

Załącznik nr 1 - Lista przykładowych elementy toru

Tory OCR składają się z wielu rozmaitych elementów. Lista przykładowych, z których mogą się składać proponowane tory:

- **Drabinki linowe** – element wymagający siły i zręczności do wspinania się po linach.
- **Wahadło** – huśtawki na linach, które trzeba przejść, utrzymując równowagę.
- **Most z opon** – szereg zawieszonych opon, przez które trzeba przejść, balansując ciałem.
- **Liny do wspinania** – linowe przeszkody, które wymagają siły rąk i nóg do pokonania.
- **Pionowe ścianki** – ściany do wspinania się, które testują siłę i wytrzymałość.
- **Przeszkoda "kładka"** – wąska deska do przejścia, wymagająca równowagi.
- **Bieg przez piasek** – trudny teren do pokonania, angażujący mięśnie nóg.
- **Zjazd na linie** – element, który testuje szybkość i kontrolę ciała.
- **Przewroty przez przeszkody** – elementy, które wymagają zwinności i precyzji w ruchach.
- **Bariery do przeskakiwania** – niskie ogrodzenia lub przeszkody do pokonania przez skok.