



OUT GYM X – PRAVILNIK (RULEBOOK)

ŠTO JE FITNESS UTRKA?

OUT GYM X je fitness utrka koja kombinira trčanja i funkcionalne radne stanice u jednom kontinuiranom formatu.

Natjecatelji prolaze segment trčanja u dužini od 40 metara, nakon čega slijedi radna stanica. Taj obrazac se ponavlja ukupno 6 puta.

Ukupno:

- 240 metara trčanja
- 6 radnih stanica

Kako bi utrka bila valjano završena i kako bi natjecatelj ostvario službeno vrijeme, obavezno je:

- startati u dodijeljenom terminu
- pratiti točan redoslijed segmenata (trčanje → stanica → trčanje → stanica...)
- završiti sve stanice i trkačke segmente

Tijekom cijele utrke natjecatelj mora nositi timing chip, koji je postavljen oko članka.

Utrka završava prolaskom kroz ciljnu liniju, nakon čega se evidentira službeno vrijeme.



START UTRKE

Start se organizira po wave (valnom) sistemu, u unaprijed definiranim vremenskim razmacima.

Svaki natjecatelj dobiva svoje službeno startno vrijeme:

- nekoliko dana prije utrke
- dodatno potvrđeno prilikom registracije

Natjecatelji su dužni biti spremni najmanje 10 minuta prije svog starta.



PRAVILA ZA STANICE

◆ AIR BIKE (10 / 20 kcal)

- Sudac resetira uređaj prije početka
- Natjecatelj mora imati obje noge na pedalama tijekom cijelog rada
- Cilj je ostvariti zadani broj kalorija

Nakon završetka natjecatelj se odmah upućuje na sljedeći trkački segment.

◆ BURPEE BROAD JUMP (40 m)

- Stanica započinje burpijem (prsa moraju jasno dodirnuti pod)
- Ruke moraju biti postavljene iza start linije
- Izlazak iz burpija dozvoljen je skokom ili korakom
- Nakon toga slijedi skok u dalj

Pravila:

- stopala moraju biti paralelna pri odrazu i doskoku
- nisu dozvoljeni dodatni koraci ili shuffle pokreti
- svaki burpee mora završiti kontaktom prsa s podom

Završetak:

- stanica završava prelaskom ciljne linije
 - ako stopalo doskoči na liniju → obavezan dodatni skok
-

◆ FARMER CARRY (40 m)

- Stanica započinje podizanjem kettlebell utega iz označene zone
- Girije se nose uz tijelo, s ispruženim rukama

Dozvoljeno:

- odlaganje utega radi odmora
- ali bez pomicanja unaprijed

Završetak:

- prelazak ciljne linije
 - pravilno vraćanje utega
-

◆ **SANDBAG LUNGES (40 m)**

- Početak iza start linije
- Svaki iskorak mora završiti:
 - kontaktom koljena sa podom
 - potpunim uspravljanjem tijela

Pravila:

- iskoraci se izvode naizmjenično
- nisu dozvoljeni dodatni koraci između ponavljanja
- dozvoljena je kratka pauza

Završetak:

- kada stopalo u potpunosti pređe ciljnu liniju
- sandbag mora biti vraćen u označenu zonu

👉 Neispravna ponavljanja = NO REP

◆ **BOX JUMP / STEP UP**

MUŠKARCI – BOX JUMP

- Oba stopala moraju istovremeno doći na kutiju
 - Na vrhu pokreta tijelo mora biti potpuno ispruženo
 - Spuštanje mora biti kontrolirano
-

ŽENE – STEP UP

- Jedno stopalo ide na kutiju, zatim drugo

- Na vrhu pokreta tijelo mora biti potpuno ispruženo
 - Silazak kontrolirano, jedno po jedno stopalo
-

◆ SLAM BALL

- Pokret započinje iz čučnja
- Lopta se podiže iznad glave
- Zatim se snažno baca u pod

Pravila:

- cijelo tijelo sudjeluje u pokretu
- lopta mora dodirnuti pod
- svako ponavljanje mora biti kontrolirano

Završetak:

- nakon zadnjeg pravilnog ponavljanja
-



OPĆA PRAVILA I PENALI

- Sudac ima konačnu odluku
- Svako neispravno ponavljanje označava se kao NO REP
- Preskakanje stanice rezultira diskvalifikacijom
- Poštivanje drugih natjecatelja je obavezno



PENALI

👉 Svaki penal koji dodijeli sudac kažnjava se dodatkom od **+5 sekundi** na ukupno vrijeme natjecatelja.



KONTAKT

Za sve upite:

- 👉 Instagram (DM)
- 👉 ili kontakt podaci na web stranici

 **FINAL**

Jedan rezultat.
Koji pokazuje tko si zaista.