**LYŽAŘSKÝ PŘEKÁŽKOVÝ KROS**

**Krajský pohár v přespolním běhu lyžařů**

**SEZNAM PŘEKÁŽEK**

1. Přelezení a podlezení překážky
2. Běh potokem
3. Plazení
4. Nošení pytle s pískem
5. Bludiště mezi stromy
6. Překonání lana – dostat se z jednoho

 konce na druhý bez pádu

1. 3(5)x oběhnout klacek s čelem

 přiloženým k jeho vrcholu

1. Běh potokem
2. Hod kamenem na terč
3. Přeběhnutí klády bez šlápnutí vedle
4. Plazení
5. Prolezení betonovou trubkou

Nesplnění modře označených překážek bude penalizováno trestním okruhem, který závodník překoná tzv. račím způsobem, nesplnění ostatních (povinných) překážek povede k diskvalifikaci, závodník bude mít libovolný počet pokusů, ale na každý nový pokus se bude muset zařadit na konec případné fronty na překážku.