

PREKÁŽKY



ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

Športový festival a prekážkový beh,
ktorý je viac ako len preteky!

www.anglicak.sk
www.ofranglicak.sk

AHOJTE, ANGLIČÁCI!

Ďakujeme, že ste sa rozhodli zúčastniť podujatia ANGLIČÁK a vyskúšať prekážkový beh s prekážkami, aké ste ešte nezažili, a vo verzii, ktorá je vášmu srdcu a fyzickej kondícii najbližšia. Na ANGLIČÁKu totiž **NEMUSÍTE, ALE MÔŽETE** pretekať, mať meraný čas, angličákovat', ísť v tíme, vyhrať hodnotné ceny. **KAŽDÉHO však čaká v cieli krásna medaila.** A my odporúčame všetkým jedno spoločné – hlavne si to **UŽIŤ!**

Aké možnosti prekážkového behu ANGLIČÁK máte k dispozícii?

OCR PROFI - štandardná trať s prísnyimi pravidlami profi OCR pretekov.

OCR PROFI
s časomierou
s angličákováním
s možnosťou ísť v tíme
s výsledkovou listinou
s možnosťou výhry
s medailou v cieli

OCR TRAINING - profi trať s voľnejšími pravidlami a viacerými pokusmi na zdolanie prekážky.

OCR TRAINING
s časomierou
s angličákováním
s možnosťou ísť s kamošmi
bez výsledkovej listiny
bez možnosti výhry
s medailou v cieli

FUN - trať, na ktorej si prekážkový beh môže vyskúšať bezstarostne, bez penalizácií a s radosťou naozaj každý. Tu proste nič nemusíš a zároveň všetko môžeš!

FUN
bez časomieri
bez angličákovania
s možnosťou ísť s kamošmi
bez výsledkovej listiny
bez možnosti výhry
s medailou v cieli

Aké sú dĺžky trate?

OCR PROFI 6+ km
OCR TRAINING 6+ km
FUN 6+ km

Koľko je pokusov na prekážke?

OCR PROFI	jeden pokus na každej prekážke
OCR TRAINING	dva pokusy na každej prekážke
FUN	ľubovoľný počet, pokiaľ bude prekážka voľná



ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

AHOJTE, ANGLIČÁCI!

Kol'ko sa angličákuje?

OCR PROFI 20 angličákov muži aj ženy pri nezdolaní prekážky
OCR TRAINING 20 angličákov muži a 10 angličákov ženy pri nezdolaní prekážky

s výnimkou prekážky ANGLIČÁK TARZAN COMBO, kde sa angličákuje nasledovne:

OCR PROFI a OCR TRAINING MUŽI

- 60 angličákov v prípade pádu zo segmentov TARZAN alebo DOUBLE SLACKLINE
- 30 angličákov v prípade pádu z posledného segmentu COMBO RING

OCR TRAINING ŽENY

- 30 angličákov v prípade pádu zo segmentov TARZAN alebo DOUBLE SLACKLINE
- 15 angličákov v prípade pádu z posledného segmentu COMBO RING

Ktoré kategórie sú oceňované?

OCR PROFI	16 - 29 rokov	1., 2. a 3. miesto ženy
OCR PROFI	16 - 29 rokov	1., 2. a 3. miesto muži
OCR PROFI	30 - 39 rokov	1., 2. a 3. miesto ženy
OCR PROFI	30 - 39 rokov	1., 2. a 3. miesto muži
OCR PROFI	40+ rokov	1., 2. a 3. miesto ženy
OCR PROFI	40+ rokov	1., 2. a 3. miesto muži
OCR PROFI	1., 2. a 3. tím	

Tak zavolajte aj kamošov, nech sa k nám pridajú, a spoločne si všetko, čo sme pre vás pripravili, užijeme.

Tešíme sa na vás, Angličáci!

Alex, Dafko a Ivet



ANGLIČÁČKA HECOVAČKA

Po minuloročných úspechoch pokračujeme samozrejme aj v ANGLIČÁČKEJ HECOVAČKE!

Na našom ANGLIČÁKU sa opäť bude angličákovat' nielen na trati, ale aj pri hlavnom pódiu, kde si budete môcť práve angličákováním zasúťažiť o fantastickú cenu, a to **poukážku na 100-eurový nákup v predajni farmaparku MADONAN**. A kto Madonan pozná, vie, že nejde len o raj pre deti, ale aj pre dospelých a najmä športovcov, lebo v ňom nájdete unikátnu OCR vprekážkovú dráhu, výbornú na celoročný tréning zdolávania prekážok. A tie najkvalitnejšie farmárske produkty.

O čo teda ide?

Na Angličáku v sobotu 15. júna v Pezinku, v čase od 8.00 do 13.00 hod. bude priebežne prebiehať pri hlavnom pódiu súťaž v angličákovaní. Kedykoľvek sa teda budete môcť zastaviť, zaangličákovat' si počas jednej minúty a my si zapíšeme počet zrealizovaných, technicky správnych angličákov. Výsledok bude zapísaný do tabuľky a po ukončení súťaže sa traja najlepší stretnú na hlavnom pódiu v rozstrele pred očami mnohých divákov. A že v akom? Nechajte sa prekvapiť – bude to veľmi napínavé. No a jeho víťaz dostane túto krásnu cenu.

Máte angličáky radi? Trénujete ich pravidelne? Alebo aj nie? Nič to. Potrénovat' ich za toto stojí.

Tak do zangličákovania, Angličáci! ;)



ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

ANGLIČÁK

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Aby ste sa na štart pretekov Angličák, ako aj k jeho cieľu vôbec dostali, budete sa musieť plaziť. Áno, plaziť sa pod angličákmi. Nie však len takými hocakými. Na štarte na vás budú čakať vojenské Hummre 1, tzv. Humvee-ky, a ich ešte väčší kolega, civilný Hummer H1, si na vás počká v cieľovej rovinke. Všetky sú z **klubu Garage 66** a sú nádherné a ojedinelé. Miesta pod nimi bude veru dosť a je možné, že ste také, ako ich my voláme, živé angličáky ešte ani nevideli, nieto sa pod nimi plazili.

Cieľom prekážky je podliezť ju a prejsť na druhú stranu auta.

Cieľová prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



ANGLIČÁK TARZAN COMBO

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

Nepovinná prekážka **FUN**

Najhorúcejšia, najodvážnejšia a extra vyzývavá niekoľkosegmentová prekážka nášho Angličáku. Monument s dĺžkou viac ako 30 metrov, ktorý pre vás chystá aj tento rok výzvu, na ktorú, veríme, nazabudnete. Vitajte na najdlhšej OCR prekážke na Slovensku, Angličáci, ktorá bude opäť iná, dlhšia, vylepšená a vynovená.

Cieľová angličácka čerešnička ANGLIČÁK TARZAN COMBO je nakombinovaná tak, aby nebola úplne jednoduchá, no aby ste ju zároveň dokázali zvládnuť. Chvilami sa síce poriadne zapotíte, no nájdete aj také miesta, na ktorých si budete môcť aspoň trochu oddýchnuť. Aj keď ľahká určite nebude, veríme, že sa vám podarí na jej konci zazvoniť na zvonček.

Angličák TARZAN COMBO je zložený z niekoľkých častí, pričom na každej z nich vás čaká nová výzva. Tou prvou bude nultnosť dostať sa tarzanským skokom na lane až na sieť, následne vyjsť celou dĺžkou siete po vrchu angličáckeho comba a zísť pneu stenou, napojiť sa na dlhý double ninja slackline, na ktorom na horný slackline nedočiahnete. Dočiahnete však na ninja pomôcky, ktoré vám tento prechod uľahčia. No a keď prejdete tieto dve lahôdky, príde na rad čerešnička na torte, tentoraz v podobe až 15-metrového úseku, angličáckeho combo tarzan multiringu – kruhy, totemy, laná, pneumatiky, čiže záverečné preverenie úchopov a sily celého tela na plnej čiare.

Cieľom prekážky je prejsť jej všetkými segmentmi bez pádu, bez dotyku končatiny so zemou a v prípade profi verzie aj bez akejkoľvek pomoci.

POZOR!

V PRÍPADE NEZDOLANIA TEJTO PREKÁŽKY PROFI PRETEKÁROM BUDE TREST ZA JEJ NEZDOLANIE 3-NÁSOBNÉ MNOŽSTVO ANGLIČÁKOV.

Cieľom prekážky je prejsť jej všetkými, teda troma segmentmi bez pádu, bez dotyku končatiny so zemou a v prípade OCR verzií aj bez akejkoľvek pomoci.

Bonusom je, že na jednotlivých segmentoch prekážky je možný oddych, ale len v prípade, ak nebudete blokovat' rýchlejšieho pretekára.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi. Pozor, v tomto prípade ich však bude násobne viac, a to nasledovne:

OCR PROFI a OCR TRAINING MUŽI

- 60 angličákov v prípade pádu zo segmentov TARZAN alebo DOUBLE SLACKLINE
- 30 angličákov v prípade pádu zo segmentu COMBO RING

OCR TRAINING ŽENY

- 30 angličákov v prípade pádu zo segmentov TARZAN alebo DOUBLE SLACKLINE
- 15 angličákov v prípade pádu zo segmentu COMBO RING



ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

ANGLIČÁK TARZAN COMBO

ANGLIČÁK TARZAN COMBO

PREKÁŽKA



ANGLIČÁK TARZAN COMBO

PREKÁŽKA



ANGLIČÁK TARZAN COMBO

PREKÁŽKA



ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

BALANCE

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

Nepovinná prekážka **FUN**

Balansovania na Angličáku zažijete dosť. Okrem slacklinu či preklápacieho balansu sa stretnete aj s týmto tradičným stúpajúcim balansom. Je fajn vystúpať po dlhej úzkej kladine až po jej koniec bez toho, aby ste v dôsledku straty rovnováhy spadli. Neudržanie na kladine si totiž odnáša svoju angličákovaciu daň.

Cieľom prekážky je prejsť celou dĺžkou kladiny od začiatku až po jej koniec a zoskočiť za značkovacou páskou.

Zakázané je znovunastúpenie na kladinu v prípade pádu, ak už boli obe nohy na kladine, ako aj opätovné nastúpenie na kladinu v akomkoľvek jej bode.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



BALANCE FLIP

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Prechádzať po kladine a preklopiť sa z jednej strany na druhú? Prečno nie. Vráťte sa do detských čias, naberte odvahu a prejdite tentoraz širšou kladinou na jedno rozbehnutie alebo pobalansujte pomaly, no bez pádu. Preklápacia kladina preverí nielen vašu odvahu, ale predovšetkým vaše schopnosti udržať rovnováhu a presnosť. Skúšali ste vôbec niekedy takúto prekážku? Alebo to bude na angličáku vaša premiéra?

Cieľom prekážky je prejsť celou dĺžkou kladiny od začiatku až po jej koniec s preklopením sa v jej strede na druhú stranu, zoskočiť za vyznačenou páskou.

Zakázané je znovunastúpenie na kladinu v prípade pádu, ak už boli obe nohy na kladine, ako aj opätovné nastúpenie na kladinu v akomkoľvek jej bode.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



BANANA TWIST RING

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Náš minuloročný Banana Ring sa mení a vylepšuje. Táto výnimočná banánová OCR rúčkovačka vás minulý rok bavila a Malko sa rozhodol predĺžiť ju a vylepšiť kruhovým twisterom, ktorý na Slovensku opäť nemá obdoby. S hrdosťou teda oznamujeme, že táto opičia prekážka by sa nestratila ani na svetovom šampionáte OCR, a sme zvedaví, ako si s jej zdolávaním poradíte vy a vaše úchopy.

Cieľom prekážky je prerúčkovať celou dĺžkou Banana Twist Ringu bez dotyku končatiny so zemou alebo pádu so zazvonením na zvonec na jej konci.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

BEAR NET

TPovinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

Plazenie pod sieťou je klasika prekážkových behov. My ju však upravíme. Nebude ani príliš vysoká, ani príliš nízka, tak akurát na medveďa. Medvedia sieť vás donúti zahrať sa na medveďov a použiť všetky štyri končatiny. Máte radi štvornožkovanie? Ak nie, odporúčame ho potréňovať.

Cieľom prekážky je prejsť popod celú sieť jej vyhradenou dĺžkou.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



CARS WRECKS

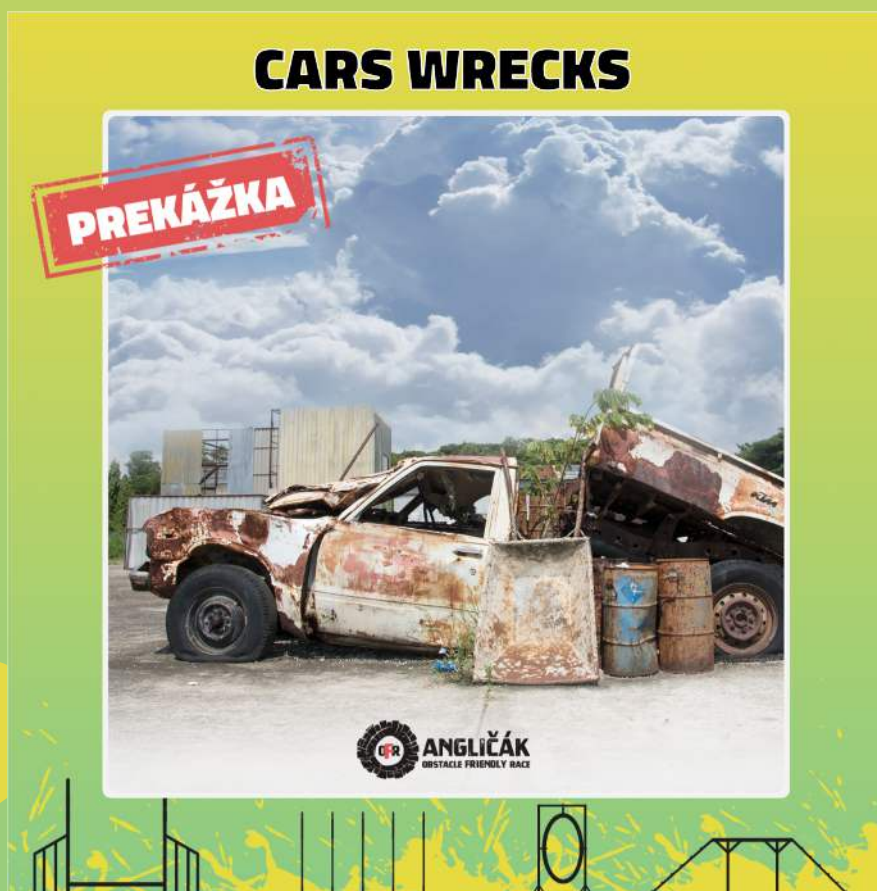
Povinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

Lákalo vás niekedy prebehnúť po kapote auta? Nás v Angličáku áno, a preto okrem nablýskaných angličákov z Garage 66 budú na trati aj také, ktoré vo svojom živote už doslúžili. A vy si ich budete môcť užiť ako prekážku.

Cieľom tejto prekážky je preliezť po kapote starého vraku.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



CIRCUS

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

Nepovinná prekážka **FUN**

Monkey bar z prvého ročníka Angličáka sa zmenil na spider monkey bar a ten sa tento rok mení na cirkus. Mate z toho už teraz cirkus? Nemusíte, stačí, že ho budete mať až na trati. Opice, pavúky, leňochody či hady? Aký rúčkovací cirkus vás čaká, zistíte až na trati. Jedno je však isté. Ruky aj nohy bude potrebné udržať na zemi.

Cieľom prekážky je prejsť či prerúčkovať jej cirkusovými segmentmi za pomoci rúk a nôh, bez pádu a dotyku končatín so zemou.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



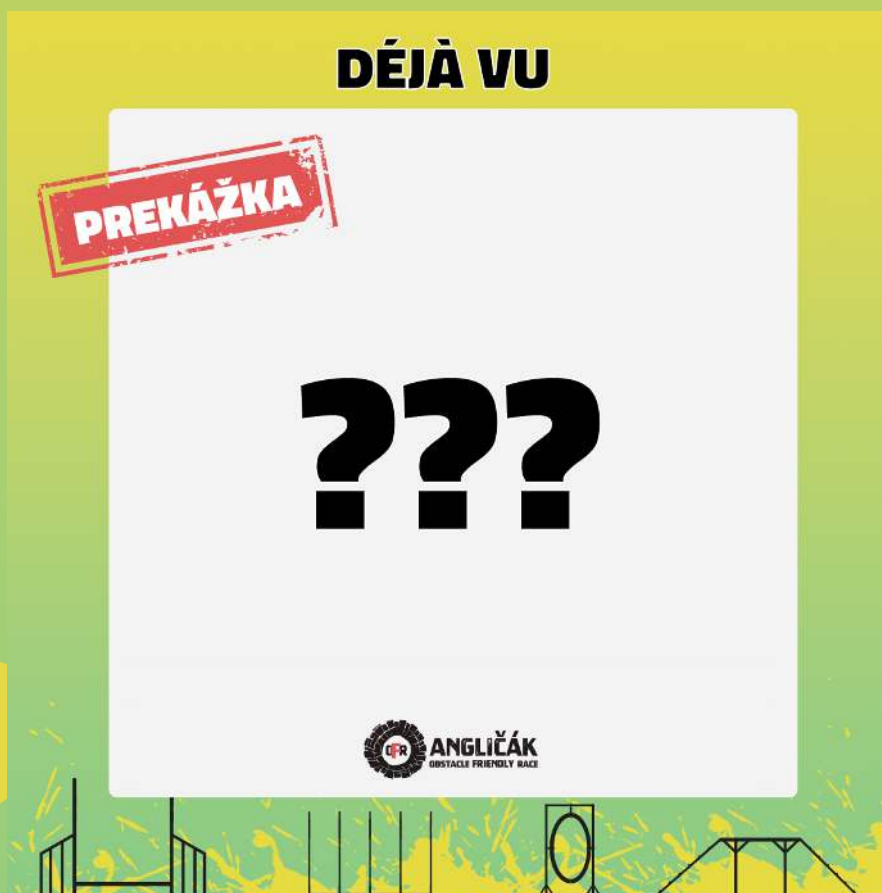
DÉJÀ VU

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

Nepovinná prekážka **FUN**

Pred touto prekážkou môžete zažiť intenzívny pocit déjà vu, že toto sa predsa už stalo. A nebude to len pocit, áno, stalo sa. Déjà vu je prekážka, ktorú ste už na trati zažili, a jednoducho si ju opäť zopakujete. V tomto prípade vám však neprezradíme, o ktorú prekážku ide. Nechajte sa prekvapiť až na trati.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



FIRE BEAM

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

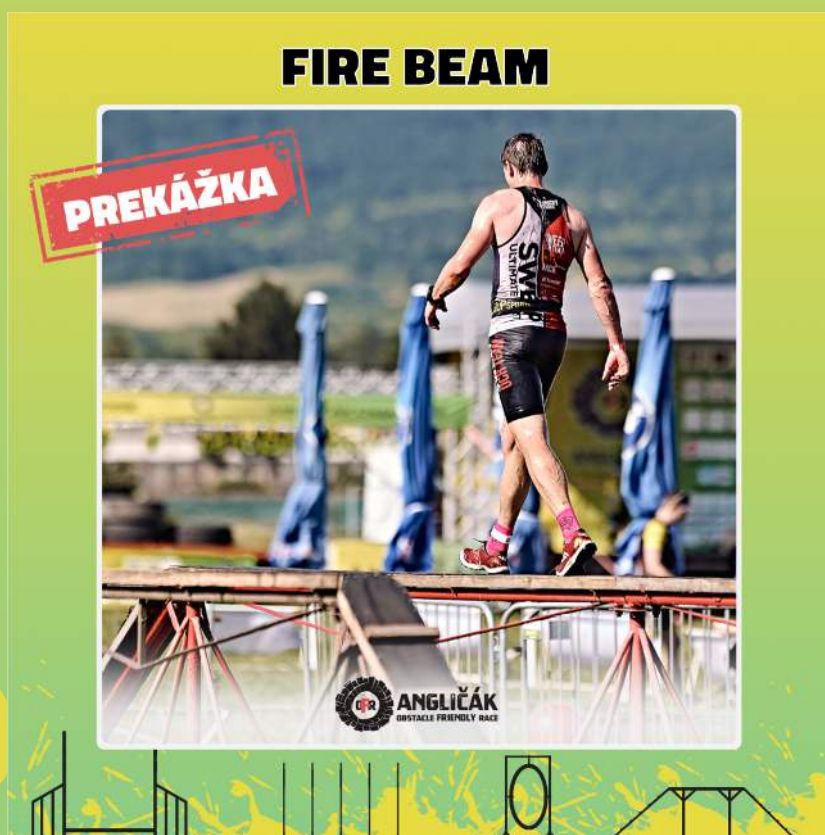
Nepovinná prekážka **FUN**

Tento rok vám na Angličáku doprajeme až štyri balančné prekážky a vďaka našim kamošom hasičom pribudnú na trati aj hasičské kladiny. Trúfate si prejsť desaťmetrovou hasičskou kladinou meter nad zemou? Nebojte sa, priestoru udržať sa na nej bude dosť, my vám však chceme dopriať aj takýto netradičný zážitok. A pre tých, ktorí ako deti balancovali po múrikoch, bude táto prekážka lahôdkou.

Cieľom prekážky je prejsť celou dĺžkou kladiny od jej začiatku až po jej koniec zoskočením za vyznačeným priestorom na konci kladiny.

Zakázané je znovunastúpenie na kladinu v prípade pádu alebo ak už predtým boli obe nohy na kladine.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



FIRE WALL

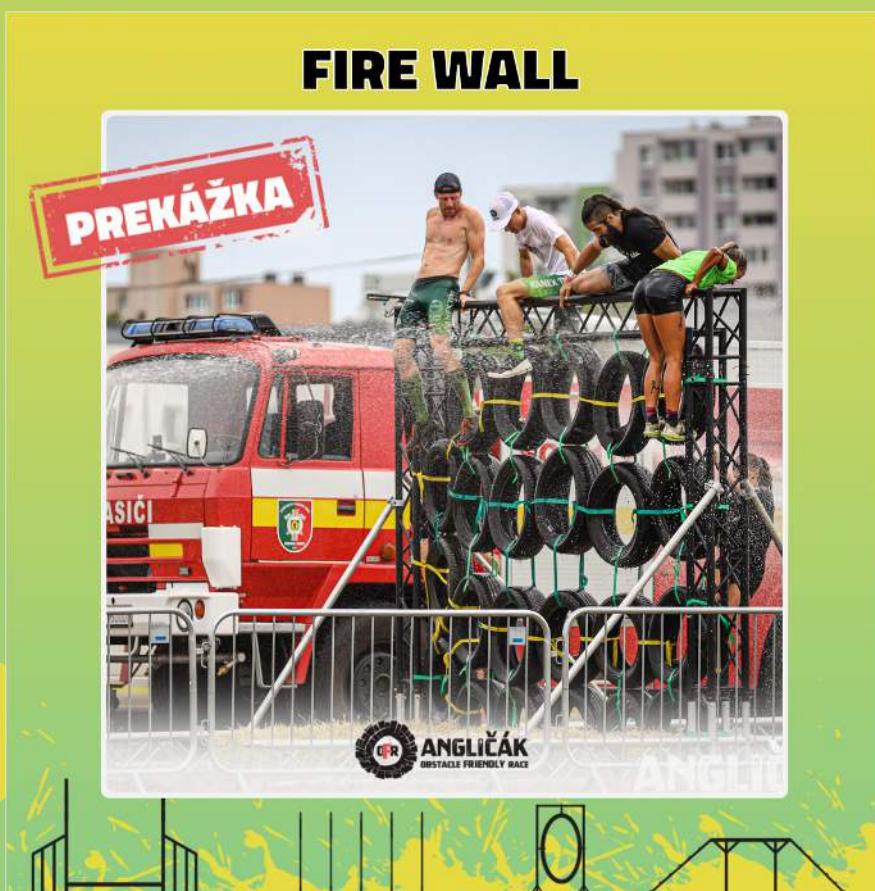
Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Mali ste tú možnosť zdolať na prekážkovom behu hasičskú stenu? Ak nie, na našom Angličáku ju mať budete. K minuloročnej šikmej stene totiž pribudne aj tá zvislá, drevená, hasičská stena. Zachytiť sa pri výskoku jej vrchola a vytiahnuť sa hore. Jednoduché? Vyskúšate. A možno sa opäť vrátite do detstva, keď ste ako deti preskakovali ploty. Alebo v myšlienkach pospomínate na hasičov, ktorí na hasičských súťažiach túto stenu preskakujú aj s výstrojom.

Cieľom prekážky je preskočiť stenu alebo preliezť z jednej strany na druhú.

Prekážka je povinná pre pretekárov trate OCR PROFI. Pri variante OCR TRAINING ide o penalizačnú prekážku, kde za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



FLYING BOARDS

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

Nepovinná prekážka **FUN**

Opäť horúca a skutočná OCR prekážka vymyslená a vytvorená z dielne nášho prekážkového majstra Malka, aká na Slovensku a ani v prekážkovom svete ešte nebola. Nemohla byť, lebo to je originál, ktorý vám dopraje opäť otestovať úchopy a silu celého tela. Udržať sa na tenkých lietajúcich doskách môže byť pre niejedného výzvou.

Cieľom prekážky je prejsť bez pádu celou dĺžkou visiacych lietajúcich dosiek so zazvonením na zvonec na jej konci.

Zakázané je znovunastúpenie na dosku v prípade pádu.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



INVERTED LADDER WALL

Povinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

Naša šikmá stena zažila tento rok „šikanu“ a prišla o svoje drevené „oblečenie“. A tak vás na trati čaká jej holá rebríková verzia, aby ste sa zapotili o kúsok viac – preklápať sa totiž budete len cez kovové tyče.

Cieľom prekážky je vyliezť na stenu a preliezť ju na druhú stranu bez použitia bočnej opornej konštrukcie.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

INVERTED LADDER WALL



JUMP & RUN

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

Nepovinná prekážka **FUN**

Ako najrýchlejšie dokážete skákať? To zistíte, až keď budete mať navlečenú gumičku okolo členkov. A ako dlho to bude? To zistíte až na trati. Vychutnajte si pritom výhľady okolia viníc a otestujte, ako je na tom vaša kondička a výbušnosť. A my vám dáme len tip, že skákať na švihadle sa počas tréningov oplatí.

Cieľom prekážky je navliecť si gumičku okolo členkov a preskákať s ňou celú dĺžku stanovenej trasy s jej odovzdaním na štartovom mieste.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



LAVA RING

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Ďalšia OCR výzva, pri ktorej vám bude veľmi horúco! Zapotiť sa ako pri prechode ponad žeravú lávu? Veru áno. Nedajte sa však zmiast' kruhmi, rúčkovať na nich totiž v tomto prípade nebudete. LAVA RING je balančná prekážka, a to nie hocijaká. Balansovať na nej totiž nebudete na dvoch nohách, ale povinne na všetkých štyroch končatinách.

Takže ako na to? Pozrite si ešte raz obrázok – nastúpite na balančnú dosku štvornožky a štvornožky pokračujete až po zdolanie posledného kruhu. Áno, bude sa pod vami všetko hýbať, bude s vami kývať, budete na svojom tele cítiť každý jeden sval. A na tejto prekážke zistíte, či vás podrží najdôležitejšia časť tela – váš stred alebo, inak povedané, core. Nám sa pri pohľade na túto prekážku vynára spomienka na sledovanie Pevnosti Boyard a tešíme sa, ako sa budeme na Angličáku pozerat' na to vaše zdolávanie tejto prekážky.

Cieľom prekážky je preštvornožkovať sa LAVA RING-om bez dotyku končatiny so zemou alebo spadnutia z prekážky.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

LAVA RING



LAVA RING



ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

MEMORY TEST

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

Nepovinná prekážka **FUN**

Nezabudnúť sledovať trať. Znaky, názvy, písmená, cedulky ... dozviete sa pred štartom. Na memory teste si otestujeme vašu pozornosť a rovnako aj pamäť. Mať oči na stopkách je cieľom tejto prekážky. Predídete tak zbytočnému angličákovaniu. A možno si budete musieť opakovať heslo počas celej trate. Memory test je jednoducho nevyspytateľný a nepozornosť alebo zábudlivosť si nesie spomínanú angličákovacu daň.

Cieľom memory testu je povedať text alebo symboly presne tak, ako boli, ako aj v poradí, v akom boli rozmiestnené po trati.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



MUD SPA

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

Nepovinná prekážka **FUN**

Vychutnajte si wellnes po angličácky a precíťte bahenné zábaly na vlastnom tele. Brodenie sa, plazenie sa, váľanie sa. Bahenné prekážky sú prajné, výživné a aj zábavné. Až budete v cieľi na tie zábavné pri sviežej sprche spomínať, veríme, že práve tieto budú jedny z nich. Ruku na srdce. Kedy sa ste naposledy, ak vôbec, schuti vyváľali v blate? U nás tú možnosť dostanete.

Cieľom prekážky je preplaziť sa alebo prebrodiť sa bahennou prekážkou po celej jej dĺžke.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.

MUD SPA



PNEU BAG

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Angličák jednoducho znamená množstvo pneumatík a pneumatikových prekážok. A v tomto prípade to nebude inak. Nebudeme vám dávať na plecia sandbag, keď si na nich môžete odniesť pneumatiku. Jedinou otázkou zostáva, či si ju ponesiete v kopci alebo na rovine. Ak budete najbližšie prezúvať pneumatiky na svojom aute, odporúčame si aspoň jednu doma nechať a začať s ňou trénovať.

Cieľom prekážky bude prejsť s pneumatikou na pleciach, v prípade profi vln s pneumatikou nad hlavou celou dĺžkou vytýčenej trasy.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



PNEU BELLY

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Nasad'te si skutočnú pneumatiku okolo pása a vydajte sa s ňou po vytýčenej trase. Ide o zvláduteľný silový prvok okolo vlastného tela pre každého. Na aký dlhý čas a trasu, to už je individuálne, a na Angličáku si takto otestujete svoje vytrvalostné schopnosti. Oddych je, samozrejme, povolený, no do cieľa už nebude ďaleko.

Cieľom prekážky je prejsť s pneumatikou okolo pása po vytýčenej trase. Iný štýl či technika nosenia pneumatiky nie sú v tomto prípade povolené.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.

PNEU BELLY



PNEU FARMER

Povinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

Vezmite si dve pneumatiky do rúk a vydajte sa s nimi farmárskou chôdzou alebo behom po vytýčenej trase. Aká bude trasa dlhá, sa samozrejme, dozviete až na trati. Táto silová prekážka si na vás počká už po prvom kilometri, zahreje vaše telo a otestuje kondičku pred dobrodružstvom na zvyšnej trati.

Cieľom prekážky je odniesť v rukách dve pneumatiky po celej stanovenej dĺžke trate.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.

PNEU FARMER



PNEU FLIP

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Prevracanie traktorových pneumatík aj na Angličáku. Veľké pneumatiky, veľká silová výzva. Pozor však, nemusíte byť ani Herkules a ani Xena. Ak aspoň teoreticky ovládajte techniku prevracania veľkej pneumatiky, viete si na trati uľahčiť zbytočné trápenie a vysilovanie sa. Číslo jeden je vykonať hlboký, naozaj hlboký drep, uchopiť pneumatiku čo najviac zospodu silným úchopom, a len čo ju nadvihnete, treba zatlačiť hrudník do pneumatiky a urobiť krok vpred. Následne vložiť vykročené koleno pod pneumatiku, čo vám výrazne uľahčí plynulé a jedným pohybom vykonané prevrátenie. Nemáte za čo. Veríme, že vám to bude na trati nápomocné.

Cieľom prekážky je prevrátiť veľkú pneumatiku tam a späť.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



PNEU FIELD

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

Nepovinná prekážka **FUN**

Niečo ako mínové pole? Aj tak by sa dalo pneumatikové pole opísať. Bežte, pobehnite alebo len kráčajte a dávajte pozor, aby ste nestúpili na pneumatiku alebo na pretekára pred sebou. Koľko ich bude? Myslíme pneumatík v pneumatikovom poli. Veľa. A jedným z našich najdôležitejších odporúčaní je dobre si pred štartom rozviesť a rozhýbať členky.

Cieľom prekážky je prejsť alebo prebehnúť celou dĺžkou pneumatikového poľa.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.

PNEU FIELD



PNEU CRAWL

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Alebo staré známe preskoč a podlez. Aj keď u nás už tradične v niečom iné a nie rovnaké. A v čom? Pneumatiky síce bude treba podliezť, ale nepôjde to tak ľahko, lebo si ich pritom budete musieť aj mierne nadvihnúť, aby ste sa na druhú stranu vôbec dostali. A pri preskakovaní to s pridržaním sa tiež nebude najľahšie, lebo preskakovať hýbajúce sa pneumatiky nie je to isté ako preskakovať stabilnú nepohyblivú dosku.

Cieľom prekážky je preskočiť alebo podliezť na druhú stranu.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.

PNEU CRAWL



PNEU MUD BOYARD

Povinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

Poznáte pevnosť Boyard? Veríme, že presne na tejto prekážkovej výzve sa budete cítiť ako v spomínanej kamennej pevnosti za povzbudzovania okolia. Zradná, nevyspytateľná, zabahnená, pohyblivá. Pneumatiková kladka, na ktorej sa neoplatí ponáhľať. Jedine že by ste si chceli vychutnať ďalší bahenný wellnes s anličákovacím bonusom.

Cieľom prekážky je prejsť, či skôr preplaziť sa po celej dĺžke pneumatikovej kladky bez dotyku končatiny so zemou alebo bez pádu.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

PNEU MUD BOYARD



PNEU PLYOBOX JUMP

Povinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

Vašu výbušnosť a dynamiku preveria naše špeciálne angličácke boxy. Ved' kto by nepoznal tréningové výskoky na plyoboxy? Áno, budú aj na našom Angličáku a zahrejú vaše nohy kúsok po štarte. Tak sa nezapomnite poriadne rozcvičiť.

Cieľom prekážky je vyskočiť na plyobox a následne z neho zoskočiť alebo zostúpiť na zem, a to všetko zopakovať 10x.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.

Vo FUN vlne si môžete namiesto skákania na boxy vystúpať.



PNEU POPEYE

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Pamätáte si, aké mal predlaktia Pepek námorník? Pri pohľade na nášho angličácky vylepšeného Pepka už asi tušíte, že táto prekážka riadne preverí tie vaše predlaktia. Pre účastníkov OCR verzií odporúčame nezabúdať pri tréningoch aj na túto oblasť a účastníci OFR verzie môžu aspoň v rámci jedálničky zvýšiť príjem špenátu.

Cieľom prekážky je namotať závažie na palicu, kým sa nedostane ponad všetky pneumatiky, s následným odmotaním späť do pneumatík.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



PNEU PULLING

Povinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

Uchopiť poriadne lano a pritiahnuť k sebe pneumatiku trochu väčších rozmerov, nastúpiť do nej a odniesť ju späť na pôvodné miesto. Tak sa ukážte, siláci, čo je vo vás. Je možné, že sa pri tejto zastávke trochu zapotíte, a možno vám to pôjde ako po masle. Radi by sme vám ňou pripomenuli, že je dôležité nezabúdať ani na silové tréningy.

Cieľom prekážky je pritiahnuť pneumatiku pomocou lana k sebe, následne do nej vstúpiť a preniesť ju na pôvodné miesto.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



PNEU SERVIS

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Pneumatiky síce vymieňať nebudete, no poriadok treba udržiavať aj na trati. Ako sa asi cítia automechanici pri prekladaní pneumatík z jedného miesta na druhé či zo stojana na stojan? Na trati budete mať možnosť to zistiť a možno sa chvíľu budete cítiť aj ako člen prípravného tímu F1. Pred stojanmi na trati sa totiž ocitnete a otestujete svoje silovo-rýchlostné schopnosti.

Cieľom prekážky je preniesť všetky pneumatiky z jedného stojana na druhý.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.

PNEU SERVIS



PNEU SERVIS



ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

PNEU SLAVE

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Silové prekážky sú tradičnou súčasťou prekážkových behov a aj v tejto kategórii sú stálice, ktoré nebudú chýbať ani na našom Angličáku. No PNEU SLAVE medzi ne nepatrí. Ten patrí do kategórie „príďte si ju otestovať na Angličák tenkrát poprvé alebo si ju vyrobte doma a príďte na Angličák pripravení“.

Naši predkovia by sa asi pousmiali a išli by nabrat' s ľahkosťou ďalšie zásoby vody do vedier. My sme však Angličák a pneumatiky sú jednoducho naša pasia. A raz a opäť – nie je to až také ľahké, ako to na fotografii vyzerá. Že ako dlho ich budete nosiť? Ved' toto. Nechajte sa prevapit'.

Cieľom prekážky je prejsť vytýčenú trasu s PNEU SLAVE na pleciach od začiatku až po jej koniec.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



PNEU SLEIGH

Povinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

Ako sa ťahajú v lete sánky? A ešte k tomu aj naplnené pneumatikami? To tiež zistíte na našom Angličáku. A keby to aj išlo ako „v lete na saniach“, odporúčame dávať pozor, aby pneumatiky zo sánok nevypadli. V prípade vypadnutia pneumatík zo sánok je nutné prekážku opakovať, až kým nebude úspešne zdolaná.

Cieľom prekážky je pritiahnuť k sebe sánky naplnené pneumatikami a následne ich odtiahnuť na pôvodné miesto a to tak, aby pneumatiky zo sánok počas zdolávania tejto prekážky nevypadli.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.

PNEU SLEIGH



PNEU SPEAR

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Oštep do slameného balíka hádzať viete. A aj to nie vždy vyjde, všakáno. Trúfate si však na viac? Myslíte si, že na Angličáku trafíte oštepom aj do pneumatiky? Nie mimo nej, ale do nej. Náš angličácky oštep bude totiž presne takto vylepšený.

V profi verzii OCR 10+ budete potrebovať presnosť na prvú, na tejto prekážke máte totiž len jeden pokus. V single verzii OCR 6+ si pri nevydarenom pokuse budete môcť hod raz zopakovať, pretože na prekážkach budete môcť využiť dva pokusy.

Cieľom prekážky je zapichnutie oštepu do stredu pneumatiky.

Za nezdolanie prekážky sa považuje netrafenie terča, čiže trafenie oštepu mimo stredu pneumatiky, ako aj nezapichnutie alebo vypadnutie oštepu z terča.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

PNEU SPEAR



PNEU SPEAR



ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

PNEU SWING RING

Povinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

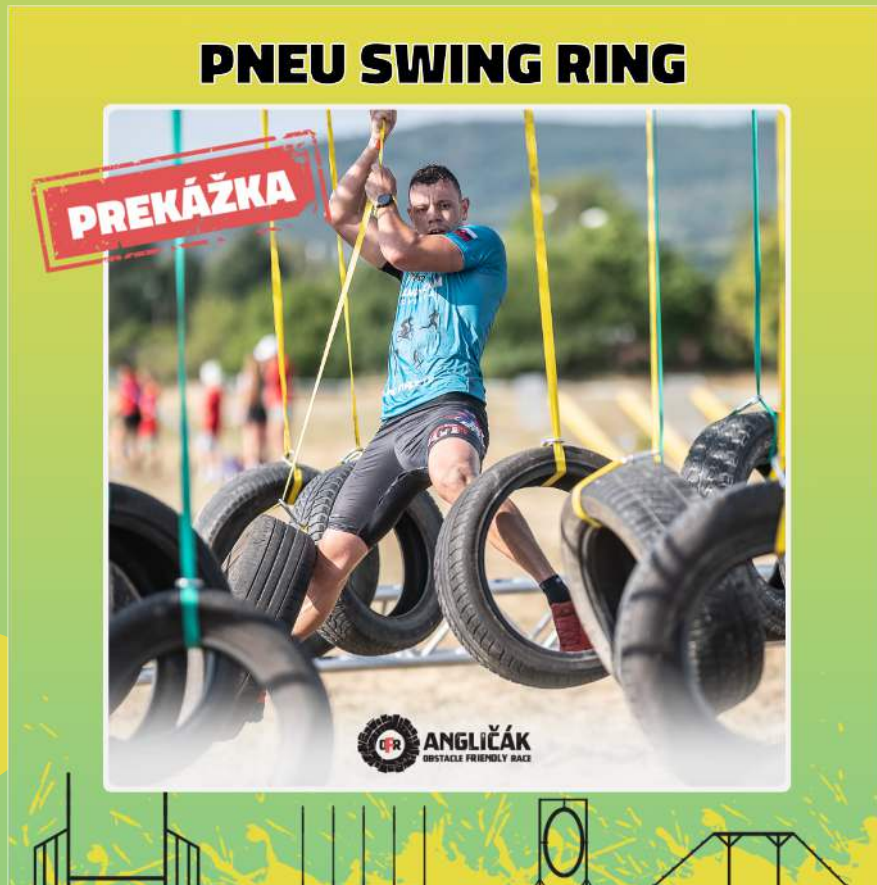
Hojdanie sa na kruhoch – to vám ide. Myslíte si však, že takmer 6-metrové hojdanie z pneu na pneu bude „easy“? Že vôbec dokážete ovládať hojdanie a kývajúc sa telo, dočiahnuť ďalšiu pneumatiku a spevniť svoje telo tak, aby ste neangličákovali? Lebo nie, nebudú u nás pneumatiky tak nahusto, ako je to na ilustračnom obrázku.

Prejsť cez hojdajúce sa pneumatiky od začiatku až po koniec šesťmetrovej prekážky môže dať zabráť aj skúseným pretekárom. Pri tejto prekážke aktivujete svoje úchopy pred záverečným combo rúčkovaním a až pri o seba narážajúcich a húpajúcich sa pneumatikách sa ukáže, ako je na tom váš stred tela.

Cieľom prekážky je dostať sa cez zavesené hojdajúce sa pneumatiky na konštrukcii pomocou rúk a nôh na druhú stranu a nezabudnúť na konci zazvoniť na zvonček.

Zakázaný je akýkoľvek dotyk so zemou, a to od nástupu na prvú pneumatiku až po záverečné zazvonenie na zvonček.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



PNEU THROW

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

Nepovinná prekážka **FUN**

Hod oštepom poznáte. A čo takto hod pneumatikou? Presnosť a odhad budú v tomto prípade vysoko potrebné. Dokážete pneumatiku hodiť tak, aby ste trafili tam, kam treba? A dokážete tak urobiť na stanovenú vzdialenosť? Len na jeden jediný pokus? O. k., v tomto prípade vám dáme výnimočne pokusy dva, no netrafenie prvého vás bude stáť čas. Netrafenie druhého si budete musieť odangličákovat.

Cieľom prekážky je ľubovoľným spôsobom v rámci bezpečnosti odhodiť pneumatiku a trafiť na presne určené miesto, v tomto prípade prehodiť pneumatiku cez stĺpik.

Na zdolanie tejto prekážky máte výnimočne dva pokusy.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



PNEU TUBE

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

A nadišiel aj čas výziev. Podťe sa zoznámiť s prekážkou, akú ste, myslíme si, ešte nikdy neskúšali. PNEU TUBE alebo po angličácky črevo je veľká výzva aj pre skúsených pretekárov, ale netreba sa jej báť, lebo ako zvykne vravieť náš hlavný angličácky prekážko-konštruktér Malko – kam vojde hlava, vojde aj celé telo – to je dokázané! No a my sme pri testovaní čreva zistili, že má pravdu.

Tak čo na našu prekážku hovoríte? Bude pre vás jednoduché prejsť visiacim húpajúcim sa pneumatikovým tunelom, nestratiť veľa času, nezaseknúť sa či nestratiť v tuneli kúsky oblečenia? V tomto prípade to zistíte až na mieste. Veríme, že zdolanie tejto našej angličáckej chuťovky si nenecháte ujsť!

Cieľom prekážky je prejsť vnútornou časťou visiaceho pneumatikového tunela od začiatku až po jeho koniec.

Prekážka je povinná pre pretekárov trate OCR PROFI. Pri variante OCR TRAINING ide o penalizačnú prekážku, kde za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

PNEU WALL

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

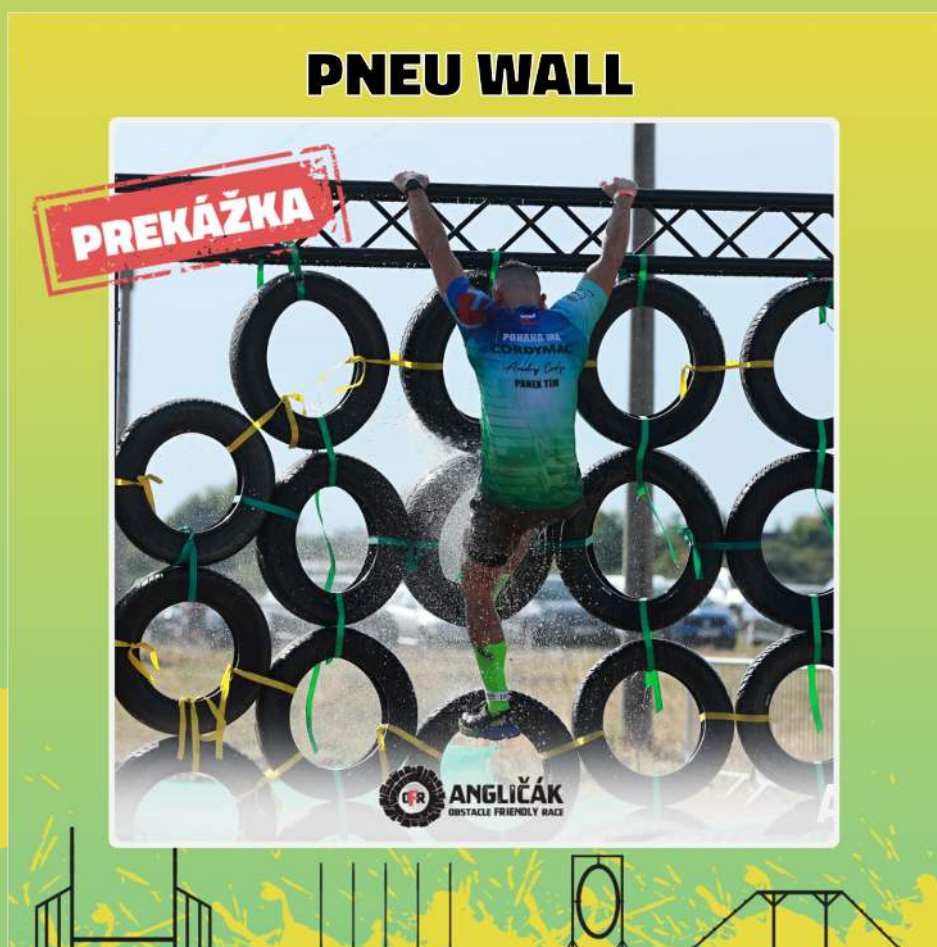
Nepovinná prekážka FUN

A nadišiel aj čas výziev. Podťe sa zoznámiť s prekážkou, akú ste, myslíme si, ešte nikdy neskúšali. PNEU TUBE alebo po angličácky črevo je veľká výzva aj pre skúsených pretekárov, ale netreba sa jej báť, lebo ako zvykne vraviť náš hlavný angličácky prekážko-konštruktér Malko – kam vojde hlava, vojde aj celé telo – to je dokázané! No a my sme pri testovaní čreva zistili, že má pravdu.

Tak čo na našu prekážku hovoríte? Bude pre vás jednoduché prejsť visiacim húpajúcim sa pneumatikovým tunelom, nestratiť veľa času, nezaseknúť sa či nestratiť v tuneli kúsky oblečenia? V tomto prípade to zistíte až na mieste. Veríme, že zdolanie tejto našej angličáckej chuťovky si nenecháte ujsť!

Cieľom prekážky je prejsť vnútornou časťou visiaceho pneumatikového tunela od začiatku až po jeho koniec.

Prekážka je povinná pre pretekárov trate OCR PROFI. Pri variante OCR TRAINING ide o penalizačnú prekážku, kde za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



POLE CLIMB

Povinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

Návrat do školských telocviční vám doprajeme naším angličáckym šplhaním. Lano to však nebude. Dokážete sa vyšplhať po tyči? A po hojdajúcej sa tyči? Trénujte alebo otestujte priamo na trati.

Cieľom prekážky je vyšplhať sa po tyči a zazvoniť na zvonček.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

POLE CLIMB



RAMPA

Povinná prekážka OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka FUN

Prekážka podobná slávnej a obávana prekážke Ninja faktora. Tú našu však, veríme, zvládnete aj bez pomoci. Preverí vašu rýchlosť, silu úchopu, schopnosť vyliezť a aj odvahu zliezť. Hlavne sa poriadne rozbehnite a už na nej nezastavujte.

Cieľom prekážky je vybehnúť na hornú plošinu rampy a následne z nej zliezť rebríkom dolu.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING. Vo verzii OCR PROFI je nevyhnutné zvládnuť ju bez pomoci. Vo verzii OCR TRAINING je podanie pomocnej ruky na rampe povolené.

RAMPA



SLACKLINE

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

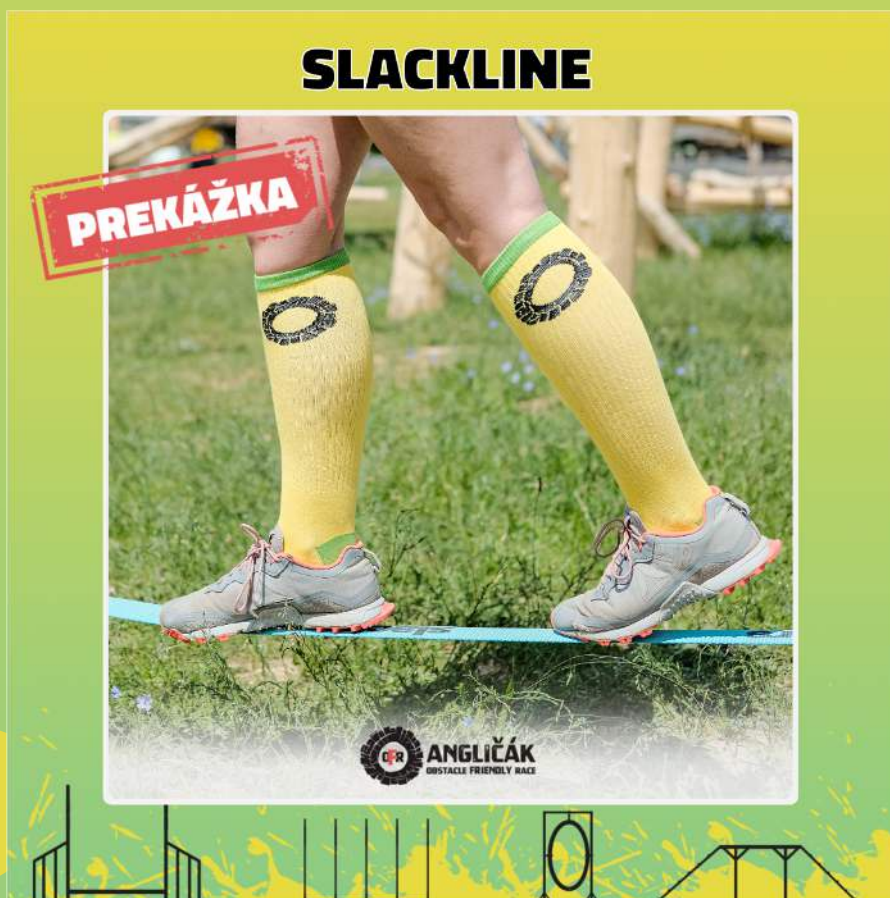
Nepovinná prekážka **FUN**

Klasický slackline, ako ho vo svete OCR pretekári poznajú, nebude tento rok chýbať ani na našom Angličáku. Je to jednoducho stálica v prekážkovom svete, ktorá preverí stálosť vášho tela na jej balančnom popruhu. Udržať sa totiž na slackline preverí aj tých najlepších pretekárov. Nie každý má možnosť slackline trénovať či vyskúšať si ešte pred pretekmi. Možno bude na Angličáku aj vaša premiéra.

Cieľom prekážky je prejsť celou dĺžkou slacklinu od začiatku až po jeho koniec zoskočením za vyznačenou hranicou jeho konca.

Zakázané je znovunastúpenie na slackline v prípade pádu alebo ak už predtým boli obe nohy na popruhu.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.



SNAKE BALANCE

Povinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

Balančné prekážky máme radi, a preto vám aj tento rok prinášame ďalšiu balančnú novinku, ktorá preverí vašu rovnováhu. Angličácky had bude mať 12 metrov a pokojne by sme ho mohli nazvať aj kľukatou anakondou. Veríme, že po nej beztriestne vyklúčujete.

Cieľom prekážky je prejsť celou jej dĺžkou bez pádu alebo dotyku nohy so zemou.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR PROFI a OCR TRAINING za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

SNAKE BALANCE



SUMMER BATH

Povinná prekážka **OCR PROFI & OCR TRAINING**

Nepovinná prekážka **FUN**

Osvieženie počas horúcich letných dní padne každému dobre a na Angličáku vám ho doprajeme formou vodného kúpeľa. Plávať však nebudete, no prejsť kontajnerom naplneným vodou bude potrebné. A aká bude teplota vody? To už bude závisieť od kamarátov hasičov a počasia. Z vlastných skúseností však vieme, že takéto osvieženia rozohriatych pretekárov dokážu potešiť.

Cieľom prekážky je prejsť kontajnerom naplneným vodou.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.



WOODEN LOG

Povinná prekážka
OCR PROFI & OCR TRAINING

Nepovinná prekážka
FUN

Drevené kabelky? Prečo nie. Či si metrovicu (ženy) alebo dve metrovice (muži) prehodíte ako kabelku cez rameno, alebo si urobíte nákupnú tašku, je len na vás. Potrebujete sa s ňou len poprechádzať alebo pobežať. Ide opäť o nosenie bremena po vytýčenej trase a silový prvok. Oddych je povolený a možno ani nebude potrebný. Zistíte až na trati.

Cieľom prekážky je prejsť vytýčenú trasu s drevenými metrovicami.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR PROFI a OCR TRAINING.

WOODEN LOG



Tešíme sa na vás, Angličáci!



www.anglicak.sk
www.ofranglicak.sk