



FIGHTERS' RUN

FARKAS TÖRVÉNYEK

VERSENY- ÉS AKADÁLYSZABÁLYZAT

KIADÁS IDŐPONTJA: 2023.03.18.

TARTALOM

AZ ESEMÉNY BEMUTATÁSA	1	ORVOSI ELLÁTÁS	5
VERSENYEK TÍPUSAI	1	VERSENY FELADÁSA	6
EGYÉNI VERSENY	1	DISZKVALIFIKÁCIÓ	6
CSAPATVERSENY	2	AKADÁLYOK	7
FARKASKÖLYKÖK GYEREKVERSENY	2	BÜNTETÉSEK	8
ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK	3	BÜNTETŐKÖRÖK VERSENY TÍPUSONKÉNT	8
FONTOS DOKUMENTUMOK	3	A BÜNTETŐKÖR TELJESÍTÉSE A CSAPATVERSENYEK SORÁN	9
RAJTOlás, FUTAMOK	3	EREDMÉNYEK.....	11
FEJPÁNTOS RAJTSZÁM	3	ÓVÁS	11
CHIP	4	FELSZERELÉS	12
PÁLYA INFORMÁCIÓ.....	4	A VERSENYZŐ VISELKEDÉSE.....	12
HALADÁS A PÁLYÁN	5	AKADÁLYSZABÁLYZAT	13
SEGÍTSÉGNYÚJTÁS AZ AKADÁLYOKNÁL.....	5	KÖTELEZŐ AKADÁLYOK.....	13
KÜLSŐ SEGÍTSÉG IGÉNYBEVÉTELE	5	BÜNTETŐKÖRÖS AKADÁLYOK	22

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.
- 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 női / férfi vegyes csapat

3 fős női / férfi vegyes csapat

4 fős női / férfi 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

Családi futam

- Betöltött 4-től 14,99 éves korig, a helyszíni adottságoktól függően min. 1-, max. 1,5 km-es táv. Családi futam gyermekeként 1 családtag kíséretével, időmérés nélkül; a pályát elsősorban a 4-6 éves korosztály számára ajánljuk, de nevezhetnek idősebb gyerekek is, akik szülői jelenléte igényelnek.

Korosztályos futamok - egy versenyző csak egy korosztályban indulhat.

- Alfa futamok: versenyzői futam - van időmérés, a teljesítési idő alapján díjazásra kerül az 1-3 helyezett lány-, és fiú;
- Béta futam: nem versenyzői futam, a gyerekeknek van időeredményük, de nincs díjazás.
- 6-8 évesek: a helyszíni adottságoktól függően min. 1-, max. 2 km-es táv, szülői kíséret nélkül, időméréssel;
- 9-11 évesek: a helyszíni adottságoktól függően min. 2-, max. 3 km-es táv, szülői kíséret nélkül, időméréssel;
- 12-14 évesek: a helyszíni adottságoktól függően min. 2-, max. 4 km-es táv, szülői kíséret nélkül, időméréssel;



ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

FONTOS DOKUMENTUMOK

- Versenykiírás: egy adott verseny típushoz (pl. Eplény Egyéni verseny középtáv) kapcsolódó alapvető tudnivalókat tartalmazza, megtalálható a verseny [honlapján](#).
- Farkas törvények - Verseny- és akadályszabályzat: jelen dokumentum.
- Rendezvényinfó: az adott versenyről/versenyhétvégéről szóló legfontosabb tudnivalókat összefoglaló dokumentum, olyan tartalmakkal, mint pl. programtábla, rajtcsomag felvétel, verseny helyszín megközelítése és parkolás, kitelepülő partnerek és egyéb, a rendezvénnyel 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 rajtcsomagot. 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 folyamatosan frissül a versenyig; Csapatok esetében a pontos rajt időpont a verseny hetében lesz elérhető (előtte a körülbelüli indulási idő látható).
- futam-, és rajt időpont módosítására nincs lehetőség, amelyik versenyző / csapat nem a szervező által meghatározott időpontban indul, kizárásra kerül.

FEJPÁNTOS RAJTSZÁM




- Versenyző- és környezetbarát: 2023-tól a versenyzők fejpántos rajtszámmal indulnak a Fighters' Run eseményeken – melynek viselése kötelező. A fejpántot úgy kell felhelyezni, hogy a rajtszámnak a homlok felett, szemből jól láthatónak kell lennie!
 - Az Egyéni versenyen indulók esetében személyre szóló fejpántok készülnek, amelyek a versenyző saját rajtszámát és nevét / becenevét is tartalmazzák. Ez a rajtszám a versenyzőnél marad az első verseny után és a későbbi Egyéni versenyekre is el kell hoznia.
 - A Csapatverseny és a Farkaskölykök gyerekverseny indulói a rajtcsomag átvételkor szintén kapnak egy rajtszámot fejpántot, amit a célba érkezéskor vissza kell adni. A fejpántokat a begyűjtést követően kimossuk és a következő versenyeken újra felhasználjuk. **Figyelem! A Csapatverseny és a Farkaskölykök versenyek esetében a FEJPÁNTOT KÖTELEZŐ LEADNI A CÉLBAN! A le nem adott fejpántért utólag 5000 Ft pótdíjat számolunk fel!**
- Részletes ismertető a fejpántos rajtszám bevezetéséről [alább olvasható](#).



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; **Figyelem! Minden versenyzőnek KÖTELEZŐ LEADNI A CHIPET A CÉLBA!**
A le nem adott chipért utólag 5000 Ft pótdíjat számolunk fel!
- a chipet az Egyéni-, a Csapatverseny és a Farkaskölykök résztvevőinek is a csuklón kell viselni, Csapatverseny esetén csapatonként 1 db chip van, melyet a csapat választott tagja visel;
 - Az Egyéni- és a Csapatversenyen a pályán és a célban lévő ellenőrzőpontokon a versenyző saját felelőssége és kötelessége a chipjét hozzáérinteni az időmérő egységhez (UFO), ellenkező esetben nem lesz érvényes ideje! Nincs időmérő szőnyeg!
 - A Farkaskölykök korosztályos gyerekversenyein a célban lévő ellenőrzőponton a versenyző saját felelőssége és kötelessége a chipjét hozzáérinteni az időmérő egységhez (UFO), ellenkező esetben nem lesz érvényes ideje! Nincs időmérő szőnyeg!

PÁLYA INFORMÁCIÓ

- a pálya az adott eseményhez kapcsolódó Versenykiírásban meghatározott távval és akadály számmal kerül kialakításra;
- a pálya verseny előtti befutása TILOS;
- 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: rövidtávon és középtávon nincs, azonban a pályazárásig minden versenyzőnek célba kell érnie; hosszabb távokon a szervező szintidőt határozhat meg;
- a pályazárás időpontjáról, valamint az esetleges szintidőkről az adott esemény Versenykiírása és 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 rendezvény saját logózott szalagozása alapján; másik futó követése helytelen irányba, vagy más rendezvény szalagjának a követése szintén a résztvevő felelőssége;
 - az Egyéni- és a Csapatverseny pályát jól látható módon elhelyezett fehér színű, türkizkék-fekete FIGHTERS' RUN emblémázással ellátott szalag jelöli ; szintén a felnőtt versenyeken piros-fehér színű szalag jelzi a büntetőkör területét ;
 - a Farkaskölykök gyerekverseny pályáját jól látható módon elhelyezett fehér színű szalag jelöli, amely türkizkék színű farkas lábnyom emblémázással van ellátva .



HALADÁS A PÁLYÁN

- az Egyéni verseny esetében a versenyzők egyénileg haladnak a pályán;
- a Csapatverseny esetében a csapattagok együtt rajtolnak, minimális különbséggel, maximum 30 méterrel hagyhatják el egymást, az akadályokat 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 és Csapatverseny és Farkaskölykök gyerekversenyző esetén a fejpántot is le kell adni 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 gulyásparti/tésztaparti igénybevételére természetesen így is jogosult a résztvevő.

VERSENY FELADÁSA

Egyéni verseny esetén:

- az a résztvevő, aki valamilyen oknál fogva nem szeretné folytatni a versenyt, köteles jelezni azt a legközelebbi akadálnál lévő személyzetnek és ott leadni a chipet és a fejpántot; Csapatverseny és Farkaskölykök gyerekversenyző esetén a fejpántot is le kell adni.
- 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; nem lesz érvényes időeredménye és nem jogosult a Finisher póló és az érem átvételére. A szponzor által biztosított ajándékok átvételére és a gulyásparti/tésztaparti igénybevételére természetesen így is jogosult.

Csapatverseny esetén:

- az a csapattag, aki valamilyen oknál fogva nem szeretné folytatni a versenyt, köteles jelezni azt a legközelebbi akadálnál lévő személyzetnek, a chip a tovább haladó csapattársaknál kell, hogy maradjon; A versenyt feladó csapattagnak a fejpántját is le kell adnia.
- 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;
- a csapat többi tagja folytathatja a versenyt, de az eredménylistán DNF ("Nem ért célba") státuszt kap a csapat;
 - a feladó csapattag nem jogosult a Finisher póló és az érem átvételére. A szponzor által biztosított ajándékok átvételére és a gulyásparti/tésztaparti igénybevételére természetesen így is jogosult;
 - a célba érkezett csapattagok jogosultak a Finisher póló és az érem átvételére, valamint a szponzor által biztosított ajándékok átvételére és a gulyásparti/tésztaparti igénybevételére is.

DISZKVALIFIKÁCIÓ

Kizárásra kerül az a versenyző, aki:

- nem viseli a rajtszámát, vagy nem rendeltetésszerűen / nem jól látható módon viseli a rajtszámát;



- aki a verseny előtt befutja a pályát;
- 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:

- egy csapattag diszkvalifikációja esetén a teljes csapat kizárásra kerül;
- az a csapat, aki nem együtt teljesíti a büntetőkört, nem teljesíti a büntetőkört, vagy helytelenül 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 DSQ (“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, az akadályok kipróbálása a gyermek és a felnőtt versenyzők számára is tilos!

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. **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 térden mászva nem haladhat;
 - figyelem, az ujjhegyek érintkezése a talajjal önmagában nem elfogadható, amennyiben a tenyér felülete nincs a talajon.
2. **FUTÁS:** a versenyzőnek a büntetőkört futva kell teljesítenie.

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 farkasjárás, vagy társ cipelés lehet feladat a büntetőkör során.

A büntetőkör fajtái:

1. **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 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;
2. **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.

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.

A BÜNTETŐKÖR TELJESÍTÉSE A CSAPATVERSENYEK SZORÁN

2 FŐS CSAPAT:

- ha 2 csapattag nem teljesíti az akadályt, minden csapattag megy a büntetőkörre, farkasjárásban;
- ha 1 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 3 csapattag nem teljesíti az akadályt, minden csapattag megy a büntetőkörre, farkasjárásban;
- ha 2 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;
- ha 1 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.

4 FŐS CSAPAT:

- ha 4 csapattag nem teljesíti az akadályt, minden csapattag megy a büntetőkörre, farkasjárásban;
- ha 3 csapattag nem teljesíti az akadályt, akkor a büntetőkört társ cipeléssel teljesítik - két csapattag cipeli a másikat a hátra ültetve, vagy tűzoltó-fogással (a vállon átvetve), csere lehetséges, azonban a csere ideje alatt nem lehet előre haladni;
- ha 2 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 1 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.

EREDMÉNYEK

- az időeredmények közvetlenül a célba érkezést követően megtekinthetők [az időmérő weboldalon](#);
- FIGYELEM, a célba érkezéskor jelzett eredmény még nem feltétlenül végleges, ugyanis több futam esetén lehet később induló, ám rövidebb idő alatt teljesítő versenyző;
- az eredményeket tartalmazó weboldal elérhető a versenyközpontban elhelyezett QR kód segítségével.

ÓVÁS

- a célba érkezést követően, legkésőbb a díjátadó megkezdése előtt 30 perccel lehetséges óvást benyújtani a versenyirodában (a helyszíni rajtcsomag felvételnél);
- 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;
- verseny utánra törölköző, teljes garnitúra száraz ruha, cipő, hideg idő esetén meleg öltözet és kiegészítők.

KÖTELEZŐ FELSZERELÉS

- a szervező bizonyos eseményekre kötelező felszerelést írhat elő – pl. fejlámpa, izolációs fólia – ezek nélkül nem lehetséges az indulás az adott versenyen; a kötelező felszerelésről az adott esemény Versenykiírása, valamint a Rendezvényinfó dokumentum rendelkezik.

TILTOTT FELSZERELÉS

- tilos a szöges talpú cipő, a folyékony és a por állagú magnézia-, a futó/túrabot-, 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 részletek az akadályok leírásánál 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.

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.

NEGATÍV ÉLMÉNY – mászás

Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell kelni a negatív szerkezeten, majd az akadály másik oldalán lemászni; az akadály tartó lábait nem lehet használni, csak a vízszintes rudakat.
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban megengedett;



- érvénytelen teljesítés: 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 negatív szerkezeten, majd az akadály másik oldalán lemászni; az akadály tartó lábait nem lehet használni, csak a vízszintes rudakat. A csapattagoknak egymás mögött kell haladni, de nem muszáj egymás teljesítését megvárni;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett;
- érvénytelen teljesítés: 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.

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 súly 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 egyes 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 kézről 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.



ÁRKOK – 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 túloldalon 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 túoldalán 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, PATAK, TÓ – 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 – függeszkesedés

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, 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, 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: versenyenként változó logikai feladat megoldása – egyes esetekben egyetlen helyen kell a megadott logikai feladatot teljesíteni, más esetekben akár a pálya különböző pontjain elhelyezésre kerülhetnek táblák, ahol a megadott feladatot el kell végezni, amely később ellenőrzésre kerül;
- 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: versenyenként változó logikai feladat megoldása – egyes esetekben egyetlen helyen kell a megadott logikai feladatot teljesíteni, más esetekben akár a pálya különböző pontjain elhelyezésre kerülhetnek táblák, ahol a megadott feladatot el kell végezni, amely később ellenőrzésre kerül; 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.

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: van.

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: van.

ÓRIÁS HOMORÚ PALÁNK – mászás

Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell kelni a homorú palánkon, majd az akadály másik oldalán lemászni;
- segítségnyújtás: amennyiben van kihelyezve a palánkra 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 kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: van.



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: van.

JÉGFAL – mászás, ereszkedés

Egyéni verseny

- teljesítés módja: fel kell kapaszkodni a pálcikák segítségével az akadály tetejéig. A legfelső lyukakba is bele kell helyezni a pálcikákat. Ezután le kell dobni őket a földre, az akadály mellé - ügyelve arra, nehogy valakit eltaláljunk vele -, majd a kötéll segítségével visszaereszkedni a földre.
- 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 felmenni az akadály tetejéig; ha nem teszi az utolsó lyukba a pálcikát. Ha nem dobja le a földre a pálcikát, hanem fent hagyja;
- próbálkozások száma: egy;
- büntetőkör: van.

Csapatverseny

- teljesítés módja: fel kell kapaszkodni a pálcikák segítségével az akadály tetejéig. A legfelső lyukakba is bele kell helyezni a pálcikákat. Ezután le kell dobni őket a földre, az akadály mellé - ügyelve arra, nehogy valakit eltaláljunk vele -, majd a kötéll segítségével visszaereszkedni a földre. A csapattagoknak egymás után kell felmászni;
- segítségnyújtás: a Csapatversenyben engedélyezett;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud felmenni az akadály tetejéig; ha nem teszi az utolsó lyukba a pálcikát. Ha nem dobja le a földre a pálcikát, hanem fent hagyja;
- próbálkozások száma: egy;
- büntetőkör: van.



EGYENSÚLY – egyensúly akadály

Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott sávon lábbal haladva a pallón; a test nem érintkezhet a talajjal, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző mindkét lábával túljut az akadály megjelölt végén;
- 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 a keze érinti az akadályt, ha nem halad át az akadály megjelölt végén;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző mindkét lábával fellépett az akadályra, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van.

Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott sávon lábbal haladva a pallón; a test nem érintkezhet a talajjal, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a versenyző mindkét lábával túljut az akadály megjelölt végén; a csapattagoknak ugyanazon a sávon kell haladniuk egymás után és meg kell várni, 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 a keze érinti az akadályt, ha nem halad át az akadály megjelölt végén;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van, amint a versenyző mindkét lábával fellépett az akadályra, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van.

A szervező további szabályokat alkothat és módosíthatja a meglévőket.

