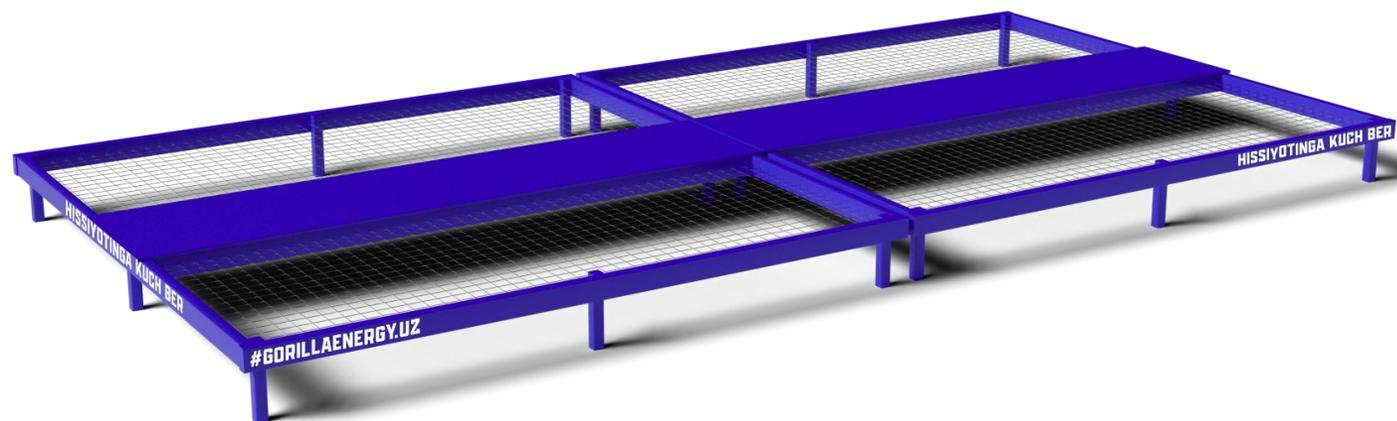
- Разрешена помощь в команде



AQUA NET- ВОДНАЯ СЕТЬ

Пролезть под сеткой с водой в арыке спиной вниз, лицом вверх

- Разрешено хвататься за сетку
- Запрещено вставать



Категория ELITE:

- Попытки
неограниченные

Категория OPEN:

- Не
прохождение
препятствия
10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена
помощь в
команде



MILITARY WALL- АРМЕЙСКАЯ СТЕНА

Забраться по сетке вверх и спуститься с противоположной стороны

- Запрещено использование боковых частей конструкции

Категория

ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория

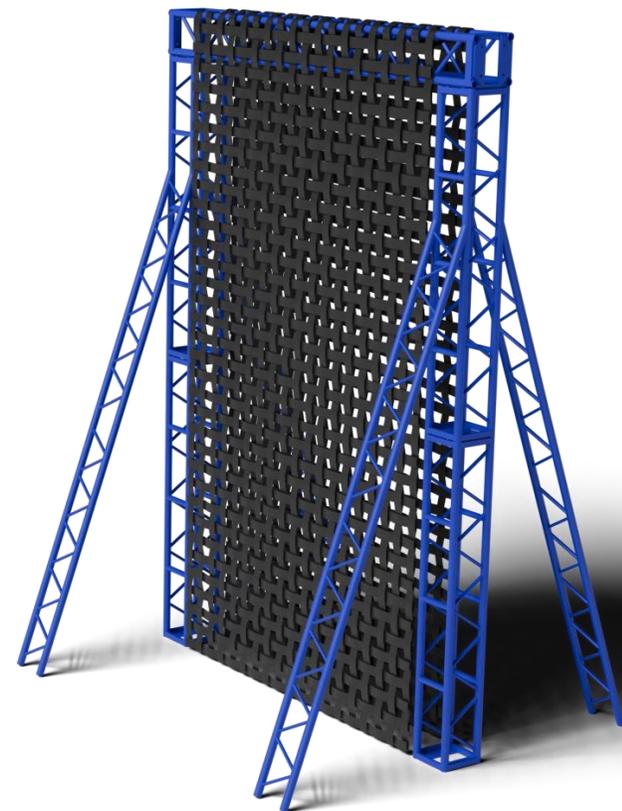
OPEN:

- Не проходжение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Разрешена помощь в команде





ЧИМГАН- ЧИМГАН

Забраться по сетке вверх и спуститься с противоположной стороны

- Запрещено использование боковых частей конструкции

Категория ELITE:

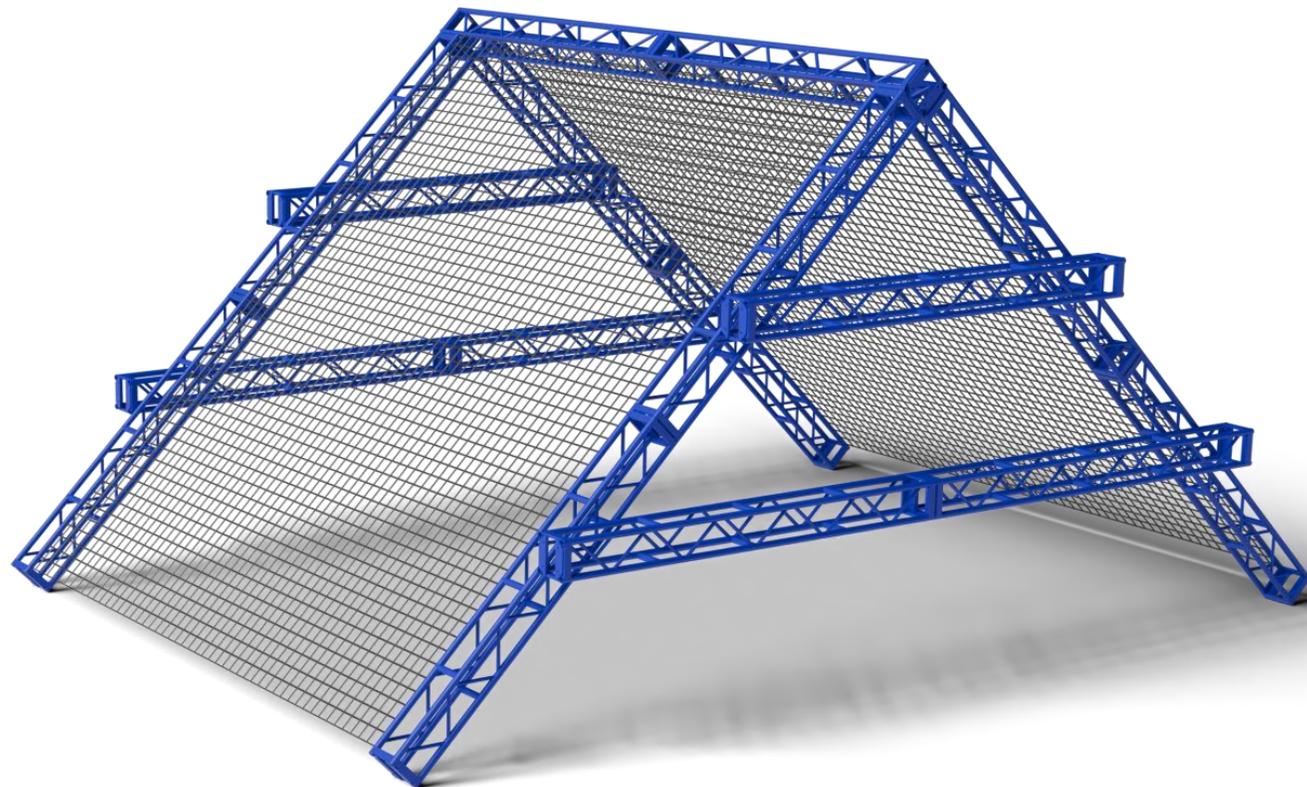
- Попытки неограниченные

Категория OPEN:

- Не проходимость препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде

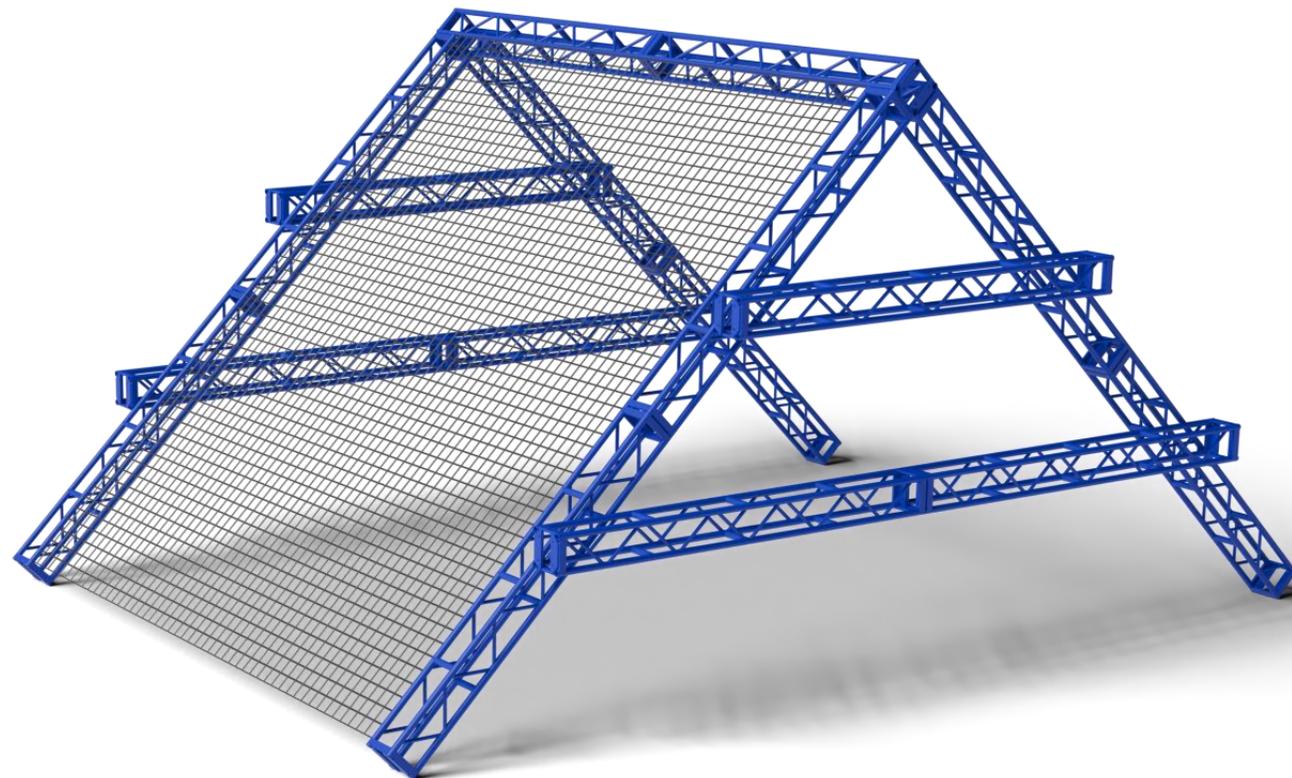




INVERTED WALL- НАКЛОННАЯ СЕТКА

Забраться по отрицательно наклонной сетке вверх и спуститься с противоположной стороны

- Запрещено использование боковых частей конструкции



Категория ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория OPEN:

- Не проходимость препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде



PEG BOARD- ПЕКБОРД

Пройти препятствие вверх, вставляя деревянные палки в отверстия и спуститься с противоположной стороны

- Движение руками, можно упираться ногами в стену
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование боковых частей конструкции (кроме элементов трассы)

Категория ELITE:

- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде





SLOPED WALL- СКОЛЬЗКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Забраться по наклонной стенке вверх и спуститься с противоположной стороны

- Только для категории TEAM
- Запрещено использование боковых частей конструкции

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде





TRIANGLES- ТРЕУГОЛЬНИКИ

Пройти два препятствие вверх, используя канаты и зацепы и спуститься с противоположной стороны

- Движение руками, можно упираться ногами в стену
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование боковых частей конструкции (кроме элементов трассы)

Категория ELITE:

- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде





TUNNEL- ТУННЕЛЬ

Пролезть внутри трубы

- Разрешено ползти или идти на четвереньках

Категория ELITE:

- Попытки
неограниченные

Категория OPEN:

- Не
прохождение
препятствия
10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена
помощь в
команде





TIRE FLIP- КАНТОВАНИЕ ШИНЫ

Кантовка (переворачивание) шины выделенный отрезок.

Старт: за линией

- Запрещено касание земли

Финиш: за линией

Категория

ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория

OPEN:

- Не проходжение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Запрещена помощь в команде





PIRATE- АБОРДАЖ

Пройти препятствие, перелетев с помощью каната с платформы на противоположную платформу.

Старт: начало с платформы

- Движение руками, можно ввязываться ногами
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: противоположная платформа

Категория

ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория

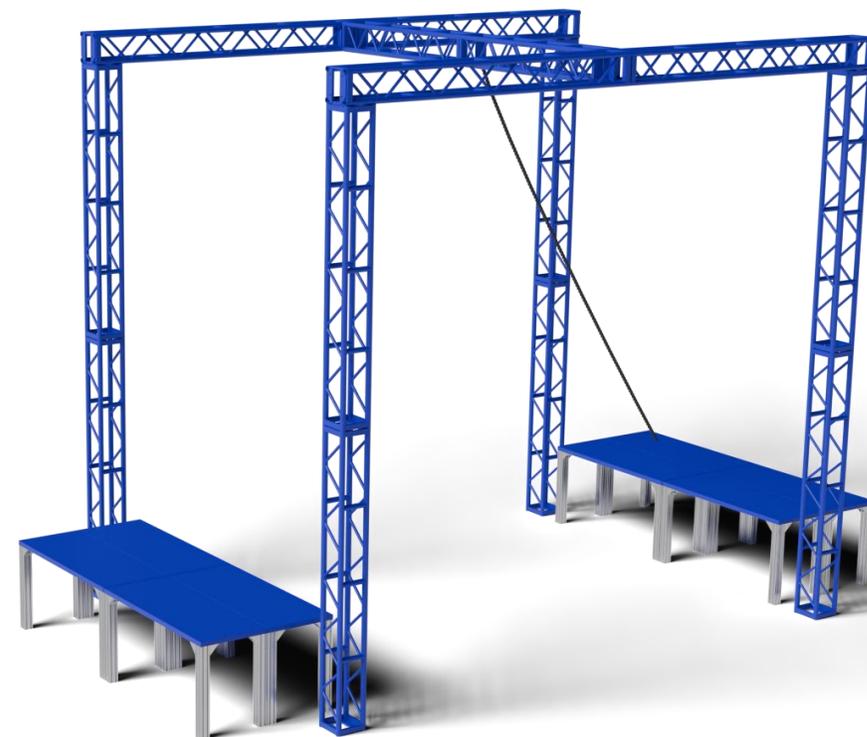
OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Разрешена помощь в команде





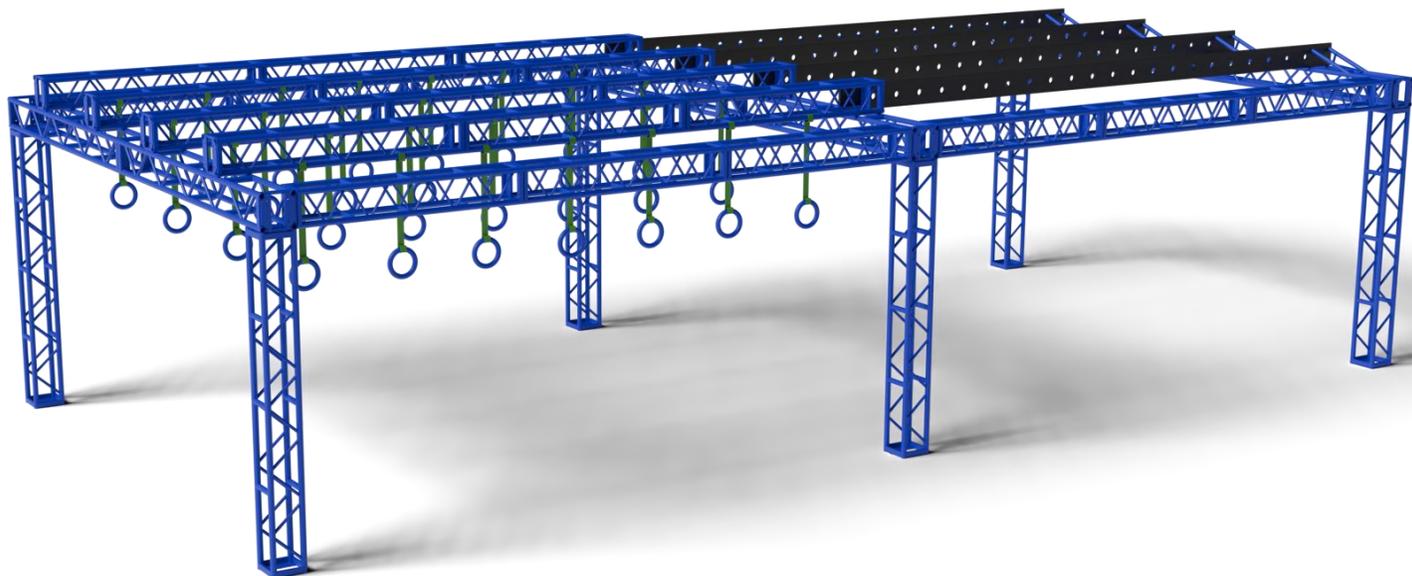
PEG & RING- ПЕКБОРД И КОЛЬЦА

Пройти препятствие, перемещаясь руками по кольцам и вставляя деревянные палки в отверстия до финиша.

Старт: первый подвесной элемент

- Движение только на руках
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: ударить в колокольчик рукой



Категория ELITE:

- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

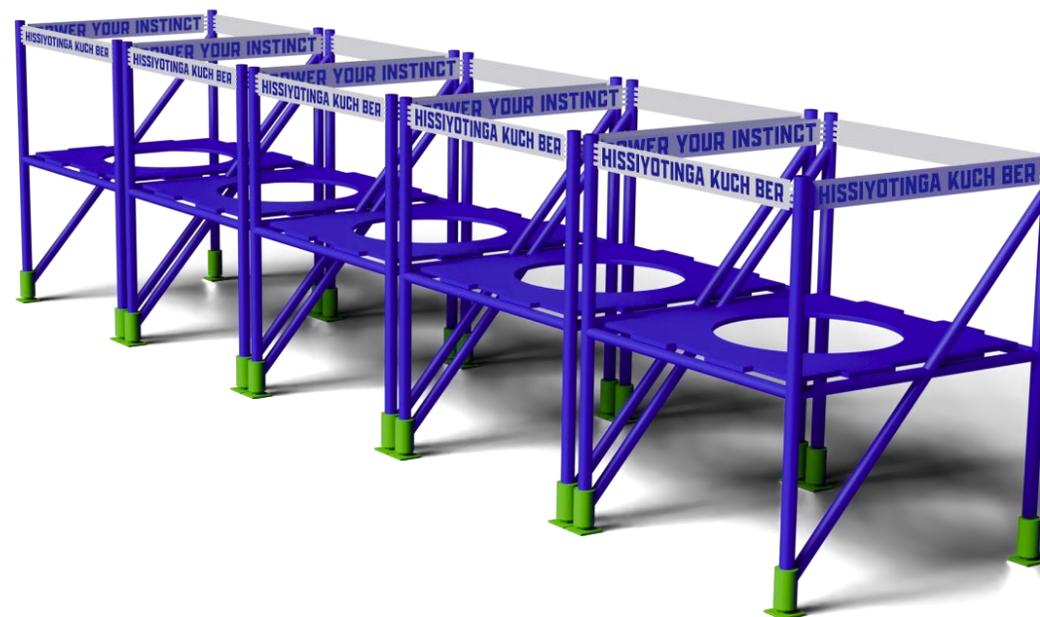
- Разрешена помощь в команде



THE NEST- ГНЕЗДО

Забраться вверх в отверстие с помощью рук и ног

- Запрещено использование боковых частей конструкции (кроме элементов трассы)



Категория ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория OPEN:

- Не проходжение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде



LOG OVER-UNDER- БАРЬЕРЫ

Пройти препятствие, поочередно над бревном и под бревном.

Старт: первое бревно

Финиш: последнее бревно

Категория ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория OPEN:

- Не проходжение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде





WOBBLY LOG- КАЧЕЛЯ

Пройти препятствие по бревну на баланс от начала до конца

Старт: начать за линией

- Движение только ногами
- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: дойти до линии на бревне

Категория

ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория

OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория

TEAM:

- Разрешена помощь в команде





BALANCE BEAM- КОРОМЫСЛО

Пронести коромысло по отмеченному отрезку на трассе

Вес коромысло:
Мужчины- 40 кг
Женщины- 20 кг

Категория ELITE:

- Попытки неограниченные

Категория OPEN:

- Попытки неограниченные

Категория TEAM:

- Запрещена помощь в команде



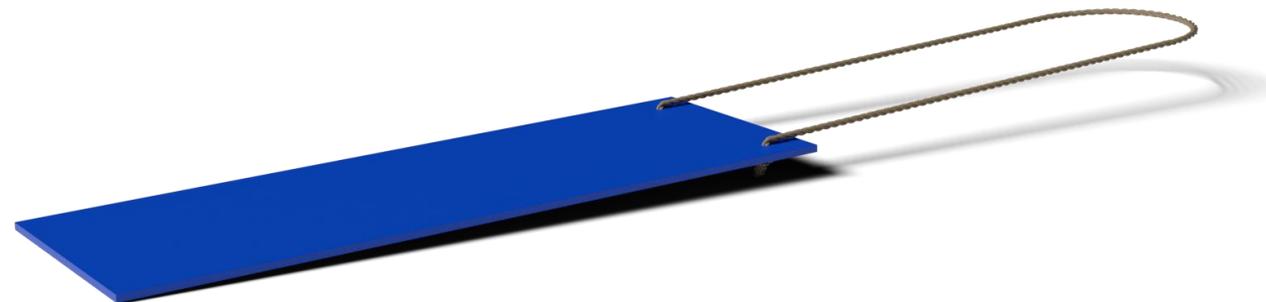


CART- ПОВОЗКА

Передвинуть платформу с командой на ней до линии на отрезке. 3 человека на платформе, 1 человек тянет.

- Только для категории TEAM
- Запрещено касание земли участникам на платформе

Категория
TEAM





ROPE LADDER- ВЕРЕВОЧНАЯ ЛЕСТНИЦА

Забраться вверх по веревочной лестнице с помощью рук и ног

- Запрещено касание земли
- Запрещено использование конструкции (кроме элементов трассы)

Финиш: ударить в колокольчик рукой

Категория ELITE:

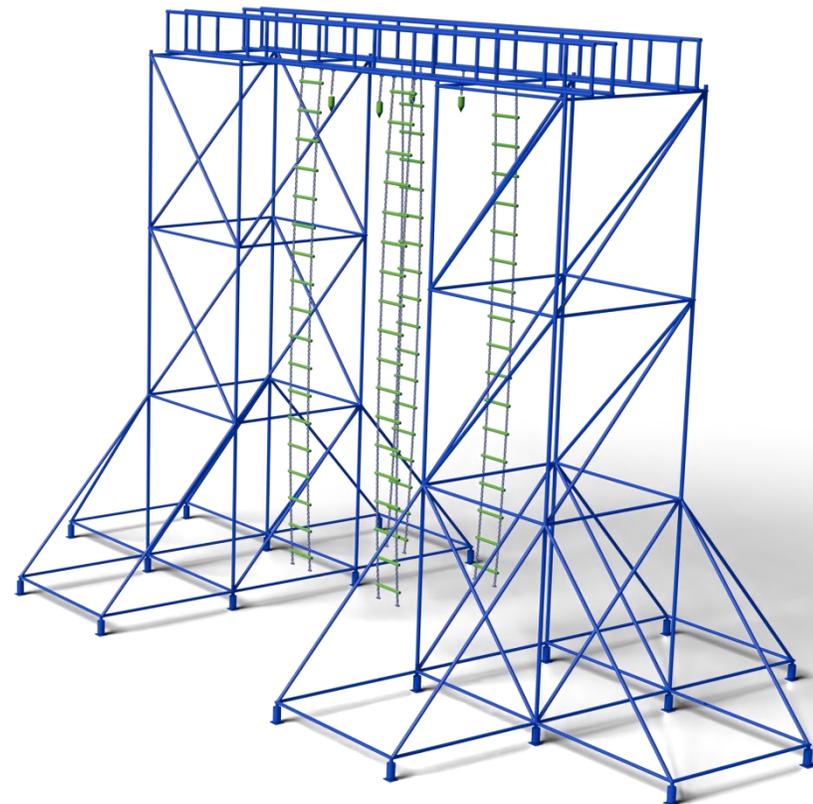
- 1 попытка
- Срыв = минус браслет

Категория OPEN:

- Не прохождение препятствия 10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена помощь в команде





PYRAMID- ПИРАМИДА

Забраться по платформам вверх и спуститься с противоположной стороны

- Запрещено использование боковых частей конструкции

Категория ELITE:

- Попытки
неограниченные

Категория OPEN:

- Не
прохождение
препятствия
10 берпи

Категория TEAM:

- Разрешена
помощь в
команде

