



FÉNIX RACE

OCR NINJA AND SURVIVALRUN

RULEBOOK 2026

OBEČNÁ PRAVIDLA

- ❖ **Začátek** překážky je vždy před čarou, na prvním segmentu nebo obojí pokud to není v pravidlech dané překážky uvedeno jinak.
- ❖ **Konec** překážky je vždy za čarou nebo zazvoněním RUKOU na zvonek.
- ❖ **Je zakázáno** se během ručkování dotýkat samotných konstrukcí nebo provázků, na kterých jsou segmenty zavěšeny. Dotýkat se nohama země.
- ❖ Pokud má překážka mobilní prvky (kolíky, volné kruhy, volná lana), závodník po dokončení vrací prvky na start.

LEGENDA



POVOLENO VYUŽÍT RUCE



POVOLENO VYUŽÍT NOHY



NEOMEZENÝ POČET POKUSŮ NA PŘEKÁŽCE



KATEGORIE PUBLIC MÁ PŘEKÁŽKU



ŽENSKÝ ZVONEK – ZKRÁCENÁ VERZE PŘEKÁŽKY



KATEGORIE KIDS MÁ PŘEKÁŽKU

LEGENDA



- **ORANŽOVÉ SYMBOLY PLATÍ**
- NA PŘEKÁŽCE LZE POUŽÍVAT RUCE I NOHY
- PŘEKÁŽKA MÁ NEOMEZENĚ POKUSŮ
- PŘEKÁŽKA JE NA TRASE KIDS A PUBLIC
- PŘEKÁŽKA NEMÁ DÁMSKÝ ZVONEK – JEDNODUŠŠÍ VERZI

1

SURVIVAL ROPE CLIMB

START: Ze sedu s nataženými nohama

POPIS: Vyšplhání po laně a dotek horní konstrukce. Poté dotek rukou země bez doteku nohou a znovu vyšplhání po laně, tentokrát s přelezením konstrukce.

PUBLIC: Klasický šplh – dotek horní části konstrukce

KIDS: Klasický šplh – dotek horní části konstrukce

ZÁKAZ: Dotýkat se nohama země při prvním sešplhání z lana u verze Elite.



2

TYROLEAN TRAVERSE

START: Před čarou

KONEC: Zvonek

POPIS: Přezení lana pomocí rukou a
nohou

ZÁKAZ: Dotek těla o zem



3

ROPES FOR THORNS

POPIS: Závodník má v rukou 2 provazy, na koncích jsou smyčky, závodník je vyvěšený a pohybuje se po překážce postupným přepícháváním smyček na trnech. Na laně povoleny i nohy

Po dokončení překážky závodník vrací lana do startovní pozice



4

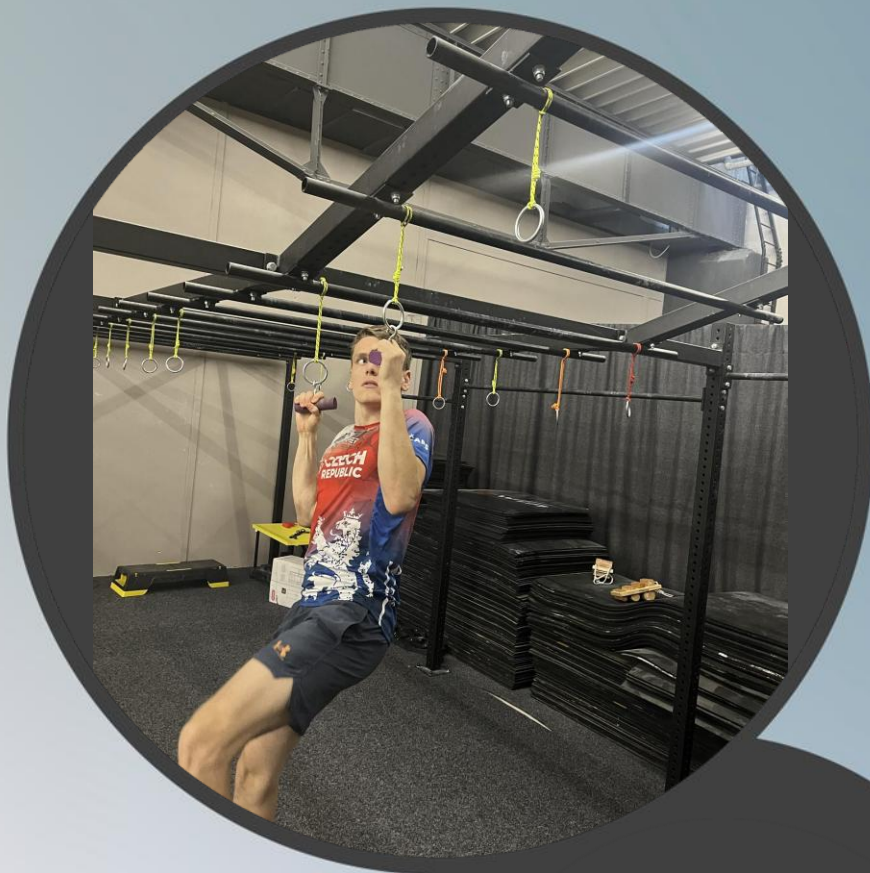
SMALL RINGS

START: V prvních 2 kroužcích

KONEC: Zvonek, návrat segmentů na začátek

POPIS: Pomocí T segmentů zdolat sérii malých kroužků. Lze používat pouze ruce.

ZÁKAZ: Používat nohy, držet se provázků



5

BALANCE BLOCKS

START: Obě nohy před čarou

KONEC: Obě nohy za čarou, vrácení špalíčků na začátek

POPIS: Překonání překážky pomocí 2 špalíčků, které musí zůstat ve vodorovné poloze

ZÁKAZ: Dotek kterékoliv části těla o zem



6

WHEELS & RINGS LOW

START: Před čarou

KONEC: Zvonek

POPIS: Zdolání low rigu pomocí protáčecích kol a kruhů

ZÁKAZ: Dotek těla o zem



7

SLIDING TUBES

START: Před čarou

KONEC: Zvonek

POPIS: Překonání překážky rukama pomocí posuvných trubek

ZÁKAZ: Dotýkat se nohama země



8

CLICK CLACK

START: První segment

KONEC: Zvonek

POPIS: Překonání překážky pomocí
přetočení hlavního segmentu rukama o
180 stupňů

ZÁKAZ: Dotek konstrukce, dotek
nohama země



9

DOUBLE SALMON

START: Z prvního schodu pomocí připravených kolíků

KONEC: sručkovat zpět do startovní pozice

POPIS: Pomocí kolíků se dostat nad vyznačenou pásku (oba kolíky) a poté opět sejít zpět do úvodní pozice (vis). Lze vynechávat.



10

CRAWLING GRASS

POPIS: Plazení v trávě pod páskami



11

BALANCE PARKOUR

START: Před čarou

KONEC: Za čarou

POPIS: Překonání balanční překážky.
Možno volit mezi lehčí a těžší variantou



12

LOW RIG

START: První segment

KONEC: Zvonek

POPIS: Závodník ručkuje po níže zavěšených segmentech.

Nohy povolené

ZÁKAZ: Držet se za provázky



13

2D TOTEM

START: Ze sedu

KONEC: Zvonek

POPIS: Vylezení překážky pomocí dřevěných kolíků a bezpečné slezení

ZÁKAZ: Seskakovat na zem

PUBLIC: Start ze stoje



14

ATLAS STONE

POPIS: Nošení betonového atlasu po vyznačené trase

Atlas nesmí nad úroveň ramen



15

IRON MARY

START: Ve visu na tyči v prvním oku, druhá tyč v ruce

KONEC: Tyč v posledním oku a zvonek, návrat tyčí před překážku

POPIS: Překonání překážky pomocí tyčí. Opírání tyčí o zem je povoleno



16

CRAWLING LIANA

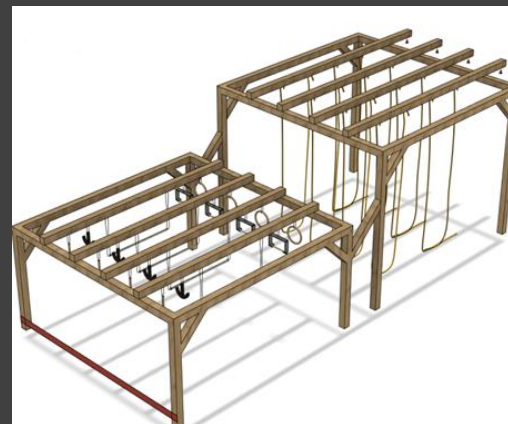
START: Nohy před čarou

KONEC: Zvonek

POPIS: Překonání v řadě visících lan

ŽENY: Kratší (růžový zvonek)

ZÁKAZ: Šlapat na lano ležící na zemi



17

SANDBAG

POPIS: Nošení pytle s pískem

Muži PRO nesou 2 pytle, zbytek 1

PUBLIC: kratší úsek, končí u Hercules



18

HERCULES

START: Zátěž na zemi

KONEC: Dotyk zátěže o horní konstrukci, pomalé spuštění zátěže

POPIS: Vytažení zátěže zavěšené na laně pomocí rukou a **BEZPEČNÉ** spuštění na zem

ZÁKAZ: Pouštění zátěže z výšky



19

OVER SLACKLINE

START: Obě nohy na zemi

POPIS: Přezení slackline pomocí výmyku nebo zavěšeného lana



20

RED HOT CHILLI

START: Ze sedu s nataženými nohama

KONEC: Zvonek, vrácení segmentů na zem

POPIS: Vyšplhání řetězu pomocí nohou a segmentů, bezpečné slezení a návrat segmentů na zem

ZÁKAZ: Seskakovat na zem



21

BESTIAL WOOD

POPIS: Nošení břemene po vyznačeném okruhu, který bude zahrnovat i zdolávání některých překážek s tímto břemenem

ZÁKAZ: Nechávat břemeno na trase, vynechávání překážek s břemenem.

Muži PRO nesou celou vzdálenost, zbytek odkládá u Rings weighted a nabírá u Bestial wood hang

PUBLIC: Zkrácený okruh



22

RINGS WEIGHTED

POPIS: Závodník použije trámek jako balanční překážku, dostane se na ručkovací část, kde se pověsí, sebere trámek ze země a ručkuje přes kruhy se zátěží



23

RAMPS

POPIS: Probíhání a vybíhání bikerských můstků



24

BESTIAL WOOD HANG

POPIS: Závodník se pomocí trámku posouvá po tyčích



25

DOUBLE ROPES

POPIS: Závodník šplhá na dvou lanech současně, každá ruka na jednom

Nohy povoleny pouze pro brždění po zazvonění



26

LOW TRICEPS BAR

START: Obě ruce před první páskou

KONEC: Obě ruce za druhou páskou

POPIS: Překonání překážky pomocí rukou

PUBLIC: Ruce i nohy do boku



27

CANISTER

POPIS: Nošení kanystrů po vyznačené trati

Muži PRO nesou 2x 10L kanystr, zbytek 1 kus

Kids a junioři nesou 1x 5L kanystr



SKY FEAR

POPIS: Závodník překážku přeběhne
nebo přejde po čtyřech

Překážka pouze pro děti



■ TOBOGAN

POPIS: Sklouznutí skluzavky

Překážka pouze pro děti



28

LAKE

POPIS: Brod po vyznačené trati



29

PEG LADDER

START: Před čarou, kolík v první drážce

KONEC: Zvonek a návrat kolíků na začátek

POPIS: Překonání pomocí kolíků

ZÁKAZ: Dotek nohou o zem, dotek rukou o konstrukci



30

MULTIPIN

POPIS: Kombo složené z Moon balls, 2D totemů a Gibbonů. Závodník k ručkování využívá kolíky

Na 2D totemu lze použít nohy

Po dokončení překážky závodník vrací kolíky na start překážky



31

WINGNUT 2026

POPIS: Překonání překážky pomocí rukou např. zhoupnutím na wingnutu, otočením na lustru, nebo swingu na laně



32

ROUND BEAM

POPIS: Balanc na kladinách



33

BALANCE BEAM

START: Před čárou

KONEC: Za čárou

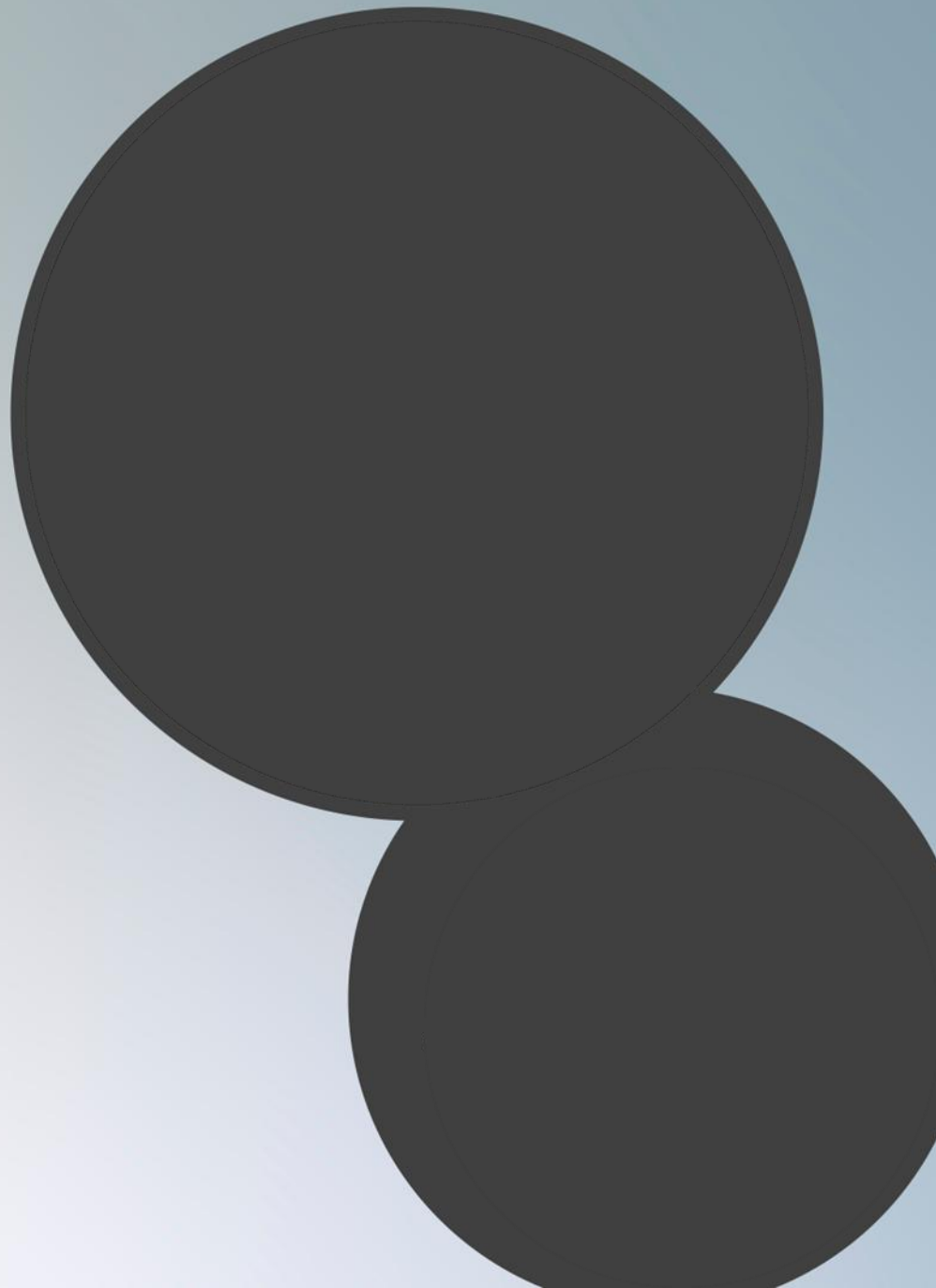
POPIS: Překonání balanční překážky



34

CRAWLING HILL

POPIS: Plazení do kopce



35

KOMBO

POPIS: Kombinace různých ručkových segmentů

Pouze ruce



36

SLIDE AND POMA

START: Nohy před čarou, ruce na kruh

KONEC: Zvonek

POPIS: Sjezd po tyči do nižší části, tj.
Pomy a její zdolání

ZÁKAZ: Dotýkat se nohama země,
dotýkat se tyče

PUBLIC: Pouze sjezd po tyči

KIDS: Pouze sjezd po tyči



37

CATCH YOUR RING

START: Nohy před čarou, ruka na kruh

KONEC: Zvonek

POPIS: překonání překážky pomocí překlopného žebříku, kdy závodník vloží na začátku žebříku kruh do žlábků (součástí konstrukce), a musí ho chytit po překlopení žebříku do ruky (kruh vypadne ven). Následuje přechod na segment a zhoupnutí pomocí kruhu

ZÁKAZ: Dotýkat se nohama země, dokončit bez chycení kruhu, neumístit kruh do drážky

PUBLIC: Ručkování po žebříku

KIDS: Ručkování po žebříku

Po dokončení překážky závodník vrátí kruh do startovní pozice



38

UNSTABLE UFO

POPIS: Flying přes UFA zavěšená na provázcích

Za překážku se neztrácí náramek, ale při nesplnění následuje speciální handicap



39

STIRRUPS (TŘMENY)

START: Ve visu v prvních dvou okách

KONEC: Segment v posledním oku, zvonek a návrat segmentů na začátek

POPIS: Překonání pomocí 2 segmentů se stupačkou na nohu a hákem do ruky



40

FLY OF FÉNIX

START: Nohy před čarou, ruce na prvním segmentu

KONEC: Zvonek

POPIS: Překonání překážky skákáním mezi segmenty, vyžaduje se letová fáze

ZÁKAZ: Ručkování po segmentech, nedodržení letové fáze



41

BIG BALL

POPIS: Závodník nese mezi nohama atlas zavěšený na chytu

První okruh povinný pro všechny, další okruh za každý ztracený náramek

