



**FIGHTERS' RUN**  
**FARKAS TÖRVÉNYEK**  
**VERSENY- ÉS AKADÁLYSZABÁLYZAT**

**KIADÁS IDŐPONTJA: 2022.05.24.**

## TARTALOM

<b>AZ ESEMÉNY BEMUTATÁSA .....</b>	<b>1</b>	<b>VERSENY FELADÁSA .....</b>	<b>5</b>
<b>VERSENYEK TÍPUSAI .....</b>	<b>1</b>	<b>DISZKVALIFIKÁCIÓ .....</b>	<b>6</b>
<b>EGYÉNI VERSENY .....</b>	<b>1</b>	<b>AKADÁLYOK .....</b>	<b>6</b>
<b>CSAPATVERSENY .....</b>	<b>2</b>	<b>BÜNTETÉSEK .....</b>	<b>7</b>
<b>FARKASKÖLYKÖK GYEREKVERSENY .....</b>	<b>2</b>	<b>BÜNTETŐKÖRÖK VERSENY TÍPUSONKÉNT .....</b>	<b>7</b>
<b>ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK .....</b>	<b>3</b>	<b>A BÜNTETŐKÖRÖK TELJESÍTÉSE A CSAPATVERSENYEK SORÁN .....</b>	<b>8</b>
<b>FONTOS DOKUMENTUMOK .....</b>	<b>3</b>	<b>EREDMÉNYEK.....</b>	<b>9</b>
<b>RAJTOlás, FUTAMOK .....</b>	<b>3</b>	<b>ÓVÁS .....</b>	<b>9</b>
<b>RAJTSZÁM ÉS CHIP .....</b>	<b>3</b>	<b>FELSZERELÉS .....</b>	<b>10</b>
<b>PÁLYA INFORMÁCIÓ.....</b>	<b>4</b>	<b>A VERSENYZŐ VISELKEDÉSE.....</b>	<b>10</b>
<b>HALADÁS A PÁLYÁN .....</b>	<b>4</b>	<b>AKADÁLYSZABÁLYZAT .....</b>	<b>11</b>
<b>SEGÍTSÉGNYÚJTÁS AZ AKADÁLYOKNÁL.....</b>	<b>4</b>	<b>KÖTELEZŐ AKADÁLYOK.....</b>	<b>11</b>
<b>KÜLSŐ SEGÍTSÉG IGÉNYBEVÉTELE .....</b>	<b>5</b>	<b>BÜNTETŐKÖRÖS AKADÁLYOK .....</b>	<b>20</b>
<b>ORVOSI ELLÁTÁS .....</b>	<b>5</b>		

# AZ ESEMÉNY BEMUTATÁSA

## VERSENYEK TÍPUSAI

- Egyéni verseny: Fighters' Run Egyéni verseny, kizárólag egyénileg teljesíthető.
- Csapatverseny: Fighters' Run Csapatverseny, kizárólag két-, három és négy fős férfi-, női- és vegyes csapatban teljesíthető.
- Az Egyéni- és a Csapatverseny egy versenyhétvége keretében különböző időpontokban kerül megrendezésre, ezért ugyanaz a személy mindkét verseny típusban részt vehet.
- Farkaskölykök: Fighters' Run Farkaskölykök, a szervező gyermekek részére rendezett eseménye (betöltött 4 éves kortól 14,99 éves korig).

## EGYÉNI VERSENY

### ALFA FUTAMOK – verseny futamok

- a résztvevők teljesítési ideje alapján díjazásra kerül az Alfa futamok abszolút női és férfi 1-3 helyezettje;
- a résztvevők teljesítési ideje alapján korosztályos értékelés is történik az Alfa futamokban, a szervező a verseny időpontjáig betöltött életkor szerint értékeli a női és férfi 1-3 helyezettet az alábbi korosztályokban: 15-20, 21-30, 31-40, 41-50, 50+;
- van időmérés és eredménylista;
- egymás segítése ezekben a futamokban semmilyen módon nem megengedett.

### BÉTA FUTAMOK – nem verseny futamok

- ezekben a futamokban nincs díjazás;
- van időmérés és eredménylista;
- egymás segítése az Akadályszabályzatban foglaltak szerint megengedett.



## CSAPATVERSENY

2 fős férfi / női / vegyes csapat

3 fős férfi / női / vegyes csapat

4 fős férfi / női / vegyes csapat

- a csapat teljesítési ideje alapján díjazásra kerül az abszolút 2-, 3-, 4 fős női-, férfi- és vegyes csapatok 1-3 helyezettje;
- van időmérés – egy csapat 1 db chipet kap – és van eredménylista;
- a csapat tagjainak együtt kell teljesíteni a pályát, és együtt is kell célba érkezni;
- egy versenyző csak egy csapatban indulhat, több csapatnak nem lehet a tagja.

## FARKASKÖLYKÖK GYEREKVERSENY

- Betöltött 4-től 14,99 éves korig, 1-1,5 km-es táv. Családi futam gyermekenként 1 családtag kíséretével, időmérés nélkül. A pályát elsősorban a 4-6 éves korosztály számára ajánljuk, de nevezhetnek idősebb gyerekek is, akik szülői jelenlétet igényelnek;
- 6-8 évesek: 1,5-2 km-es táv, szülői kíséret nélkül, időméréssel, teljesítési idő alapján az 1-3 helyezett lány-, és fiú díjazásával;
- 9-11 évesek: 2,5-3 km-es táv, szülői kíséret nélkül, időméréssel, teljesítési idő alapján az 1-3 helyezett lány-, és fiú díjazásával;
- 12-14 évesek: 3,5-4 km-es táv, szülői kíséret nélkül, időméréssel, teljesítési idő alapján az 1-3 helyezett lány-, és fiú díjazásával;
- egy versenyző csak egy korosztályban indulhat.



# ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

## FONTOS DOKUMENTUMOK

- Versenykiírás: egy adott verseny típushoz (pl. Sirok Egyéni verseny) kapcsolódó alapvető tudnivalókat tartalmazza, megtalálható a verseny [honlapján](#).
- Farkas törvények - Verseny- és akadályszabályzat: jelen dokumentum.
- Rendezvényinfó: az adott versenyről szóló legfontosabb tudnivalókat összefoglaló dokumentum, olyan tartalmakkal, mint pl. programtábla, rajtszám felvétel, verseny helyszín megközelítése és parkolás, kitelepülő partnerek és egyéb, az adott versennyel kapcsolatos speciális információ - a szervező az esemény előtt legkésőbb 2 héttel közzéteszi a honlapján.
- Felelősségi nyilatkozat: aláírása minden résztvevő számára kötelező, kizárólag ezzel a dokumentummal lehetséges felvenni a rajtszámot. A szervező legkésőbb 10 nappal az adott verseny előtt közzéteszi a felelősségi nyilatkozatot, az Egyéni verseny esetében a résztvevő Személyes profiljában, a Csapatverseny esetében a csapatkapitány személyes profiljában (ez a dokumentum vonatkozik az egész csapatra), a Farkaskölykök gyerekverseny esetében az esemény honlapján.

## RAJTOLÁS, FUTAMOK




- az Egyéni versenyben és a Farkaskölykök gyerekversenyben a résztvevők futamokban rajtolnak, a Csapatversenyben a rajtoltatás időkülönbségekkel történik;
- az Egyéni verseny és a Farkaskölykök gyerekverseny esetében kizárólag abban a futamban indulhat a résztvevő, ahová nevezett, a Csapatverseny esetén a csapatok kizárólag a szervező által a rajtlistában megjelölt időpontban indulhatnak;
- az Egyéni- és Csapatverseny rajtlistáit a szervező a rajt időpontokkal legkésőbb 10 nappal az esemény előtt közzéteszi – a lista az új nevezőkkel naponta frissül a versenyig;
- futam-, és rajt időpont módosítására nincs lehetőség, amelyik versenyző / csapat nem a szervező által meghatározott időpontban indul, kizárásra kerül.

## RAJTSZÁM ÉS CHIP

- a résztvevőnek kötelező viselni a chipet a verseny ideje alatt - a chipet a célba érkezéskor le kell adni. A résztvevőnek saját felelőssége az időmérő chip viselése, megóvása - amennyiben a chipjét mégis elveszti, azt célba érkezéskor azonnal jelezni kell;
- a chipet az Egyéni-, a Csapatverseny és a Farkaskölykök résztvevőinek is a bokán kell viselni, Csapatverseny esetén csapatonként 1 db chip van, melyet a csapat választott tagja visel;
- a rajtszámot minden résztvevőnek kötelező elöl, jól látható módon viselnie.



## PÁLYA INFORMÁCIÓ

- a pálya az adott eseményhez kapcsolódó Versenykiírásban meghatározott távval és akadály számmal kerül kialakításra;
- az útvonal elhagyása, levágása tilos - véletlen útvonal elhagyás esetén a résztvevőnek vissza kell mennie arra a jelölt pontra, ahol az útvonal elhagyása megtörtént és onnan kell folytatnia a verseny teljesítését;
- szintidő: nincs, azonban a pályazárásig minden versenyzőnek célba kell érnie;
- a pályazárás időpontjáról a Rendezvényinfó dokumentum rendelkezik;
- nézők nem léphetnek a pálya lezárt területére;
- a felnőtt pálya térképét a szervező az esemény előtt nem teszi közzé, kizárólag a rendezvényt követően hozza nyilvánosságra;
- jelölés - a résztvevő saját felelőssége az útvonal pontos követése a szalagozás alapján; másik futó követése helytelen irányba szintén a résztvevő felelőssége;
  - a Farkaskölykök gyerekverseny pályáját jól látható módon elhelyezett fehér színű szalag jelöli, amely kék színű farkas lábnyom emblémázással van ellátva ;
  - az Egyéni- és a Csapatverseny pályát jól látható módon elhelyezett fehér színű, kék-fekete FIGHTERS' RUN emblémázással ellátott szalag jelöli ; szintén a felnőtt versenyeken piros-fehér színű szalag jelzi a büntetőkör területét .

## HALADÁS A PÁLYÁN

- az Egyéni verseny esetében a versenyzők egyénileg haladnak a pályán;
- a Csapatverseny esetében a csapattagok minimális különbséggel, maximum 30 méterrel hagyhatják el egymást, azonban az akadályt az Akadályszabályzatban meghatározott módon, együtt kell teljesíteniük, továbbá együtt is kell célba érkezniük.

## SEGÍTSÉGNYÚJTÁS AZ AKADÁLYOKNÁL

### EGYÉNI VERSENY

- az Egyéni verseny Alfa futamaiban induló versenyzők semmilyen módon nem segíthetik egymást, ennek megszegése kizárást eredményez;
- az Egyéni verseny Béta futamaiban a versenyzők segíthetik egymást azoknál az akadályoknál, ahol ezt az Akadályszabályzat lehetővé teszi. Olyan akadályoknál, ahol a segítségnyújtás nem megengedett, segítség igénybevétele esetén a Béta futam versenyzői is kizárásra kerülnek - az is, aki segít és az is, aki elfogadta a segítséget.



## CSAPATVERSENY

- a Csapatversenyben a versenyzőknek bizonyos akadályoknál együtt kell működniük, más akadályoknál segíthetik egymást, és olyan is van, ahol az egyéni versenyhez hasonlóan tilos egymásnak segíteni – a pontos szabályokról az Akadályszabályzat rendelkezik.

## KÜLSŐ SEGÍTSÉG IGÉNYBEVÉTELE

- a versenyzők a verseny típusától függetlenül nem vehetnek igénybe külső segítséget;
- tilos a pályán kívülről ételt, italt, bármilyen frissítést adni a pályán versenyzőknek;
- tilos a nézőktől segítséget elfogadni!

## ORVOSI ELLÁTÁS

- a rendezvény helyszínén mentőcsapat gondoskodik a résztvevők szükség szerinti ellátásáról;
- amennyiben a versenyző orvosi ellátásra szorul, vagy orvosi segítséget kér, nem folytathatja a versenyt, a versenye befejezetlennek minősül, az időmérő chipjét át kell adnia a személyzet jelenlévő tagjának, nem lesz érvényes időeredménye és nem jogosult a Finisher póló és az érem átvételére. A szponzor által biztosított ajándékok átvételére és a gulyásparty igénybevételére természetesen így is jogosult a résztvevő.

## VERSENY FELADÁSA

- az a résztvevő, aki valamilyen oknál fogva nem szeretné folytatni a versenyt, köteles jelezni azt a legközelebbi akadálynál lévő személyzetnek és ott helyben leadni a chipet;
- a feladót a személyzet nem szállítja vissza a célba, a résztvevő köteles a saját lábán visszasétálni a versenyközpontba, a személyzettől kérhet tájékoztatást a versenyközpontba vezető legrövidebb útvonalról;
- aki menet közben feladja a versenyt, vagy nem sikerül beérnie a pályazárás időpontjáig, az eredménylistán DNF ("Nem ért célba") státuszt kap;
- annak, aki feladja a versenyt, nem lesz érvényes időeredménye és nem jogosult a Finisher póló és az érem átvételére. A szponzor által biztosított ajándékok átvételére és a gulyásparty igénybevételére természetesen így is jogosult.



## DISZKVALIFIKÁCIÓ

Kizárásra kerül az a versenyző, aki:

- nem viseli a rajtszámát, vagy nem jól látható módon viseli a rajtszámát;
- elhagyja a pálya útvonalát és nem onnan folytatja, ahol letért róla;
- kihagy bármilyen akadályt;
- nem teljesíti a büntetőkört, vagy helytelenül teljesíti a büntetőkört;
- sportszerűtlenül viselkedik, vagy vitatkozik más versenytársakkal;
- szemetel;
- nem tartja be a személyzet utasításait, vagy vitatkozik a személyzettel.

A fentiekén túlmenően a csapatokra az alábbi kiegészítések is érvényesek:

- az a csapat, aki nem együtt teljesíti a büntetőkört, vagy nem a meghatározott módon teljesíti a büntetőkört;
- az a csapat, aki nem a csapatverseny szabályaival megegyező módon teljesíti az akadályokat;
- az a csapat, aki nem együtt halad a pályán;
- az a csapat, aki nem egyszerre érkezik célba.

A kizárás tényéről a versenyigazgató dönt. A kizárt versenyző az eredménylistán DQF ("Diszkvalifikált") státuszt kap, nem jogosult a Finisher érem és póló átvételére, valamint nem részesülhet díjazásban.

## AKADÁLYOK

- akadályok típusai:
  - büntetőkörös akadályok – ezeknél az akadályoknál sikertelen próba/próbák esetén (akadálytól függően változhat, hogy egy-, vagy több próbálkozási lehetőség van) a versenyző köteles a szervező által meghatározott büntetőkört teljesíteni;





- kötelező akadályok – ezeknél az akadályoknál a próbálkozási lehetőségek száma minden esetben végtelen, sikertelen próba esetén a versenyzőnek addig kell próbálkoznia, amíg az akadály teljesítése nem sikerül; az akadály sikertelen teljesítése esetén a versenyző kizárásra kerül.
- az Egyéni verseny Béta futamaiban, valamint a Csapatversenyen bizonyos akadályoknál lehetőség van segítséget kérni a versenyző társaktól – konkrét részletekről az Akadályszabályzat rendelkezik;
- az akadályok típusára, valamint a teljesítésükre vonatkozóan az Akadályszabályzat rendelkezik;
- az akadályokat kizárólag a verseny ideje alatt használhatják a versenyre nevezéssel rendelkező résztvevők.

## BÜNTETÉSEK

Bizonyos akadályoknál a szervező büntetőkört alkalmaz. Amennyiben a versenyző nem tudja szabály szerint teljesíteni az akadályt, kötelező a meghatározott típusú büntetőkör teljesítése. A büntetőkörön egy adott feladatot végrehajtva körbe kell haladni, a büntetőkör területét a szervező piros-fehér színű szalaggal jelöli.

## BÜNTETŐKÖRÖK VERSENY TÍPUSONKÉNT

Egy verseny típuson belül többféle büntető feladat is előfordulhat.

### EGYÉNI VERSENY

A büntetőkörök fajtái:

1. **FUTÁS:** a versenyzőnek a büntetőkört futva kell teljesítenie;
2. **FARKASJÁRÁS:** a versenyzőnek a büntetőkört farkasjárásban kell teljesítenie (medvejárás néven is ismert gyakorlat); a haladás során a versenyző tenyere és lábujjai folyamatosan kontaktusban maradnak a talajjal, tehát minimum 1 tenyérnek és az egyik láb ujjainak lent kell lenni a földön;
  - a versenyző pihenhet a térdén, de térdén mászva nem haladhat;
  - figyelem, az ujjhegyek érintkezése a talajjal önmagában nem elfogadható, amennyiben a tenyér felülete nincs a talajon.

Kizárást von maga után:

- ha a versenyző nem teljesíti a büntetőkört;
- ha a versenyző vitatkozik a személyzettel a büntetés jogosságáról;
- ha a versenyző a farkasjárás során a térdeit használja a továbbhaladáshoz; ha a farkasjárás során a versenyzőnek egyszerre két tenyere elemelkedik a talajtól.



## CSAPATVERSENY

A büntetőkört a csapatoknak minden esetben együtt kell teljesíteni. A büntetés fajtája attól függ, hogy hány csapattag nem teljesíti az adott akadályt; tehát a csapatoknál futás, VAGY farkasjárás, továbbá társ cipelés lehet feladat a büntetőkör során.

A büntetőkör fajtái:

1. **FUTÁS:** a csapattagoknak a büntetőkört futva kell teljesítenie - abban az esetben lehet ez a feladat, ha 1 csapattag nem teljesíti az adott akadályt;
2. **FARKASJÁRÁS:** a csapattagoknak a büntetőkört farkasjárásban kell teljesítenie (medvejárás néven is ismert gyakorlat); a haladás során a versenyző tenyere és lábujjai folyamatosan kontaktusban maradnak a talajjal, tehát minimum 1 tenyérnek és az egyik láb ujjainak lent kell lenni a földön – a farkasjárás szintén abban az esetben lehet feladat, ha 1 csapattag nem teljesíti az adott akadályt;
  - a versenyző pihenhet a térdén, de térden mászva nem haladhat;
  - figyelem, az ujjhegyek érintkezése a talajjal önmagában nem elfogadható, amennyiben a tenyér felülete nincs a talajon;
3. **TÁRS CIPELÉS:** a csapat egy-, vagy több tagját végig kell cipelni a büntetőkörön. A cipelés során a csapat tagjai cserélhetik pozíciójukat, ám ez nem kötelező – a csapattagok maguk döntenek el, hogy ki és melyik csapattagot cipeli – részletes leírás a következő pontban.

## A BÜNTETŐKÖRÖK TELJESÍTÉSE A CSAPATVERSENYEK SZÁMÁRA

### 2 FŐS CSAPAT:

- ha 1 csapattag nem teljesíti az akadályt, minden csapattag megy a büntetőkörre a szervező által meghatározott módon futva/farkasjárásban;
- ha 2 csapattag nem teljesíti az akadályt, akkor a büntetőkört társ cipeléssel teljesítik - az egyik csapattag a másikat a hátára ülteti, vagy tűzoltó-fogással (a vállon átvetve) viszi; csere lehetséges, azonban a csere ideje alatt nem lehet előre haladni;

### 3 FŐS CSAPAT:

- ha 1 csapattag nem teljesíti az akadályt, minden csapattag megy a büntetőkörre a szervező által meghatározott módon futva/farkasjárásban;
- ha 2 csapattag nem teljesíti az akadályt, akkor a büntetőkört társ cipeléssel teljesítik - az egyik csapattag a másikat a hátára ülteti, vagy tűzoltó-fogással (a vállon átvetve) viszi, a harmadik csapattag mellettük megy, csere lehetséges, azonban a csere ideje alatt nem lehet előre haladni;
- ha 3 csapattag nem teljesíti az akadályt, akkor a büntetőkört társ cipeléssel teljesítik oly módon, hogy ketten cipelik a harmadik csapattagot, csere lehetséges, azonban a csere ideje alatt nem lehet előre haladni.



## 4 FŐS CSAPAT:

- ha 1 csapattag nem teljesíti az akadályt, minden csapattag megy a büntetőkörre a szervező által meghatározott módon futva/farkasjárásban;
- ha 2 csapattag nem teljesíti az akadályt, akkor a büntetőkört társ cipeléssel teljesítik - az egyik csapattag a másikat a hátára ülteti, vagy tűzoltó-fogással (a vállon átvetve) viszi, a harmadik és a negyedik csapattag mellettük megy, csere lehetséges, azonban a csere ideje alatt nem lehet előre haladni;
- ha 3 csapattag nem teljesíti az akadályt, akkor a büntetőkört társ cipeléssel teljesítik oly módon, hogy ketten cipelik a harmadik csapattagot, a negyedik csapattag mellettük megy, csere lehetséges, azonban a csere ideje alatt nem lehet előre haladni;
- ha 4 csapattag nem teljesíti az akadályt, akkor a büntetőkört társ cipeléssel teljesítik - két csapattag cipeli a másik kettőt a hátra ültetve, vagy tűzoltó-fogással (a vállon átvetve), csere lehetséges, azonban a csere ideje alatt nem lehet előre haladni.

Kizárást von maga után:

- ha az egyik csapattag előbb indul el a büntetőkörre, vagy nem megy ki a büntetőkörre;
- ha a csapat bármelyik tagja nem teljesíti a büntetőkört;
- ha a versenyzők vitatkoznak a személyzettel a büntetés jogosságáról;
- ha a versenyzők a farkasjárás során a térdüket használják a továbbhaladáshoz; ha a farkasjárás során a versenyzőnek egyszerre két tenyere elemelkedik a talajtól;
- ha a versenyzők a társ cipelésnél a cserét előre mozgás közben végzik.

## EREDMÉNYEK

- az időeredmények közvetlenül a célba érkezést követően megtekinthetők az időmérő weboldalán, valamint a célterület közelében elhelyezett monitoron;
- FIGYELEM, a célba érkezéskor jelzett eredmény még nem feltétlenül végleges, ugyanis több futam esetén lehet később induló, ám rövidebb idő alatt teljesítő versenyző;
- a eredményeket tartalmazó weboldal elérhető a rajtszámon feltüntetett QR kód segítségével.

## ÓVÁS

- a célba érkezést követően, legkésőbb a díjátadó ceremónia megkezdése előtt 30 perccel lehetséges óvást benyújtani a helyszíni rajtcsomag felvétel sátoránál;
- az óvás díja 10.000 Ft – amennyiben az óvás érvényes, a szervező visszatéríti az óvás díját.



## FELSZERELÉS

### AJÁNLOTT FELSZERELÉS

- a versenyző maga választhatja meg a futóruházatát, viselhet futózsákot, vagy övet;
- terepfutó cipő; egyes akadályok és bizonyos típusú büntetőkörök teljesítéséhez kesztyű ajánlott; tavasztól ősziig kullancsriasztó, napos idő esetén naptej;
- a versenyzőnek minden felszerelését magával kell vinnie az akadályokon és a pályán.

### TILTOTT FELSZERELÉS

- tilos a szögös talpú cipő, a folyékony és a por állagú magnézia-, a futó/túrabet-, az üveg kulacs használata.

## A VERSENYZŐ VISELKEDÉSE

- a versenyzőnek el kell olvasnia a verseny előtt a Verseny- és akadályszabályzatot;
- a versenyző a büntetőkörös akadályoknál hiba esetén köteles teljesíteni a büntetést;
- a gyorsabb futókat nem lehet akadályozni, el kell engedni őket, a többször megpróbálható akadályoknál az először próbálkozókat szintén előre kell engedni, amennyiben nincs szabad sáv;
- a versenyzőnek kötelessége követni a személyzet utasításait, akár az akadályok teljesítésére, akár a büntetésre vonatkozik, a versenyző nem vitatkozhat a személyzettel, ez a magatartás kizárást von maga után;
- minden résztvevőtől a kölcsönös tisztelet és a sportszerű viselkedés az elvárás.

# AKADÁLYSZABÁLYZAT

## KÖTELEZŐ AKADÁLYOK

Ezeknél az akadályoknál a próbálkozási lehetőségek száma minden esetben végtelen, sikertelen próba esetén a versenyzőnek addig kell próbálkoznia, amíg az akadály teljesítése nem sikerül. Az akadály sikertelen teljesítése esetén a versenyző kizárásra kerül.

*Megjegyzés: az Egyéni verseny Béta futamaiban, valamint a Csapatversenyen bizonyos akadályoknál lehetőség van segítséget kérni a versenyző társaktól – konkrét részletekről az akadályok leírásokról olvashatók.*

## PALÁNK – mászás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell kelni a palánkon;
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, nem a megfelelő irányból kel át az akadályon, az akadály tartószerkezetét használja az átkeléshez;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: át kell kelni a palánkon; a csapattagoknak egymás mögött kell haladni;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, nem a megfelelő irányból kel át az akadályon, az akadály tartószerkezetét használja az átkeléshez;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## ÓRIÁS FERDE PALÁNK – mászás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell kelni a palánkon;



- segítségnyújtás: amennyiben van kihelyezve segítő eszköz – pl. kötéll – azt az Alfa és Béta futamban indulók is használhatják, a versenyzők egymást csak a Béta futamban segíthetik;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: át kell kelni a palánkon; nincs kötéll, a csapattagoknak egymás segítségével kell felmászni; az a tag, aki már átjutott, visszamehet segíteni; a csapattagoknak egymás mögött kell haladni, de nem muszáj egymás teljesítését megvárni;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben engedélyezett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## SORFAL – mászás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: palánkok alatt és gerendák fölött kell átkelni;
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, nem a megfelelő irányból kel át az akadályon, az akadály tartószerkezetét használja az átkeléshez;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: palánk alatt és gerendák fölött kell átkelni; a csapattagoknak egymás mögött kell haladni;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, nem a megfelelő irányból kel át az akadályon, az akadály tartószerkezetét használja az átkeléshez;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.



## FARKASVEREM – mászás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: be kell mászni az akadály belsejébe a bejáraton, majd fel kell mászni a fal egyik oldalán és lemászni a másik oldalon a fogások és lépések segítségével; az akadály stabilizálását szolgáló hevederekbe, valamint a molinót tartó kötélbe belekapaszkodni tilos; az akadályról leugrani tilos;
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, nem a megfelelő irányból kel át az akadályon, a kötelekbe, vagy a hevederekbe kapaszkodik, vagy leugrik az akadályról;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: be kell mászni az akadály belsejébe a bejáraton, majd fel kell mászni a fal egyik oldalán és lemászni a másik oldalon a fogások és lépések segítségével; az akadály stabilizálását szolgáló hevederekbe, valamint a molinót tartó kötélbe belekapaszkodni tilos; az akadályról leugrani tilos; a csapattagoknak egymás mögött kell haladniuk, de nem kell megvárni, amíg az előző csapattag befejezi a feladatot;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, nem a megfelelő irányból kel át az akadályon, a kötelekbe, vagy a hevederekbe kapaszkodik, vagy leugrik az akadályról;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## BÁLÁZÓ – mászás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell haladni a szalmabála soron;
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, vagy nem a megfelelő irányból kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.



### Csapatverseny

- teljesítés módja: át kell haladni a szalmabála soron; a csapattagoknak egymás mögött kell menni, de nem muszáj egymás teljesítését megvárni;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, vagy nem a megfelelő irányból kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## FARKASLYUK – kúszás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni az álcahaló alatt;
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, vagy nem a megfelelő irányból kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni az álcahaló alatt, a csapattagoknak egymás mögött kell haladniuk, de nem kell megvárni, amíg az előző csapattag befejezi a feladatot;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, vagy nem a megfelelő irányból kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## SZÖGESDRÓT – kúszás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a szögesdrót alatt;
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban megengedett;





- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, vagy nem a megfelelő irányból kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a szögesdrót alatt, a csapattagoknak egymás mögött kell menni, de nem kell megvárni, amíg az előző csapattag befejezi a feladatot;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, vagy nem a megfelelő irányból kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## TEHERHORDÁS KÖRBEN – súly akadály

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a kijelölt körön, a megadott súlyt cipelve, a súlyt bármilyen módon lehet vinni; a férfiak és a nők különböző súlyt visznek, a férfiak nem vihetnek női súlyt; a súly menet közben letehető, de pihenés után ugyanonnan kell folytatni a cipelést; a súlyt nem lehet a földön húzni/tolni;
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud végigmenni a súllyal a kijelölt körön; ha nem a kijelölt helyre teszi vissza a súlyt; ha a súlyt a földön húzza/tolja;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a kijelölt körön, a megadott súlyt cipelve, a súlyt bármilyen módon lehet vinni; a férfiak és a nők különböző súlyt visznek, a férfiak nem vihetnek női súlyt; a súly menet közben letehető, de pihenés után ugyanonnan kell folytatni a cipelést; a súlyt nem lehet a földön húzni/tolni;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett – bizonyos esetekben együtt kell vinni a súlyt;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud végigmenni a súllyal a kijelölt körön; ha nem a kijelölt helyre teszi vissza a súlyt; ha a súlyt a földön húzza/tolja;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.



## TEHERHORDÁS ODA-VISSZA – súly akadály

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a kijelölt útvonalon oda-vissza, a megadott súlyt cipelve, a súlyt bármilyen módon lehet vinni; a férfiak és a nők különböző súlyt visznek, a férfiak nem vihetnek női súlyt; a súly menet közben letehető, de pihenés után ugyanonnan kell folytatni a cipelést; a súlyt nem lehet a földön húzni/tolni;
- segítségnyújtás: az Alfa futamban tilos, a Béta futamban lehet segíteni, de nem lehet a másik versenyző helyett cipelni a súlyt;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud végigmenni a súllyal a kijelölt körön; ha nem a kijelölt helyre teszi vissza a súlyt; ha a súlyt a földön húzza/tolja;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a kijelölt útvonalon oda-vissza, a megadott súlyt cipelve, a súlyt bármilyen módon lehet vinni; a férfiak és a nők különböző súlyt visznek, a férfiak nem vihetnek női súlyt; a súly menet közben letehető, de pihenés után ugyanonnan kell folytatni a cipelést; a súlyt nem lehet a földön húzni/tolni; a csapattagoknak ugyanazt a súlyt kell használniuk, kivéve vegyes csapat esetén, ott a férfi tagok férfi-, a női tagok női súlyt használnak, a csapattagok teljesítése csak egymás után megengedett, nem történhet egy időben;
- segítségnyújtás: a súlyt a váltáskor kézből kézbe adhatják a csapattagok, de nem segíthetnek egymásnak cipelni;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud végigmenni a súllyal a kijelölt körön; ha nem a kijelölt helyre teszi vissza a súlyt; ha a súlyt a földön húzza/tolja;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## FARKASÁROK – terepakadály

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a kijelölt útvonalon;
- segítségnyújtás: amennyiben van kihelyezve segítő eszköz – pl. kötél – azt az Alfa és Béta futamban indulók is használhatják, a versenyzők egymást csak a Béta futamban segíthetik;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud végigmenni a kijelölt útvonalon, vagy elhagyja, kikerüli a kijelölt szakaszt;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.



### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a kijelölt útvonalon;
- segítségnyújtás: amennyiben van kihelyezve segítő eszköz – pl. kötél – minden Csapatversenyben induló használhatja, Csapatversenyben megengedett a segítség;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud végigmenni a kijelölt útvonalon, vagy elhagyja, kikerüli a kijelölt szakaszt;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## HIDAK – átkelés

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell haladni az akadályon - fel kell mászni az akadály elején, áthaladni a tetején és a túloldalra le kell mászni; a versenyző az akadály tartószerkezetéhez nem érhet hozzá, csak a fel- és lemászáshoz szükséges részeket használhatja; amennyiben az akadály tetején korlát található, a korlátot nem lehet megfogni;
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon, vagy ha a tartószerkezetbe kapaszkodik;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: át kell haladni az akadályon - fel kell mászni az akadály elején, áthaladni a tetején és a túloldalra le kell mászni; a versenyző az akadály tartószerkezetéhez nem érhet hozzá, csak a fel- és lemászáshoz szükséges részeket használhatja; amennyiben az akadály tetején korlát található, a korlátot nem lehet megfogni; a csapattagoknak egymás mögött kell haladniuk, de nem kell megvárni, amíg az előző csapattag befejezi a feladatot;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon, vagy ha a tartószerkezetbe kapaszkodik;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## ALAGÚT – átkelés

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell haladni az akadályon a lehető legrövidebb időn belül; mások feltartása nem engedélyezett;
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: át kell haladni az akadályon a lehető legrövidebb időn belül; mások feltartása nem engedélyezett; a csapattagoknak egymás mögött kell haladniuk, de nem kell megvárni, amíg az előző csapattag befejezi a feladatot;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## VIZESGÖDÖR, SÁRGÖDÖR – átkelés

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell haladni az akadályon; a versenyzőnek a kijelölt területen belül kell maradnia, nem kerülheti ki a vizes, saras részeket;
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon, vagy kilép az akadály területéről;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.



### Csapatverseny

- teljesítés módja: át kell haladni az akadályon; a versenyzőnek a kijelölt területen belül kell maradnia, nem kerülheti ki a vizes, saras részeket;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon, vagy kilép az akadály területéről;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## SIRATÓFAL – terepakadály

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: fel kell mászni a kijelölt útvonalon;
- segítségnyújtás: amennyiben van kihelyezve segítő eszköz – pl. kötéll – azt az Alfa és Béta futamban indulók is használhatják, a versenyzők egymást csak a Béta futamban segíthetik;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud végigmenni a kijelölt útvonalon, vagy elhagyja, kikerüli a kijelölt szakaszt;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: fel kell mászni a kijelölt útvonalon;
- segítségnyújtás: amennyiben van kihelyezve segítő eszköz – pl. kötéll – minden Csapatversenyben induló használhatja, Csapatversenyben megengedett a segítség;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud végigmenni a kijelölt útvonalon, vagy elhagyja, kikerüli a kijelölt szakaszt;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## BÜNTETŐKÖRÖS AKADÁLYOK

Ezeknél az akadályoknál sikertelen próba/próbák esetén (akadálytól függően változhat, hogy egy-, vagy több próbálkozási lehetőség van) a versenyző köteles a szervező által meghatározott büntetőkört teljesíteni;

### LAJHÁR – mászás

#### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott rúdon alulról, lábbal és kézzel kapaszkodva, a test nem érintkezhet a talajjal, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző kézzel megérintette az akadály végére kihelyezett csengőt;
- segítségnyújtás: az Alfa- és a Béta futamban is tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud átkelni az akadályon, ha a testének bármely pontja érinti a talajt, ha nem érinti meg a csengőt;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző lába elhagyja az akadály elején a földet, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van.

#### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a kiválasztott rúdon alulról, lábbal és kézzel kapaszkodva, a test nem érintkezhet a talajjal, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző kézzel megérintette az akadály végére kihelyezett csengőt, a csapattagoknak ugyanazon a sávon kell haladniuk egymás után, de nem kell megvárni, amíg az előző csapattag befejezi a feladatot;
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud átkelni az akadályon, ha a testének bármely pontja érinti a talajt, ha nem érinti meg a csengőt;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző lába elhagyja az akadály elején a földet, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van

### MAJOMLÉTRA – függeszkedés

#### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott sávon, a rudakba kapaszkodva, a teljesítés során csak a kezeket lehet használni, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző kézzel megérintette az akadály végére kihelyezett csengőt;
- segítségnyújtás: az Alfa- és a Béta futamban is tilos;



- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud átkelni az akadályon, nem csak a kezeit használja, nem kézzel érinti meg a csengőt, vagy nem érinti meg a csengőt;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző mindkét lába elemelkedik a talajtól, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a kiválasztott sávon, a rudakba kapaszkodva, a teljesítés során csak a kezeket lehet használni, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző kézzel megérintette az akadály végére kihelyezett csengőt, a csapattagoknak ugyanazon a sávon kell haladniuk egymás után, de nem kell megvárni, amíg az előző csapattag befejezi a feladatot;
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud átkelni az akadályon, nem csak a kezeit használja, nem kézzel érinti meg a csengőt, vagy nem érinti meg a csengőt;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző mindkét lába elemelkedik a talajtól, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van.

## LIÁNOK – lengés

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott sávon, a kötelekbe és hevederekbe kapaszkodva, amennyiben a függesztékek végén csomó, vagy gyűrű van, arra rá lehet lépni; a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző kézzel megérintette az akadály végére kihelyezett csengőt;
- segítségnyújtás: az Alfa- és a Béta futamban is tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud átkelni az akadályon, nem kézzel érinti meg a csengőt, vagy nem érinti meg a csengőt;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző mindkét lába elemelkedik a talajtól, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a kiválasztott sávon, a kötelekbe és hevederekbe kapaszkodva, amennyiben a függesztékek végén csomó, vagy gyűrű van, arra rá lehet lépni; a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző kézzel megérintette az akadály végére kihelyezett csengőt; a csapattagoknak ugyanazon a sávon kell haladniuk egymás után, de nem kell megvárni, amíg az előző csapattag befejezi a feladatot;
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud átkelni az akadályon, nem kézzel érinti meg a csengőt, vagy nem érinti meg a csengőt;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző mindkét lába elemelkedik a talajtól, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van.



## KÖTÉLMÁSZÁS – mászás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: fel kell mászni a kötélre és kézzel meg kell kongatni a csengőt; lefelé is mászni kell, nem lehet leugrani;
- segítségnyújtás: az Alfa futamban tilos, a Béta futamban lehet segíteni, de nem lehet a másik versenyző helyett felmászni;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud felmászni, ha nem kongatja meg a csengőt, ha leugrik a lefelé ereszkedésnél;
- próbálkozások száma: korlátlan, azonban a versenyző nem választhat másik kötelet, ugyanazon kell próbálkoznia;
- büntetőkör: van.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: fel kell mászni a kötélre és kézzel meg kell kongatni a csengőt; lefelé is mászni kell, nem lehet leugrani; a csapattagoknak ugyanazon a kötélre kell felmászniuk, egymás után (nem egyszerre);
- segítségnyújtás: a Csapattagok segíthetnek egymásnak, de nem lehet a másik versenyző helyett felmászni;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud felmászni, ha nem kongatja meg a csengőt, ha leugrik a lefelé ereszkedésnél;
- próbálkozások száma: korlátlan, azonban a csapat nem választhat másik kötelet, ugyanazon kell próbálkoznia;
- büntetőkör: van

## PLANKOLÓ – erő akadály

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott sávon kézzel és lábbal vízszintesen haladva a pallókon; a test nem érintkezhet a talajjal, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző mindkét kezével és lábával túljut az akadály megjelölt végén; a 170 cm alatti-, és feletti versenyzők egymástól eltérő távolságra lévő pallókon haladnak;
- segítségnyújtás: az Alfa- és a Béta futamban is tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud átkelni az akadályon, ha a testének bármely pontja érinti a talajt, ha nem halad át az akadály megjelölt végén;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző összes végtagja elhagyja az akadály elején a földet, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van.





### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a csapat által kiválasztott sávon kézzel és lábbal vízszintesen haladva a pallókon; a test nem érintkezhet a talajjal, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző mindkét kezével és lábával túljut az akadály megjelölt végén; a 170 cm alatti-, és feletti versenyzők egymástól eltérő távolságra lévő pallókon haladnak; a csapattagoknak ugyanazon a sávon kell haladniuk egymás után és meg kell várni, amíg az előző csapattag befejezi a feladatot; amennyiben a csapat tagjai között van 170 cm alatti- és feletti versenyző is, a csapattagok használnak a két eltérő méretezésű pallót, de nem egy időben, kizárólag egymás után teljesíthetik az akadályt; azonos testmagasság kategóriába eső csapattagok csak ugyanazt a pallót használhatják;
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud átkelni az akadályon, ha a testének bármely pontja érinti a talajt, ha nem halad át az akadály megjelölt végén;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző összes végtagja elhagyja az akadály elején a földet, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van.

## TEHERHÚZÁS FÜGGŐLEGESEN – súly akadály

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: fel kell húzni a súlyt ütközésig, majd lassan, kontrolláltan visszaengedni, nem szabad elengedni, hogy leessen; a súlyt egy helyben kell felhúzni, a versenyző nem távolodhat el a súlyhúzás folyamán az akadálytól; a férfiak és nők külön súlyt használnak, a férfiak nem használhatják a női súlyokat; a versenyző megtámaszthatja a lábát az erre a célra szolgáló akadályelemen;
- segítségnyújtás: az Alfa futamban tilos, a Béta futamban lehet segíteni, de nem lehet a másik versenyző helyett felhúzni, megtartani, vagy leereszteni a súlyt;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tudja felhúzni a súlyt, vagy leejti a súlyt;
- próbálkozások száma: korlátlan, azonban a versenyző nem választhat másik súlyt, ugyanazzal kell próbálkoznia;
- büntetőkör: van.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: fel kell húzni a súlyt ütközésig, majd lassan, kontrolláltan visszaengedni, nem szabad elengedni, hogy leessen; a súlyt egy helyben kell felhúzni, a versenyző nem távolodhat el a súlyhúzás folyamán az akadálytól; a férfiak és nők külön súlyt használnak, a férfiak nem használhatják a női súlyokat; a versenyző megtámaszthatja a lábát az erre a célra szolgáló akadályelemen; a csapattagoknak ugyanazt a súlyt kell használniuk, kivéve egyes csapat esetén, ott a férfi tagok férfi-, a női tagok női súlyt használnak, de a csapattagok teljesítése csak egymás után megengedett, nem történhet egy időben;
- segítségnyújtás: a Csapattagok segíthetnek egymásnak, de nem lehet a másik versenyző helyett felhúzni, megtartani, vagy leereszteni a súlyt;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tudja felhúzni a súlyt, vagy leejti a súlyt;
- próbálkozások száma: korlátlan, azonban a versenyző nem választhat másik súlyt, ugyanazzal kell próbálkoznia;
- büntetőkör: van.



## AGYTORNA – mentális akadály

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: a pályán 5 db akadálnál elhelyezett táblán meg kell jegyezni a versenyző rajtszámának utolsó számjegyéhez generált dolgot (ez lehet betű, szám, szimbólum); a pálya egy pontján előre nem megadott formában ellenőrzésre kerülnek a megjegyzett tételek; a versenyző saját felelőssége, hogy az akadályoknál elhelyezett táblákat észrevegye;
- segítségnyújtás: az Alfa- és a Béta futamban is tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tudja első próbálkozásra megválaszolni a visszakérdezés során feltett kérdést;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van;
- büntetőkör: van.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: a pályán 5 db akadálnál elhelyezett táblán meg kell jegyezni a csapat rajtszámának utolsó számjegyéhez generált dolgot (ez lehet betű, szám, szimbólum); a pálya egy pontján előre nem megadott formában ellenőrzésre kerülnek a megjegyzett tételek; a csapat saját felelőssége, hogy az akadályoknál elhelyezett táblákat észrevegye; figyelem, a csapatverseny Agytorna feladata nem feltétlenül egyezik az egyéni verseny feladatával;
- segítségnyújtás: a csapatnak együtt kell megoldani a feladatot;
- érvénytelen teljesítés: ha a csapat nem tudja első próbálkozásra megválaszolni a visszakérdezés során feltett kérdést;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van;
- büntetőkör: van.

## HOSSZÚ HINTA – lengés

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott sávon, a függesztékekbe kapaszkodva, a teljesítés során a magasan függesztett elemekhez csak a kezeket, a többi elemhez a lábat is lehet használni, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző kézzel megérintette az akadály végére kihelyezett csengőt;
- segítségnyújtás: az Alfa- és a Béta futamban is tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud átkelni az akadályon, nem csak a kezeit használja a magasan függesztett elemeken, nem kézzel érinti meg a csengőt, vagy nem érinti meg a csengőt; teljesítés közben a lába a földet érinti;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző mindkét lába elemelkedik a talajtól, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van.



## Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott sávon, a függesztékekbe kapaszkodva, a teljesítés során a magasan függesztett elemekhez csak a kezeket, a többi elemhez a lábat is lehet használni, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző kézzel megérintette az akadály végére kihelyezett csengőt; a csapattagoknak ugyanazon a sávon kell haladniuk egymás után, de nem kell megvárni, amíg az előző csapattag befejezi a feladatot;
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud átkelni az akadályon, nem csak a kezeit használja a magasan függesztett elemeken, nem kézzel érinti meg a csengőt, vagy nem érinti meg a csengőt; teljesítés közben a lába a földet érinti;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző mindkét lába elemelkedik a talajtól, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van.

A szervező további szabályokat alkothat és módosíthatja a meglévőket.

