



# RULEBOOK

## Eliminacje/Elimination



# INFORMACJE

- Każdy uczestnik musi zostać zweryfikowany w biurze zawodów poprzez oddanie poprawnie wypełnionego oświadczenia.  
Do weryfikacji potrzebny będzie paszport\ dowód osobisty.
- Zawodnik zobowiązany jest do odbioru numeru oraz pakietu startowego podczas weryfikacji w biurze zawodów.
- Opiekun osoby niepełnoletniej podpisując oświadczenie jednocześnie akceptuje warunki regulaminu.
- Do startu dopuszczone zostaną tylko te osoby, które nie wykazują objawów złego samopoczucia, podwyższonej temperatury, kaszlu czy duszności.
- Każdy uczestnik/trener/rodzic/kibic zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad bezpieczeństwa, zasad fair play, podporządkowania się do decyzji organizatora.
- Wszelkie przejawy agresji, niesportowego zachowania czy dyskryminacji innych będzie skutkować natychmiastową dyskwalifikacją z zawodów.



**UWAGA – OBOWIĄZUJE ZAKAZ WCZEŚNIEJSZEGO DOTYKANIA BĄDŹ TESTOWANIA PRZESZKÓD!  
NIE DOSTOSOWANIE SKUTKUJE NATYCHMIASTOWĄ DYSKWALIFIKACJĄ ZAWODNIKA!**

- Każdy uczestnik zobowiązany jest do zapewnienia sobie we własnym zakresie odpowiedniego stroju sportowego.
- Podczas zmagania nie jest wymagana umiejętność pływania, z kolei zaś zawodnicy powinni charakteryzować się odpornością, siłą fizyczną jak i psychiczną.
- Komunikaty i polecenia organizatora, sędziego czy wolontariusza nie mogą być podważane przez uczestników zmagania.
- W sprawach spornych decydujący głos ma Organizator bądź Sędzia Główny.



● **Obowiązek startowania w obuwiu sportowym!**  
Dopuszczalne są jedynie buty z płaską podeszwą.



**MAGNEZJA – UCZESTNICY MOGĄ UŻYWAĆ WŁASNEJ MAGNEZJI (tylko PŁYNNIEJ)**



**KAŻDY UCZESTNIK PRZED STARTEM BĘDZIE MIAŁ SPRAWDZANE DŁONIE.**



**ZAKAZ UŻYWANIA – KLEJU I INNYCH SUBSTANCJI KLEJĄCYCH**  
Dozwolone są: skórki crossfit, tapeing oraz rękawiczki (bez stalowych wzmocnień, bez powłoki klejącej)

# INFORMACJE

## HARMONOGRAM:

Sobota 16.03.2024 (9:00–17:00) ELIMINACJE wszystkich kat. wiekowych

Niedziela 17.03.2024 (10:00 – 20:00) – Półfinały i Finały wszystkich kat. wiekowych

## Eliminacje (sobota):

Eliminacje będą się składać z 10 stacji Ninja

Czas trwania stacji – 1 min.

Przerwa pomiędzy stacjami – 30 s.

Na każdej stacji zawodnik musi poprawnie wykonać dane zadania dzięki czemu kompletuje przyznawane mu punkty.

W kat. 9–10, 11–12, 13–14, 15–17 oraz ELITE

do półfinału przechodzi TOP 8 K i TOP 8 M

w przypadku takiej samej ilości punktów obydwój zawodników otrzymuje awans do półfinału.

W kat. 18–24, 25–29, 30–34, 35–39, 40–45, 46+

do półfinału przechodzi TOP 6 K i TOP 6 M

w przypadku takiej samej ilości punktów obydwój zawodników otrzymuje awans do półfinału.

Każdy zawodnik otrzyma medal FINISHERA po ukończeniu 10 stacji eliminacyjnej.

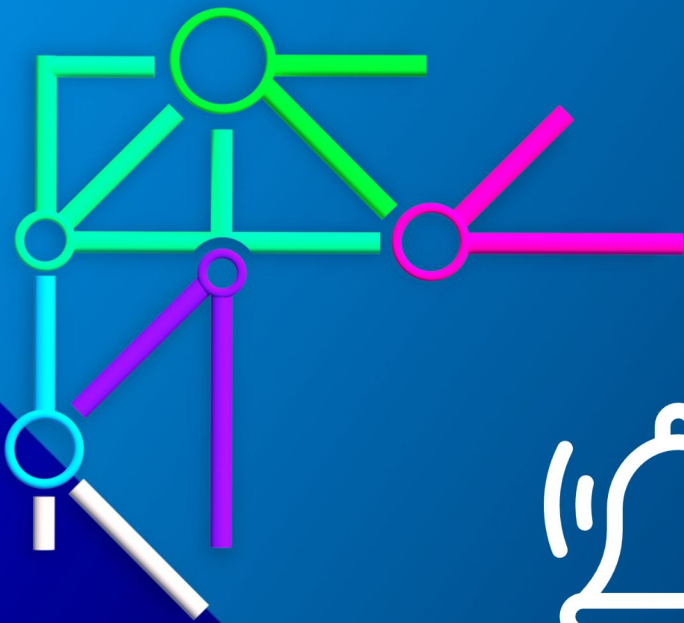
Przy każdej stacji będzie dostępne miejsce "PIT STOP" gdzie zawodnik będzie mógł odłożyć na czas trwania stacji np.: wodę, magnezje czy rękawiczki.

## FAIR PLAY

Uwaga! Podczas trwania zawodów obowiązuje wszystkich zawodników oraz rodziców i opiekunów zasada FAIR PLAY.

Naruszenie ogólnych zasad Fair Play będzie rozpatrywane przez organizatora wraz wyciągnięciem konsekwencji.





# UWAGA !!!

Jeśli zawodnik spóźni się na swój start więcej niż czas trwania wszystkich stacji (~15 min) automatycznie zostaje przerzucony na koniec wszystkich zawodników eliminacji. Jego wynik nie będzie brany pod uwagę w rywalizacji swojej kategorii startowej.

Co gdy zawodnik spóźni się np. 3 min?

Przykład:

Jan Kowalski - start godz 12:50:00

Zawodnik zjawia się o 12:53:00

W konsekwencji czeka na sygnał - przerwa - i idzie na stację -

12:50:00 - stacja 1

12:51:00 - przerwa

12:51:30 - stacja 2

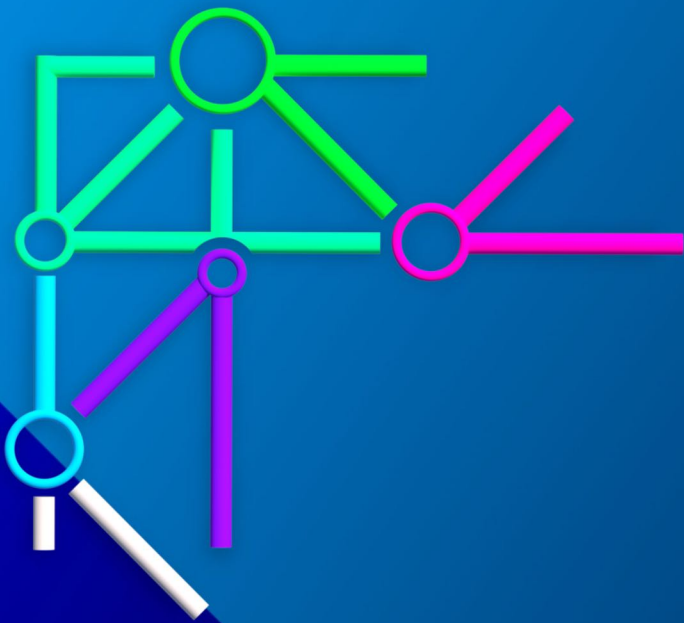
12:52:30 - przerwa

12:53:00 - stacja 3

12:54:00 - przerwa - zawodnik idzie na stację numer 4

(godzinę startu zawodnika wyznacza organizator)

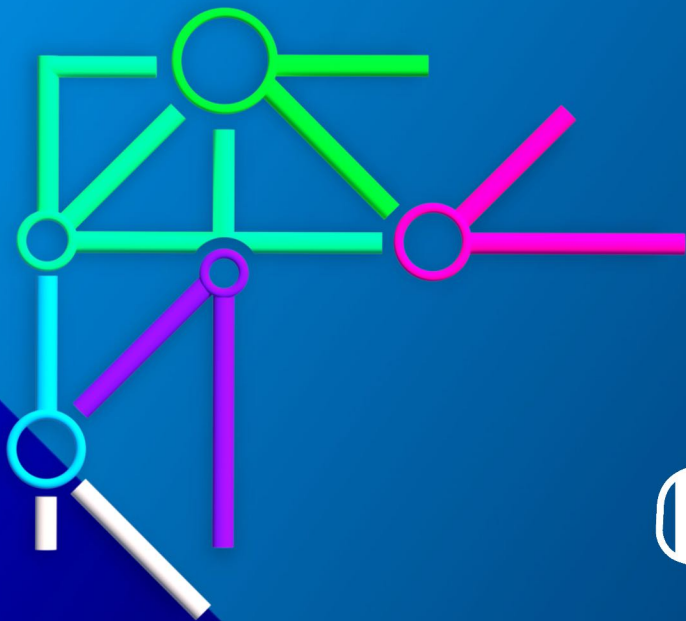




# UWAGA !!! BIZUTERIA

Ze względu na bezpieczeństwo zawodnika obowiązuje **ZAKAZ** posiadania przez zawodnika wszelkiego rodzaju biżuterii – bransoletkek, łańcuszków, pierścionków, kolczyków.





# UWAGA !!! SĘDZIOWIE

Na wszystkich stacjach eliminacyjnych Sędziowie nie będą komunikowali się z zawodnikiem.

- sędzia nie powiadomi werbalnie zawodnika, że nieprawidłowo wykonuje daną stację w konsekwencji otrzyma punkty tylko za poprawne pokonanie przeszkody.
- sędzia nie udzieli żadnych wskazówek mogących pomóc zawodnikowi.
- jedyny kontakt z zawodnikiem następuje w chwili:  
(Złego samopoczucia zawodnika, dyskwalifikacji zawodnika, problemów technicznych)
- sędzia nie odlicza czasu do startu i końca stacji.
- sędzia będzie wykonywał gesty po każdej próbie - podnosząc rękę z kartką:

 prawidłowo

 nieprawidłowo

- na końcu sędzia wpisuje do identyfikatora punkty zawodnika oraz na tablicę punktową.

## "Sędzia ma zawsze rację"

### Protesty:

Zawodnik/opiekun zawodnika ma prawo do złożenia protestu do sędziego głównego nie później niż 10 min od momentu zakończenia przez zawodnika eliminacji.

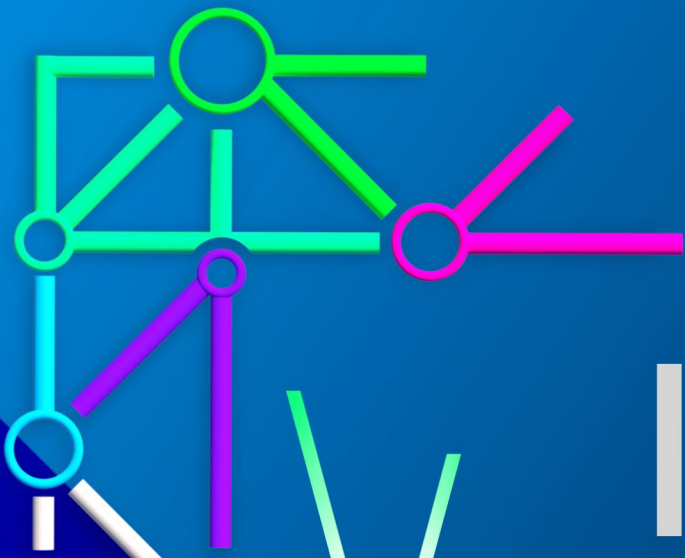
Jedyną rozpatrywaną formą jest weryfikacja wideo  
(Zawodnik/opiekun zawodnika musi przedstawić sędziemu głównemu dowód zawarty na filmie)

W razie skrajnych problemów z podjęciem decyzji - sędzia główny kieruje sprawę do organizatora zawodów, który ma ostateczne zdanie.

Koszt złożenia protestu - 100 zł

Protest rozpatrzony pozytywnie (racja zawodnika) - zwrot kosztu

Protest rozpatrzony negatywnie (brak racji zawodnika) - brak zwrotu kosztu protestu.




# ID

## #NINJAEC POLAND

  
**JUNGLE NINJA  
EUROPEAN  
CHAMPIONSHIP**  
Poland - Plock  
Orlen Arena 2024

### COMPETITOR


16TH - 17TH  
MARCH  **PLOCK  
POLAND**  
ORLEN ARENA

## JAN KOWALSKI

**COMPETITOR**

**ELITE**  
Age group

STATION 1	STATION 2	STATION 3	STATION 4
31	12	24	20
STATION 5	STATION 6	STATION 7	STATION 8
15	18	21	24
STATION 9	STATION 10	COMMENTS	
22	17	—	

GET SOCIAL **#NINJAEC  
POLAND**  [jungleninja.poland](http://jungleninja.poland)

Każdy zawodnik ma obowiązek nosić na terenie Orlen Areny identyfikator. Dodatkowo zawodnik musi przekazać identyfikator sędziemu każdej stacji eliminacyjnej. Sędzia po każdej stacji wpisze w odpowiednią rubrykę zdobyte punkty przez zawodnika.

Rubryka "COMMENTS" służy do wpisania przez biuro zawodów ewentualnych uwag np. o problemach zawodnika w rozróżnianiu kolorów.



# Przebieg Eliminacji

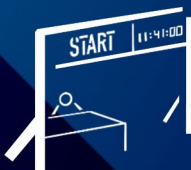
Biuro zawodów, podpisanie oświadczeń,  
odbiór pakietu startowego oraz identyfikatora



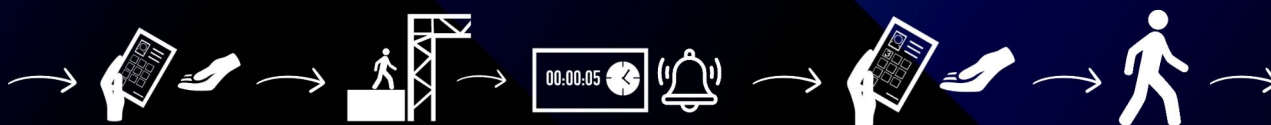
Szatnia, rozgrzewka



Zawodnik stawia się na strefie startu  
(najlepiej 10 min przed swoim startem)



Zawodnik po wpuszczeniu przez strefę startu podchodzi do sędziego 1 stacji, wręcza IDENTYFIKATOR i szykuje się do startu. Na sygnał START rozpoczyna swoje zmagania na stacji. Po sygnale STOP kończy stację, podchodzi do sędziego po identyfikator, w którym sędzia zapisał punkty i zmierza do kolejnej stacji. Powtarza ten proces do końca 10 stacji.



Wyniki wyświetlane będą na telebimie

1. Jan Kowalski	342
2. Ben Kim	234
3. Gary Nemito	220
4. Tomasz Zen	200
5. Kamil Róża	196
6. Ted Ewert	180
7. Piotr Taniś	176



**DO PÓŁFINAŁU PRZECHODZI:**

KAT. 9-10, 11-12, 13-14, 15-17, ELITE

TOP 8 K i TOP 8 M

18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-45, +46

TOP 6 M i TOP 6 K



# STACJA 1

„Jump Tramp”


Zadanie polega na tym aby zawodnik za pośrednictwem skoku z trampoliny złapał linę jak najwyżej.

Pomiar dokonywany jest od dołu dłoni niżej położonej na linie.

Czas trwania stacji 1 min 🕒

Punkty sumują się.

4 pkt

Każda próba zaliczona jest dopiero jeśli zawodnik utrzyma się na linie do momentu sygnału od sędziego – uniesienie zielonej flagi 

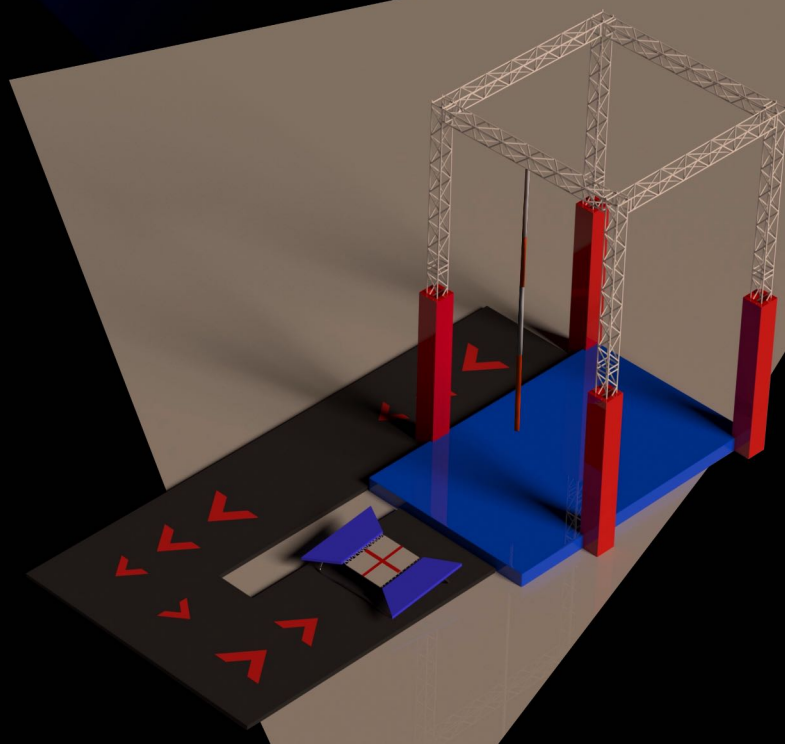
(~2 sekundy chwytu)

3 pkt

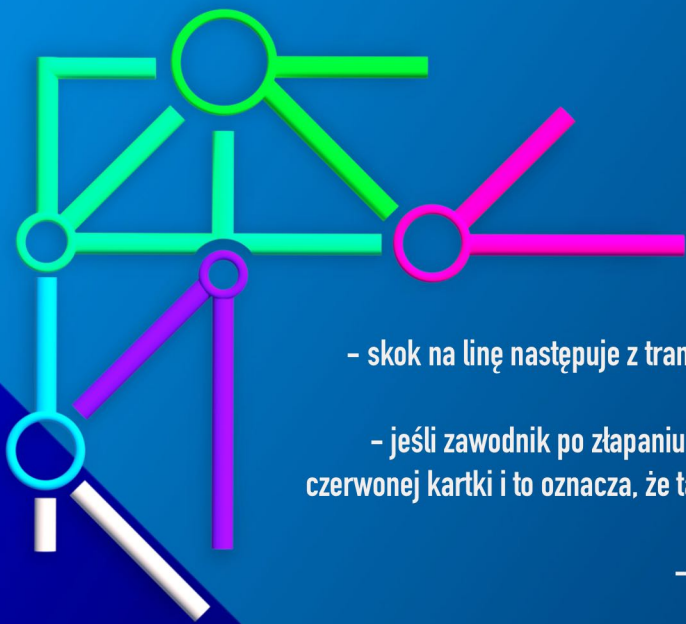
Jeśli po złapaniu liny zawodnik zsuwa się z niej – sędzia wyczekuje momentu zatrzymania się zawodnika na linie aby móc przyznać odpowiednie punkty)

2 pkt

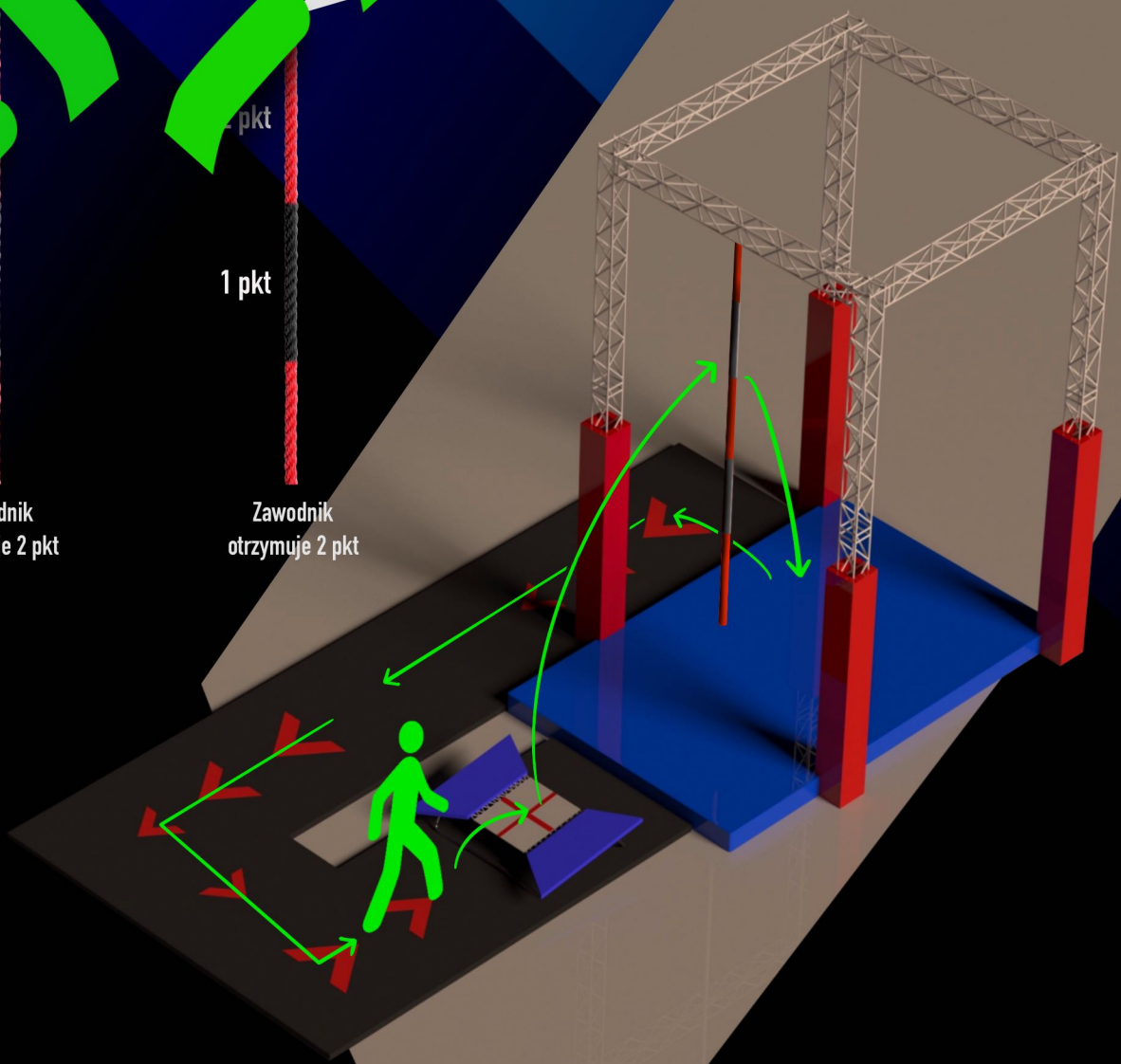
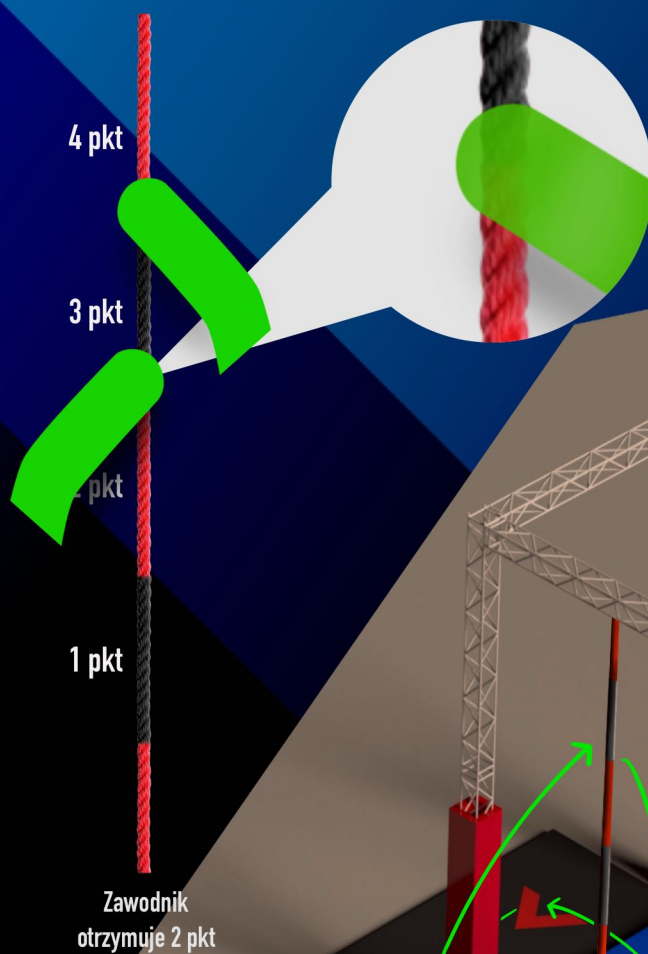
1 pkt



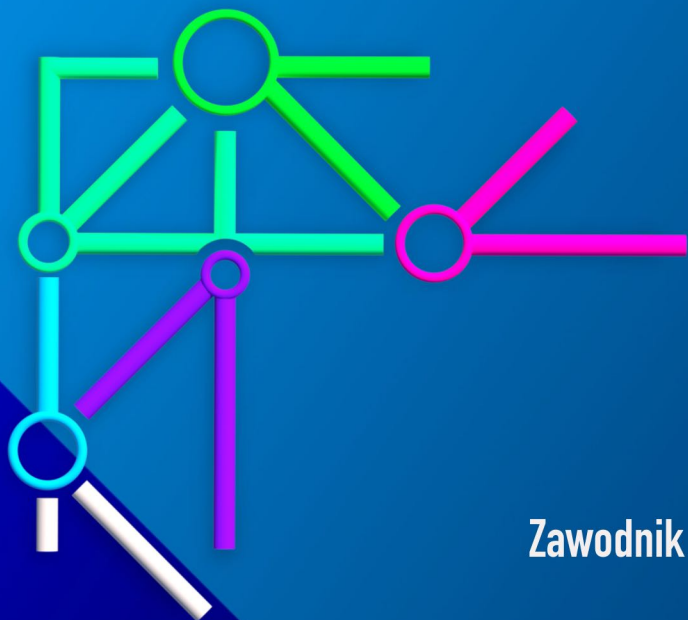




- nie wolno chwytać/ściskać liny nogami.
- skok na linię następuje z trampoliny (nie ma znaczenia czy zawodnik skacze z nabiegu czy zawodnik wchodzi na trampolinę i skacze z miejsca)
- jeśli zawodnik po złapaniu liny przesunie dłoń ku górze następuje uniesienie przez sędziego czerwonej kartki i to oznacza, że ta próba zawodnika zostaje anulowana (zawodnik nie otrzymuje żadnych punktów za ten skok) - ląduje i kontynuuje swoje działania na stacji.
- w przypadku złapania przez zawodnika liny na linii pomiędzy punktami (patrz obrazek poniżej) zawodnikowi zostają przyznane punkty z niżej określonej punktowo strefy na linii.







## STACJA 2

„Swing”

Zawodnik ma za zadanie pokonać jak najwięcej długości za pośrednictwem kółek ninja.

Zawodnik zaczyna z platformy wskakując na statyczny drążek i chwytając się pierwszego kółka rozpoczyna swing.

Na końcu pełnej długości znajduje się kolejny drążek, który zawodnik ma za zadanie dotknąć bądź chwycić aby długość była zaliczona.

Dodatkowo na początku i na końcu przeszkody znajdować się będą platformy do lądowania, z których zawodnik może ale nie musi korzystać podczas pokonywania wyzwania „Swing”.

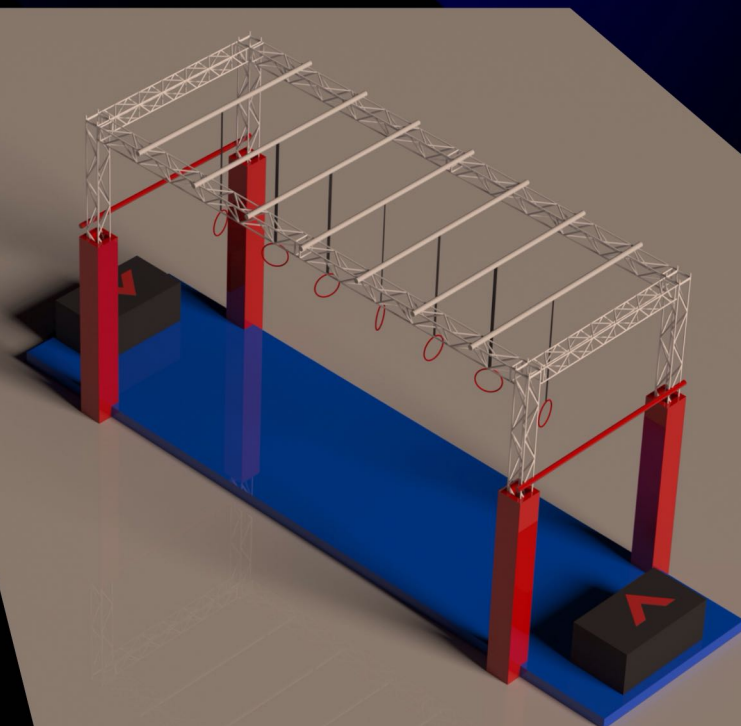
Liczy się tylko pełne przejście: od drążka do drążka – nie trzeba używać każdego kółka

Jeśli zawodnik spadnie kieruje się na najbliższą platformę w celu ponownej próby pokonania pełnej długości. Wszystkie pełne przejścia sumują się.

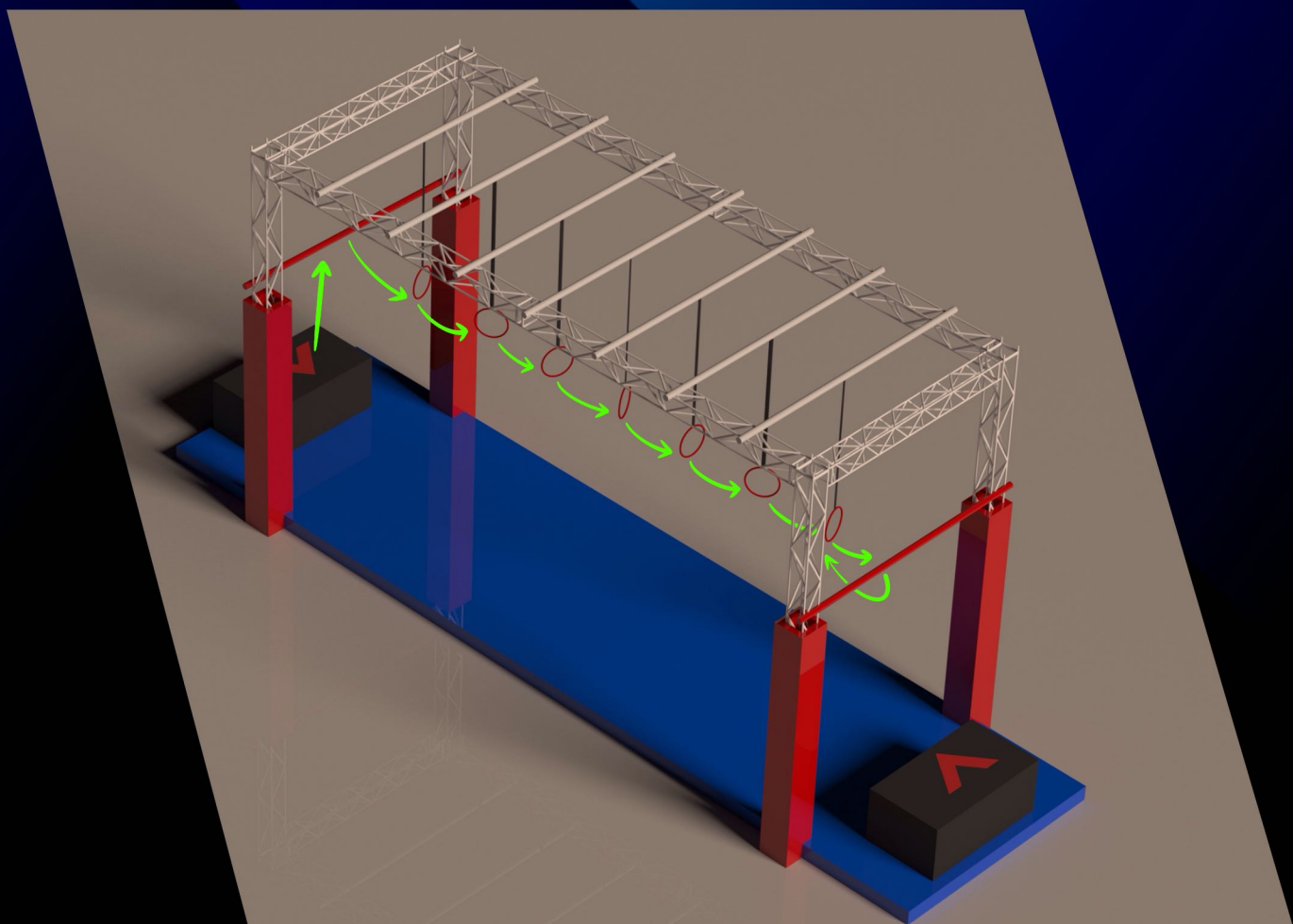
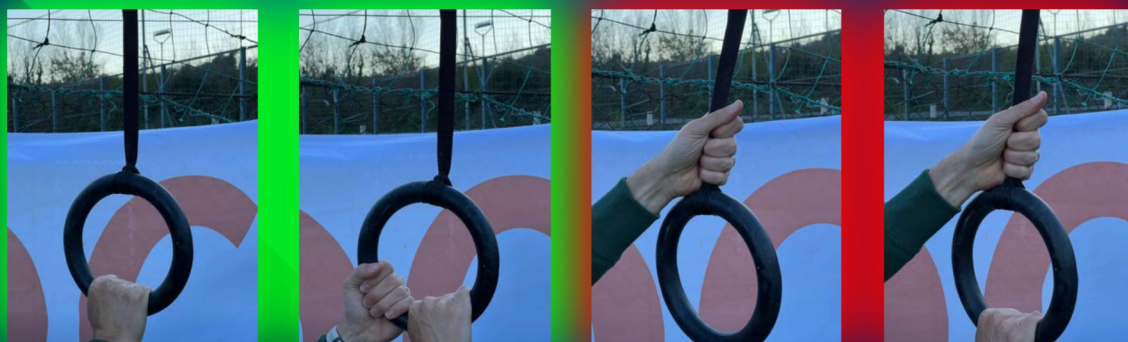
Po każdym poprawnym przejściu sędzia uniesie zieloną flagę i poda komunikat

„ZALICZONE” 

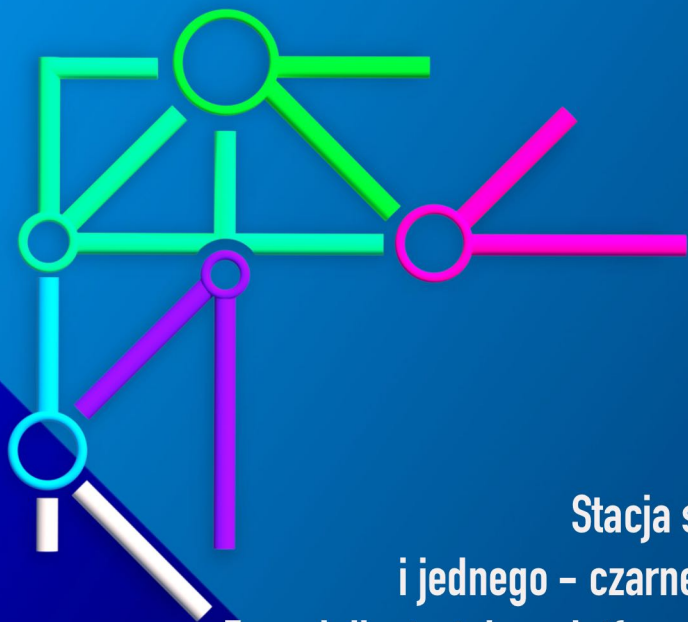
**Jedno przejście: 3 pkt**



Elementy typu Ring- chwytamy w następujący sposób.







## STACJA 3

Cliffhanger – Finger Breaker

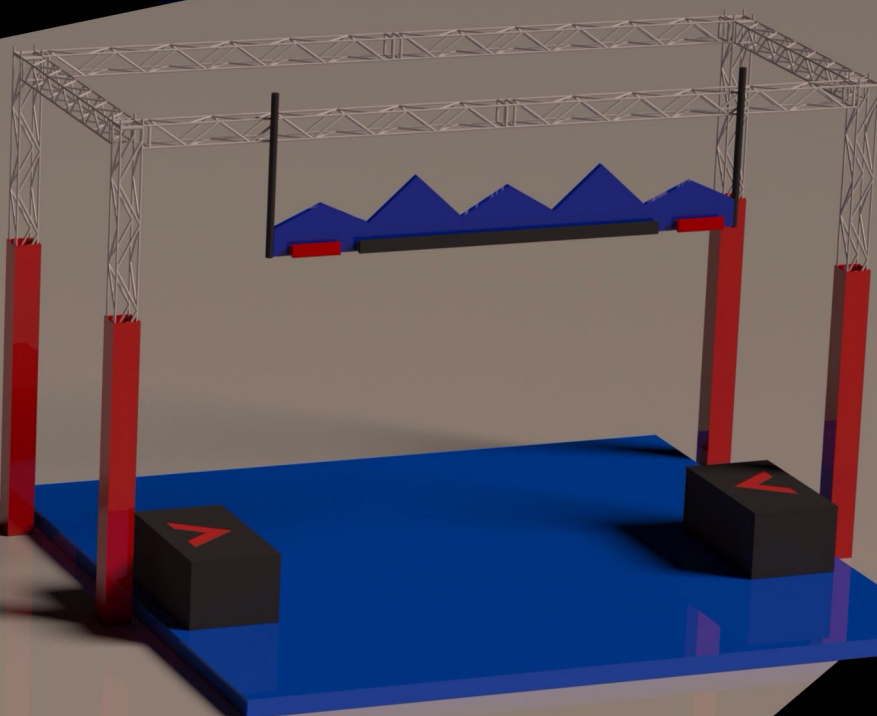
Stacja składa się z dwóch czerwonych Cliffhanger'ów i jednego – czarnego Cliffhanger'a – tzw. 'łącznika' między nimi. Zawodnik startuje z platformy startowej używając pierwszego, czerwonego Cliffhanger'a następnie pokonuje czarny Cliffhanger aby dostać się na końcowy czerwony Cliffhanger – gdzie zostają mu przyznane 3 punkty za pokonanie pełnej długości.

Uwaga: ● Czerwone Cliffhanger'y: obowiązkowo obie dłonie!

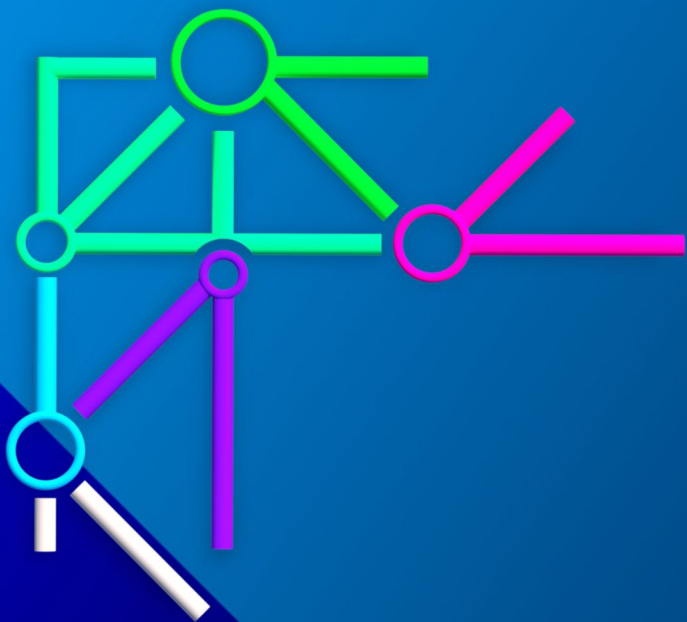
Na początku i na końcu przeszkody będą platformy do startu i ewentualnego odpoczynku zawodnika.

1 min na przejście jak największej liczby pełnych długości

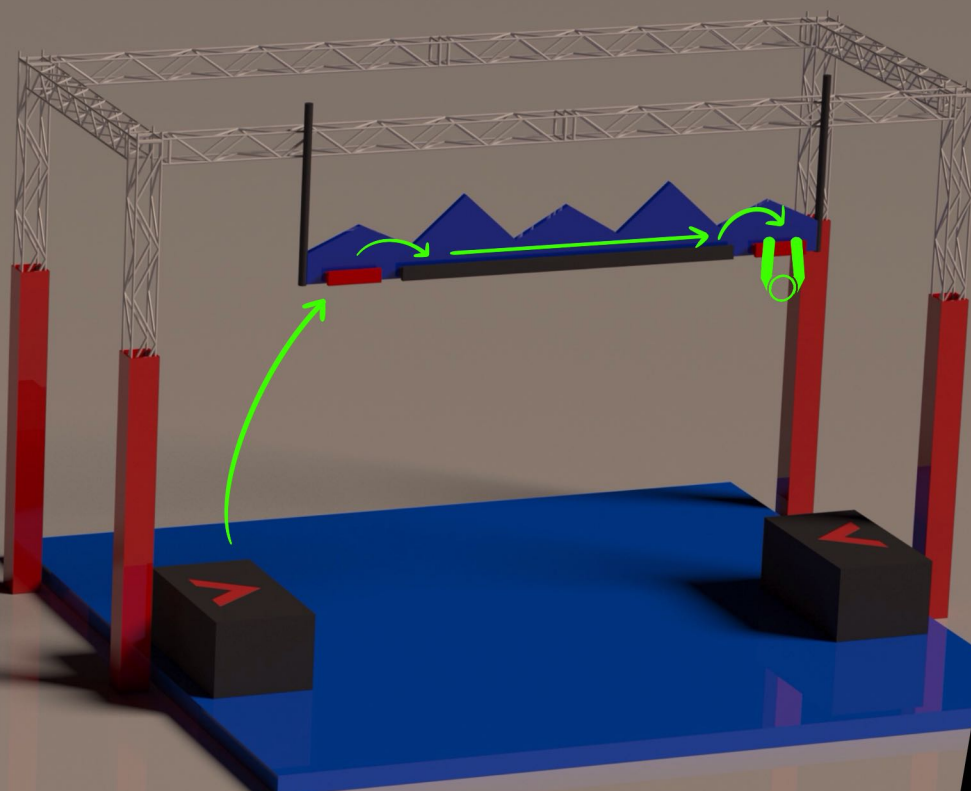
Jedno przejście: 3 pkt

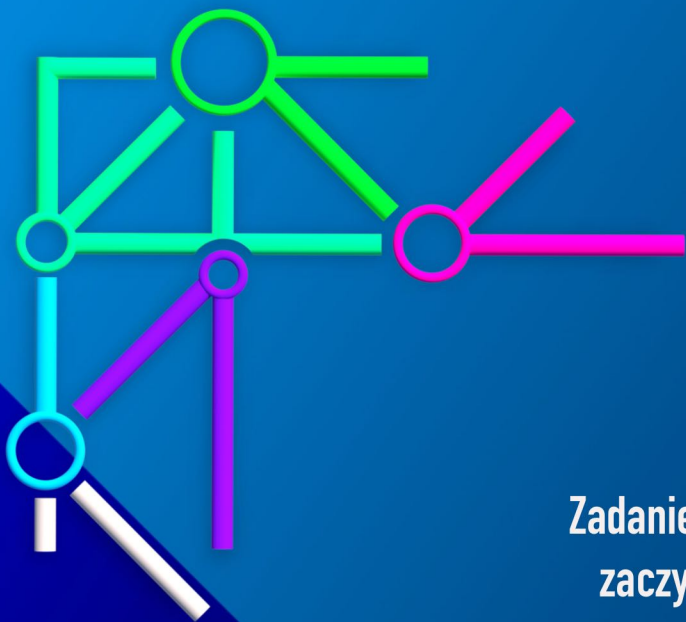






Jeśli zawodnik spadnie podczas próby przejścia – kieruje się do najbliższej platformy i ponawia próbę pokonania Cliffhanger'ów.





## STACJA 4

„Przerzut pierścieniem”

Zadaniem zawodnika będzie pokonać całą przeszkodę  
zaczynając od pierwszych dwóch żółtych „szpilek” a

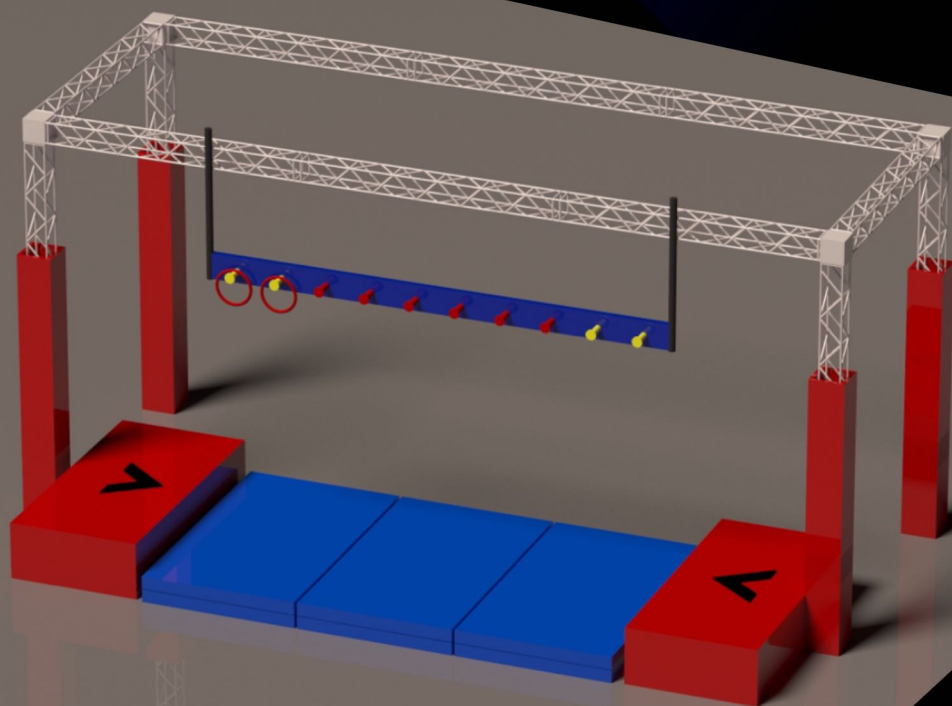
kończąc na dwóch ostatnich.

Nie ma obowiązku nakładać kótek na wszystkie czerwone szpilki.

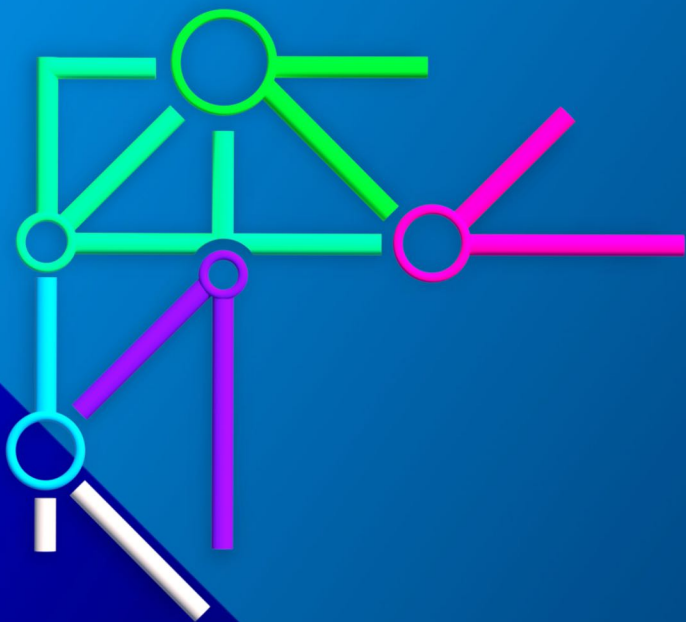
Jeśli zawodnik spadnie podczas próby przejścia – kieruje się do najbliższej platformy i  
ponawia próbę pokonania stacji numer 4.

Na początku i na końcu przeszkody będą platformy do startu i ewentualnego  
odpoczynku zawodnika.

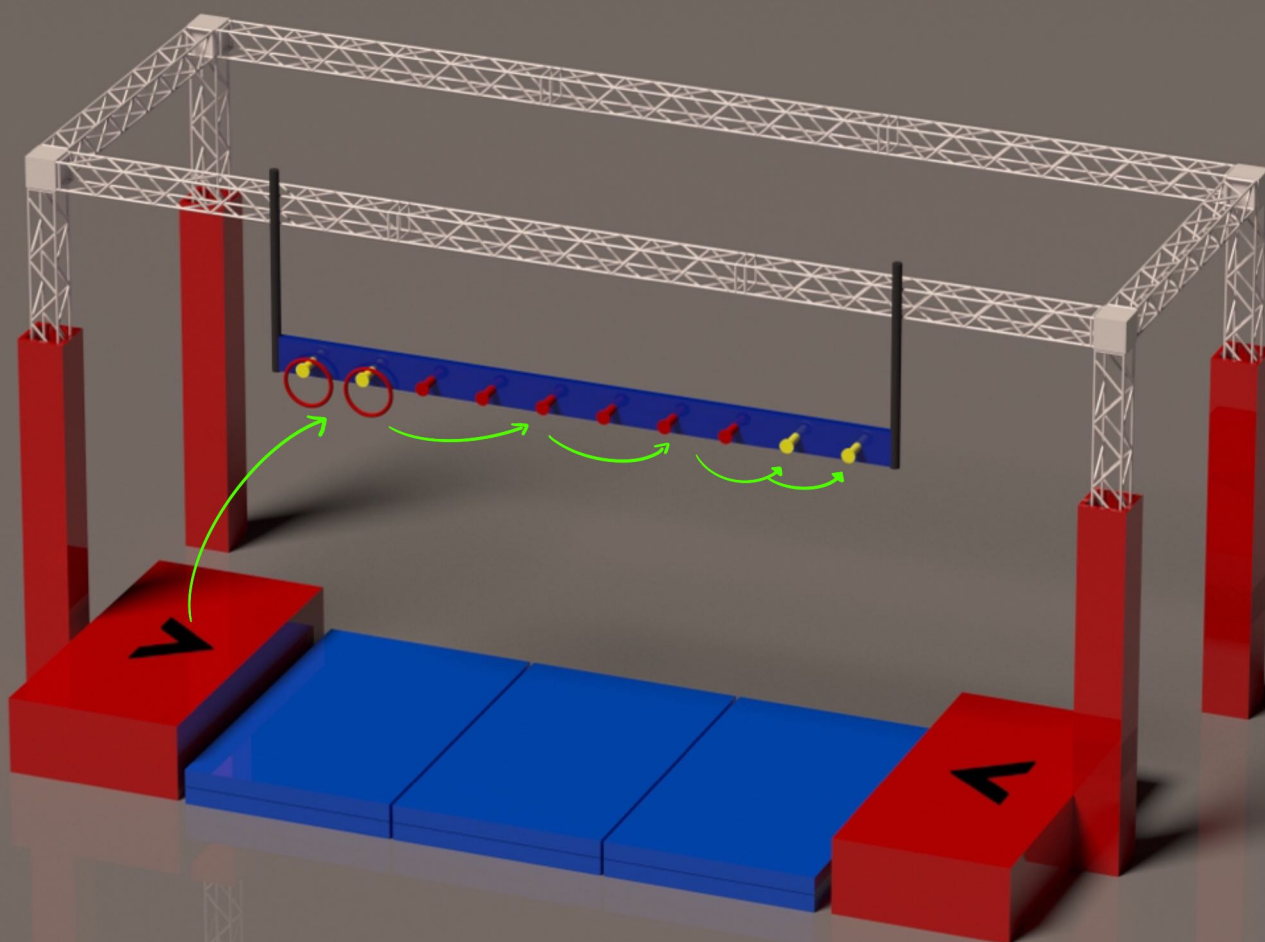
1 min na przejście jak największej liczby pełnych długości



Jedno przejście: 3 pkt



Jeśli zawodnik spadnie, kółka zostaną na szpilkach a zawodnik nie będzie w stanie sam sobie zdjąć kółek wtedy może liczyć na pomoc sędziego, który zdejmie kółka i zamontuje na pierwszych dwóch szpilkach.







## STACJA 5

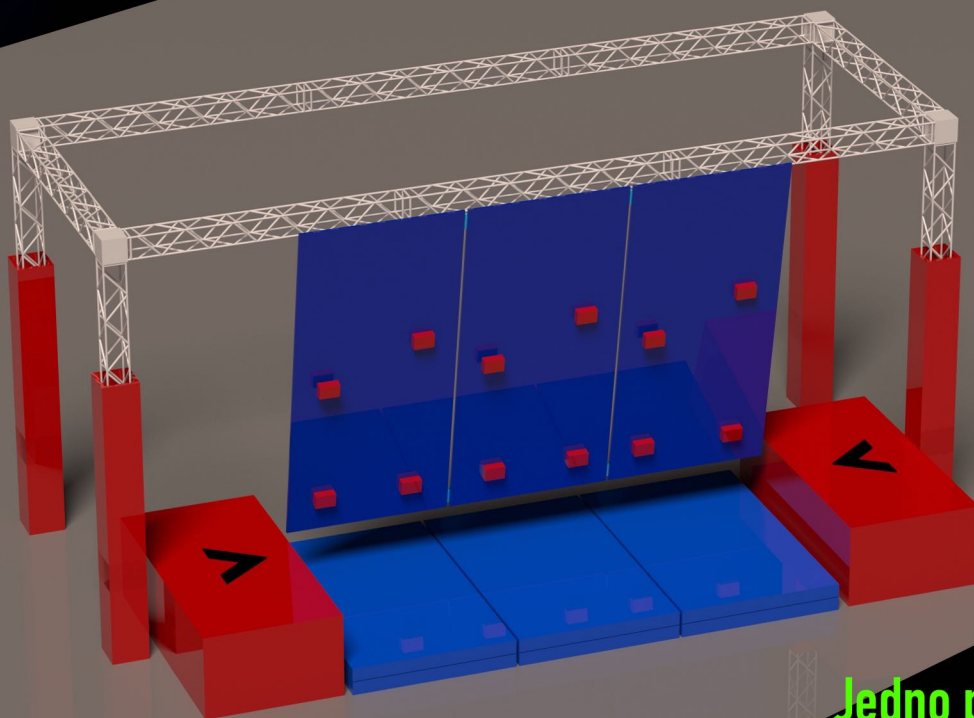
„Climbing Wall”

Zawodnik używając - TYLKO - chwytów wspinaczkowych będzie miał za zadanie przedostać się na kolejną platformę. Przejście zaliczone jest w momencie dotknięcia przez zawodnika obiema stopami platformy kończącej jego przejście.

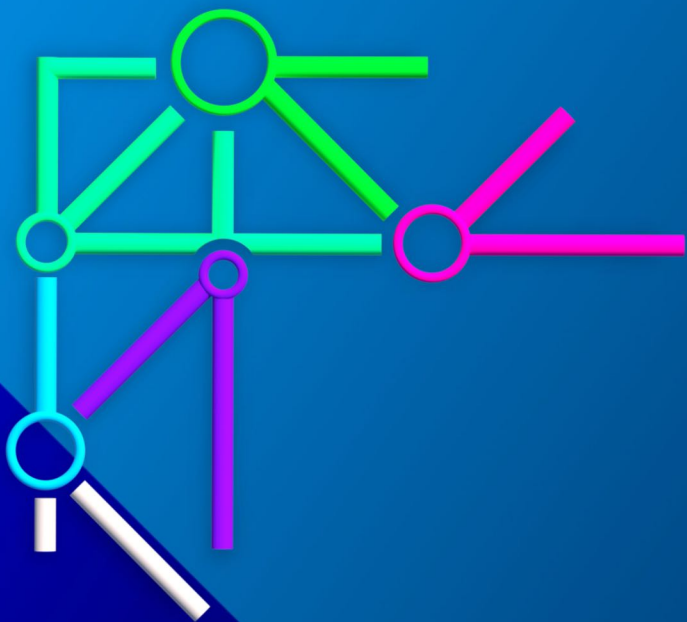
Jeśli zawodnik spadnie podczas próby przejścia - kieruje się do najbliższej platformy i ponawia próbę pokonania stacji numer 5.

Na początku i na końcu przeszkody będą platformy do startu i ewentualnego odpoczynku zawodnika.

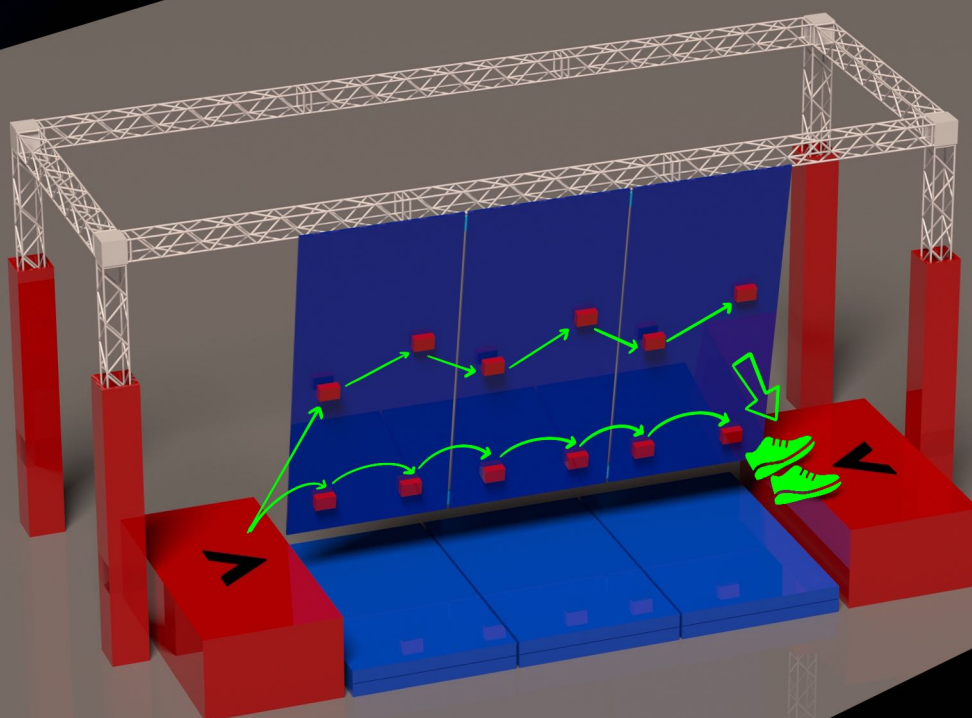
1 min na przejście jak największej liczby pełnych długości

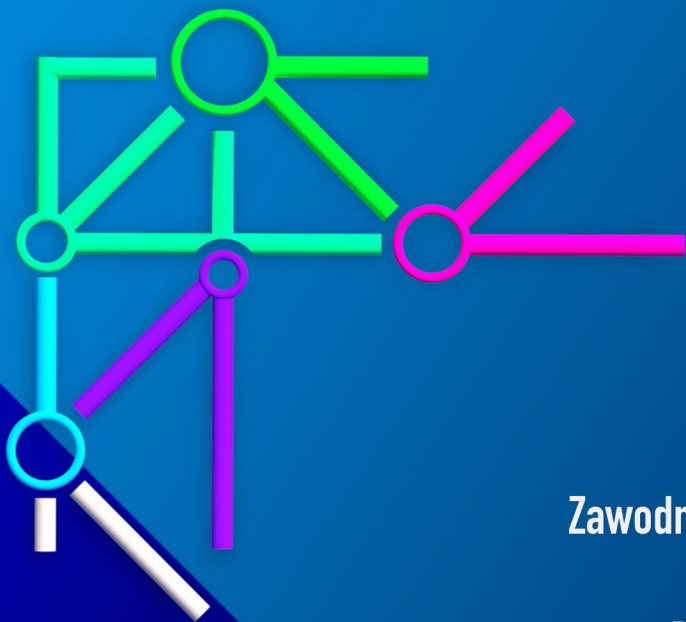


Jedno przejście: 3 pkt



**Uwaga, nie ma obowiązku korzystania ze wszystkich zamontowanych na ściankach chwytów.**





## STACJA 6

"BALANS"

Zawodnik będzie miał za zadanie pokonać prawidłowo jak najwięcej okrążeń.

Biała platforma jest zarówno startem jak i metą.

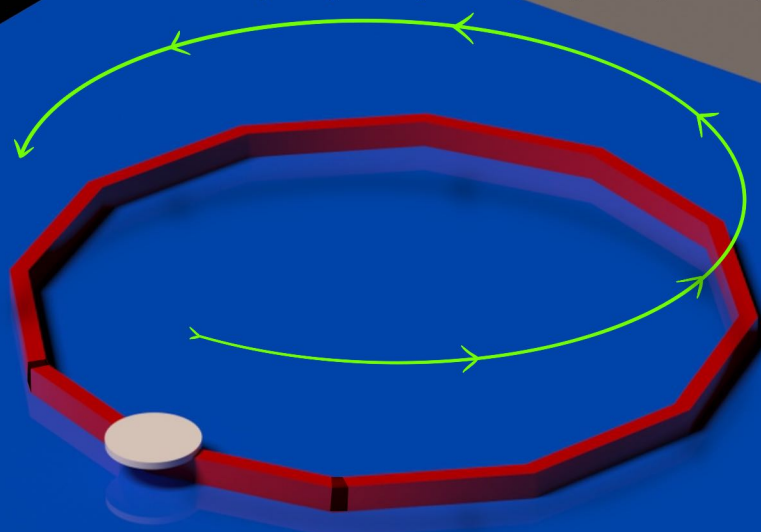
Po pokonaniu całego okrążenia zawodnik musi – nie tyle dotknąć co stabilnie stanąć/ przejść po białej platformie aby otrzymał punkty.

Nie wolno skakać na białą platformę wcześniej niż po przekroczeniu czarnej linii.

Jeśli zawodnik spadnie podczas próby przejścia – kieruje się na białą platformę i ponawia próbę pokonania stacji numer 6.

Kierunek pokonywania stacji dowolny.

1 min na przejście jak największej liczby pełnych okrążeń.



Jedno przejście: 3 pkt



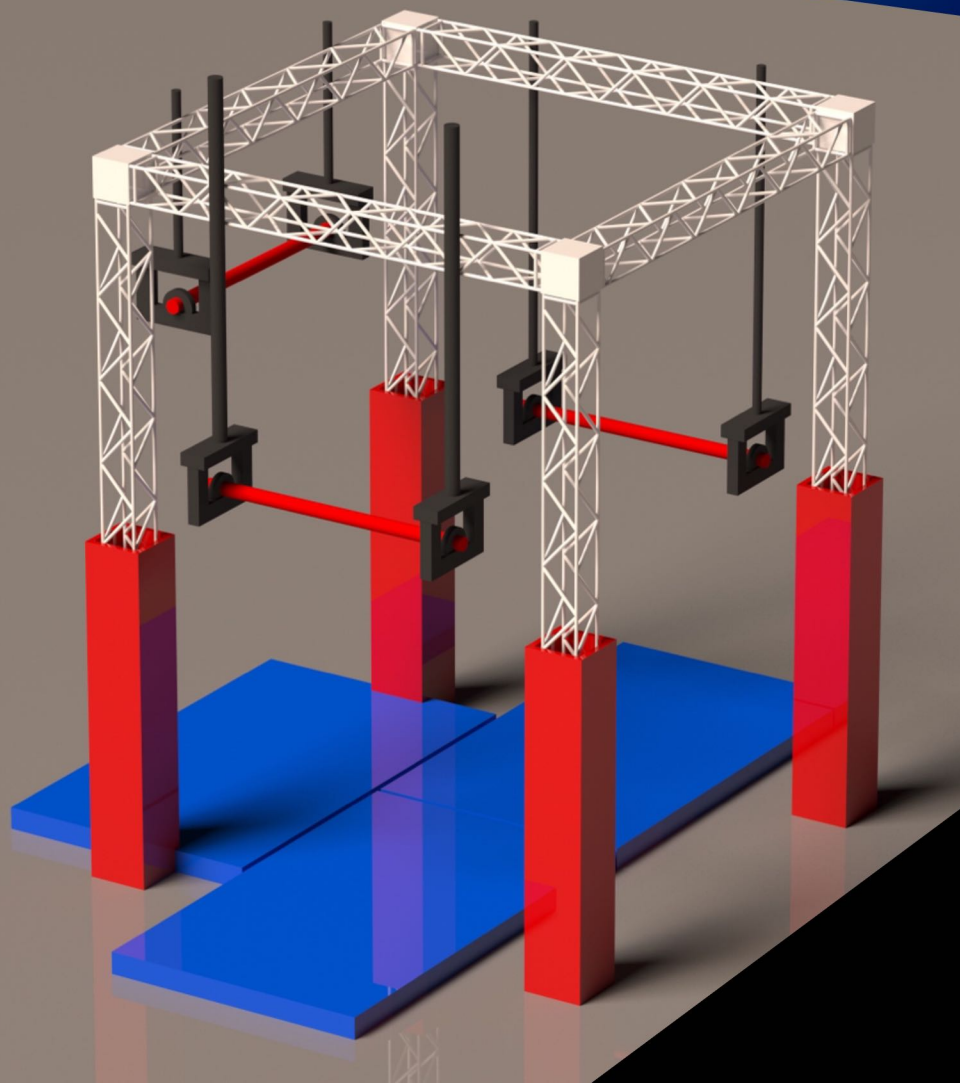


# STACJA 7

"ROLLO GRIP"

Zawodnik ma za zadanie wytrzymać jak najdłużej na obrotowym drążku.

- Będą 3 stanowiska do wyboru – każdy drążek na innej wysokości.
- Zawodnik ma tylko jedną próbę. Rozpoczyna w dowolnym momencie i po oderwaniu nóg liczony jest jego czas przez sędziego.
- Maksymalnie zawodnik może wisieć do końca 1 minuty przewidzianej na tę sekcję.
- Zawodnik może używać tylko – nachwytu lub podchwytu
- Zawodnik może używać tylko dłoni.



1 pełna sekunda to 1 pkt

Przykład: zawodnik chwycił drążek i utrzymał się 00:45:35  
Zawodnik otrzymuje 45 pkt.

Następnie czeka na tej stacji do sygnału kończącego daną stację.



## STACJA 8

„HYDRAULIK”

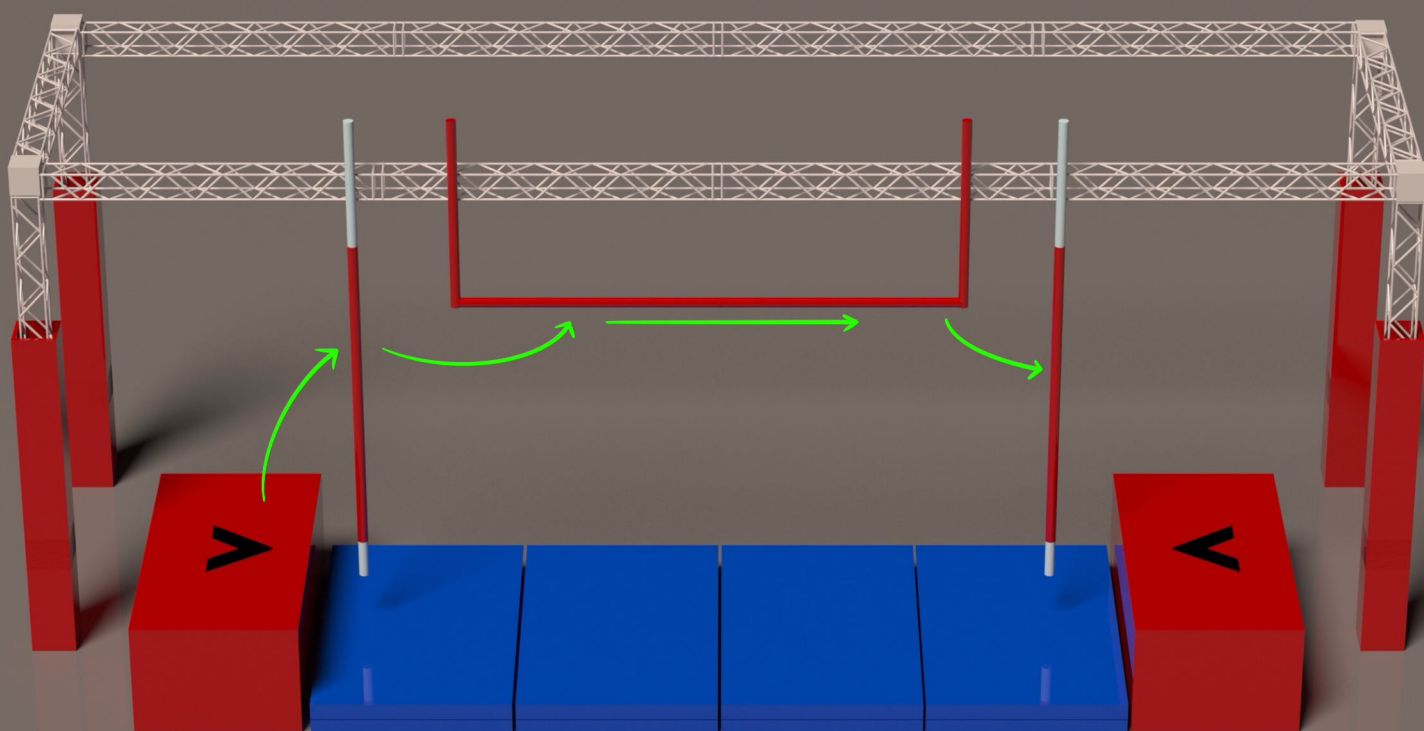
Zadaniem zawodnika jest pokonanie jak największą ilość razy przeszkodę zaczynając od pierwszej rury pionowej, następnie przechodząc po rurze poziomej zawodnik dostaje się do drugiej rury pionowej (na rurze poziomej zawodnik może się wspomóc elementami pionowymi)

**Zawodnik może na rurze poziomej używać nóg.**

Zaliczone przejście jest wtedy gdy zawodnik całym ciałem jest na końcowej rurze (tylko na kolorze czerwonym).

Następnie może wracać aby pokonać kolejną długość stacji bądź wylądować na platformie i odpocząć.

Jeśli zawodnik spadnie w trakcie pokonywania przeszkody musi rozpocząć ponownie od platformy.



Jedno przejście: 3 pkt





# STACJA 9

"HEAVY BALL"

Zadaniem zawodnika będzie przerzucić piłkę lekarską przez jedną z 4 tub. Zawodnik dowolnie za każdym razem wybiera tubę przez którą chce przerzucić piłkę. Każda tuba oznaczony jest odpowiednią ilością punktów przyznawanych za przerzucenie piłki.

Zawodnik przerzuca piłkę i przeskakuje na drugą stronę pokonując podest

Punkty liczone są wtedy gdy zawodnik jest po tej samej stronie co piłka.

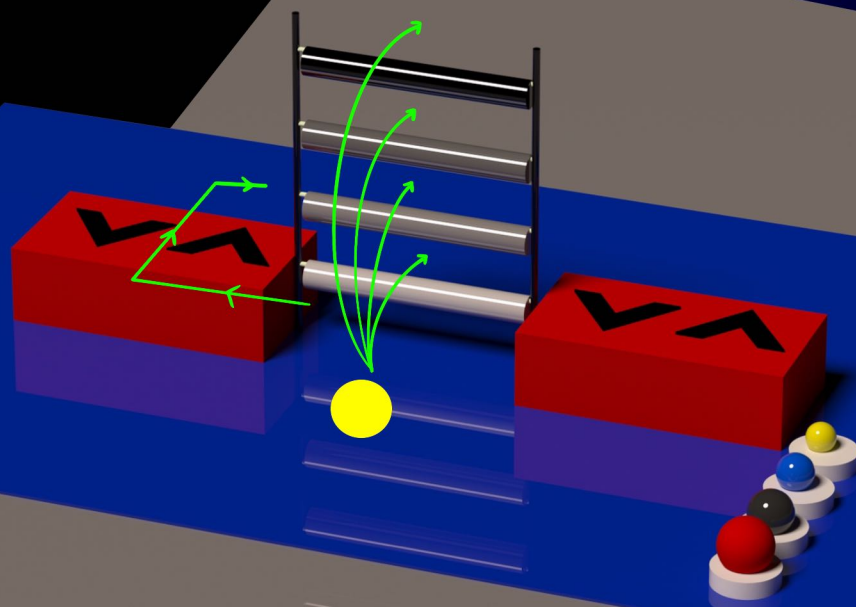
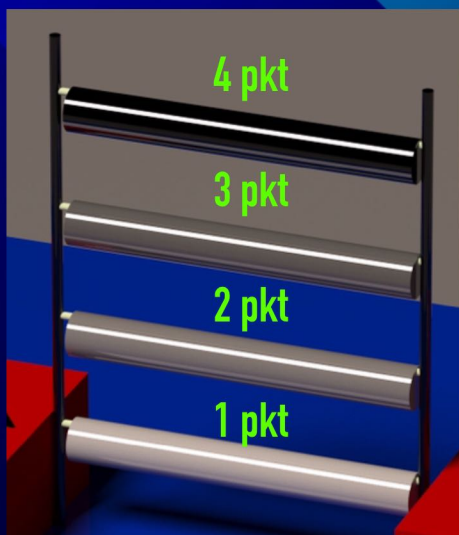
Waga piłki lekarskiej:

KW : 7-8, 9-10 \*3 kg

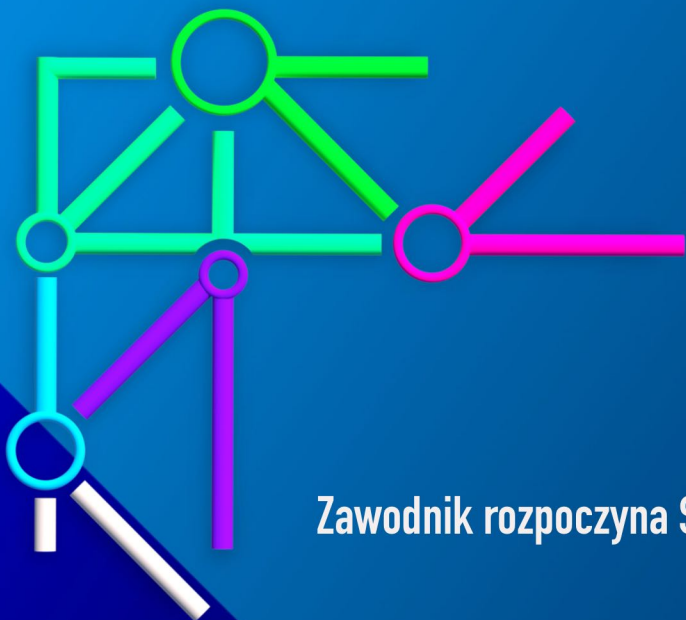
KW : 11-12, 13-14, 15-17 \*5 kg

KW : +18 kobiety \*8 kg

KW : +18 mężczyźni \*12 kg







# STACJA 10

"SPRINT"

Zawodnik rozpoczyna Stację stojąc przed/na biało-czarnej linii START.

Przeskakuje nad wiszącą czerwoną tubą i biegnie (10 m) na drugi koniec stacji aby

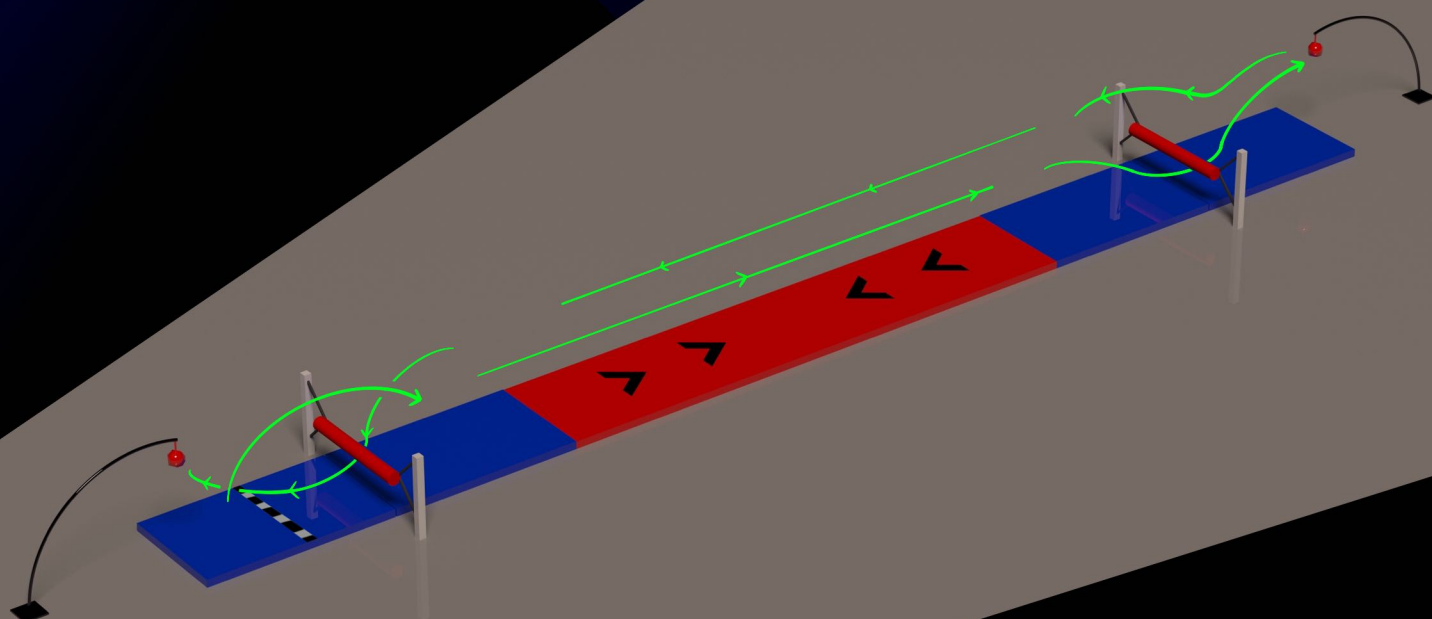
przełożyć się ( prześlizgnąć ) pod drugą czerwoną tubą i uderzyć w dzwonek.

Następnie zawraca, przeskakuje nad tubą, biegnie z powrotem ponownie prześlizguje się pod czerwoną tubą uderza w dzwonek i w ten sposób wykonuje jak największą ilość długości przez 1 min.

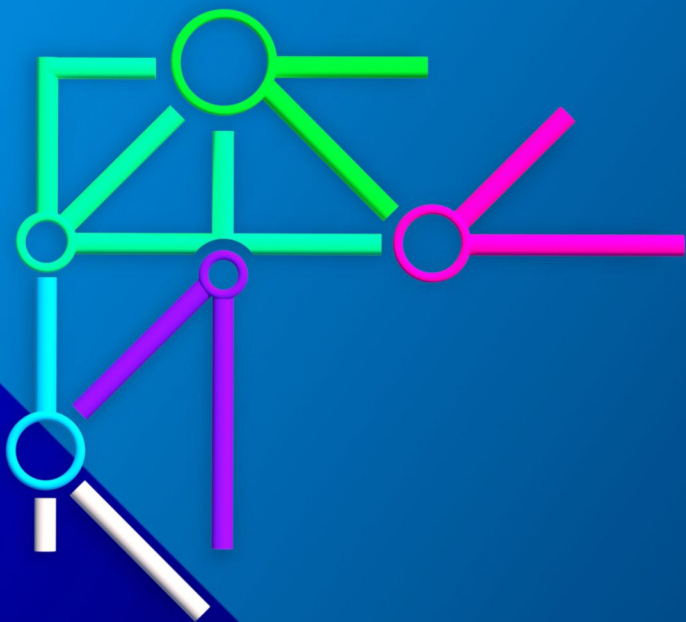
Punkty przyznawane są za każdą poprawnie

pokonaną długość do uderzenia dzwonka. Jeśli zawodnik przebiegnie całą długość stacji, przełoży się pod tubą – zapomni o uderzeniu dzwonka i przeskoczy nad tubą to nie może już wrócić aby uderzyć dzwonek i uzyskać punkty.

Tuby będą obudowane gąbką i zamontowane na gumach



Jedno przejście: 3 pkt



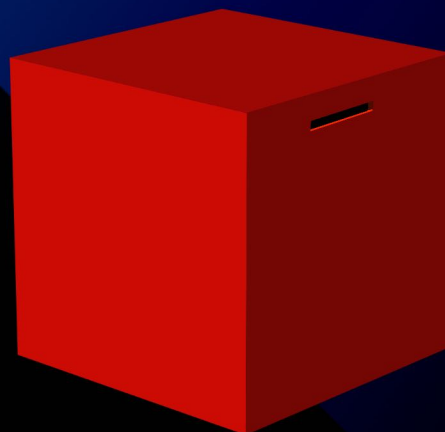
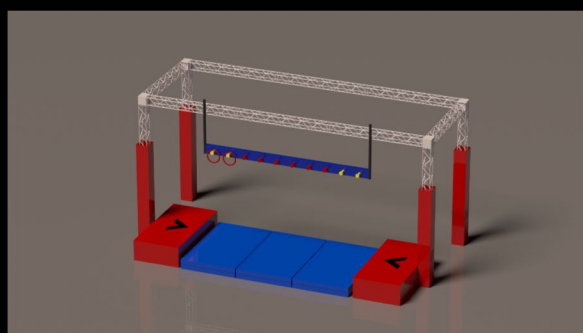
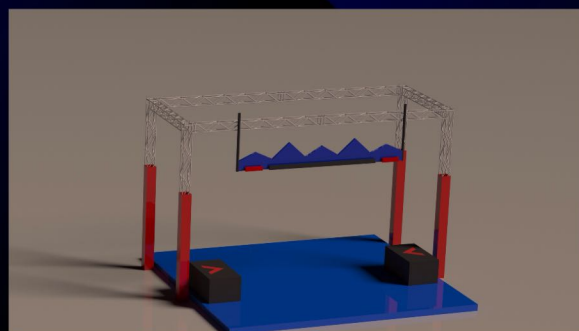
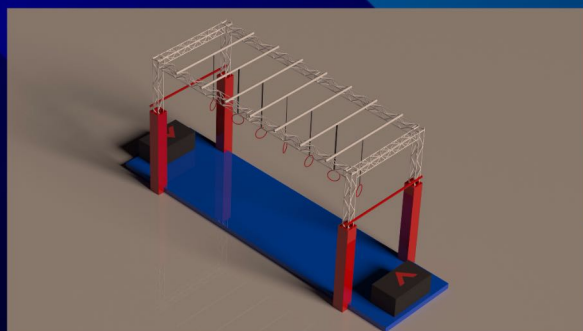
# WSPARCIE

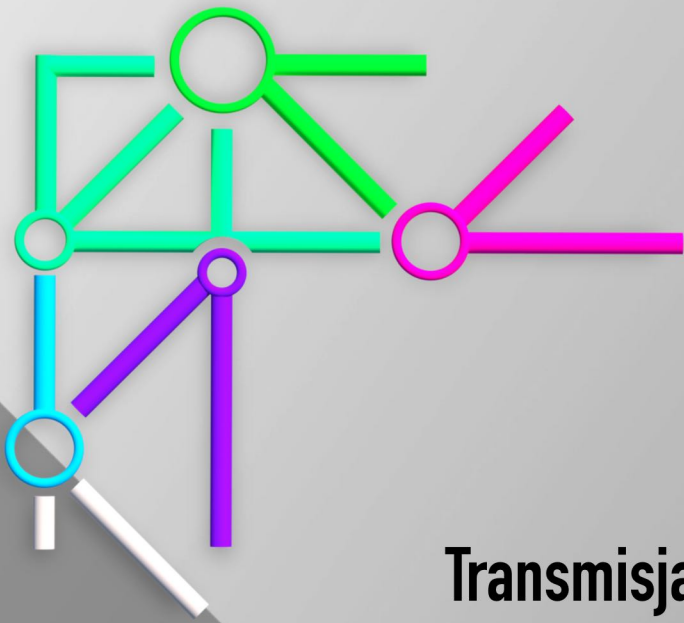
W przypadku stacji 2,3 i 4 będą dostępne

dodatkowe boxy mające na celu

pomóc zawodnikowi w dostaniu się na przeszkodę!

Zawodnik będzie musiał sobie jedynie przysunąć box przed startem, natomiast po sygnale stop odsunąć boxy na miejsce!





Transmisja eliminacji  
YouTube -Klinika Sportowa



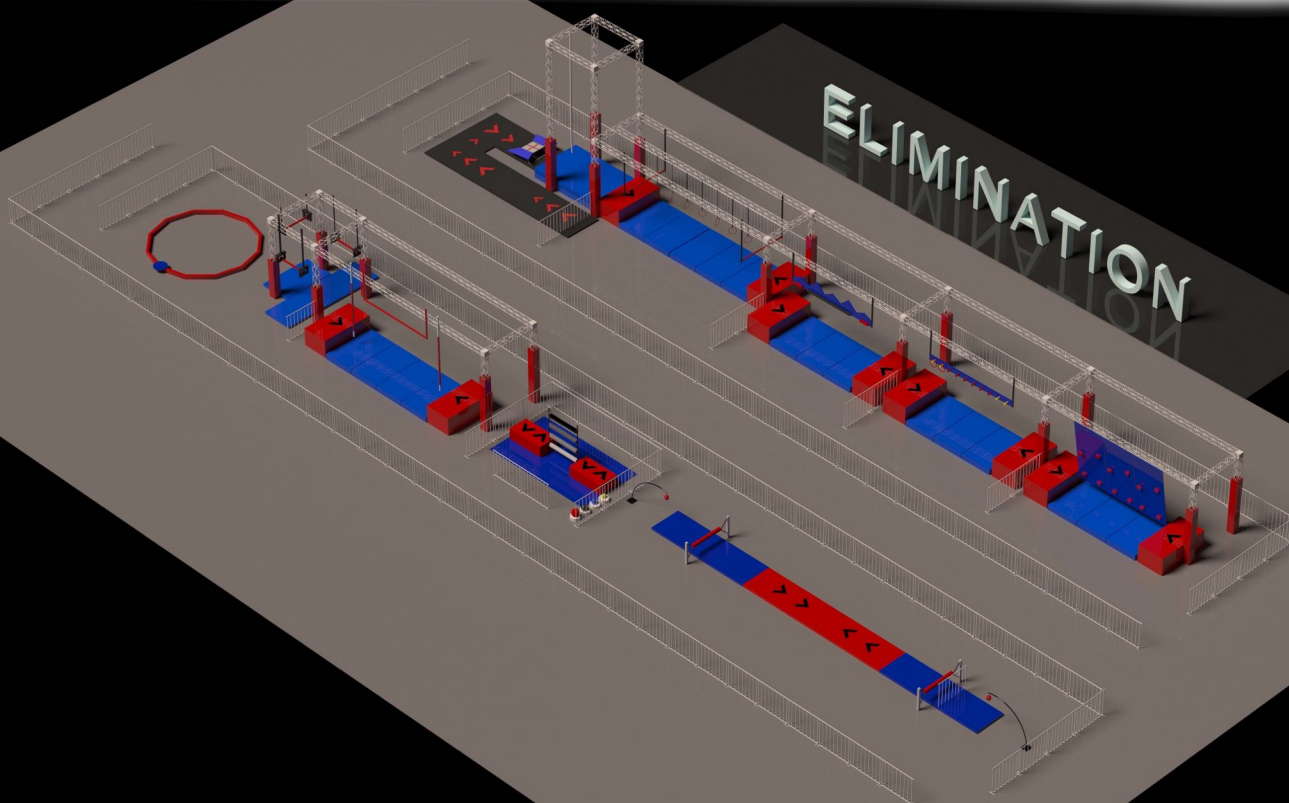
Listy startowe, Wyniki:  
[www.jungleninja.pl](http://www.jungleninja.pl)





# JUNGLE NINJA EUROPEAN CHAMPIONSHIP

Poland - Plock  
Orlen Arena 2024



Uwaga - zaprezentowana wizualizacja jest tylko elementem poglądowym