



# FIGHTERS' RUN

# FARKAS TÖRVÉNYEK

## VERSENY- ÉS AKADÁLYSZABÁLYZAT

KIADÁS IDŐPONTJA: 2024.03.21.

## TARTALOM

<b>AZ ESEMÉNY BEMUTATÁSA .....</b>	<b>1</b>	<b>VERSENY FELADÁSA .....</b>	<b>7</b>
<b>TEREPAKADÁLYFUTÓ ESEMÉNYEK TÍPUSAI .....</b>	<b>1</b>	<b>DISZKVALIFIKÁCIÓ .....</b>	<b>7</b>
<b>EGYÉNI VERSENY .....</b>	<b>1</b>	<b>AKADÁLYOK .....</b>	<b>8</b>
<b>CSAPATVERSENY .....</b>	<b>2</b>	<b>BÜNTETÉSEK .....</b>	<b>9</b>
<b>BEAVATÁS .....</b>	<b>2</b>	<b>BÜNTETŐKÖRÖK VERSENY TÍPUSONKÉNT .....</b>	<b>9</b>
<b>FARKASKÖLYKÖK GYEREKVERSENY .....</b>	<b>3</b>	<b>BÜNTETŐKÖRÖK HOSSZA .....</b>	<b>9</b>
<b>ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK .....</b>	<b>4</b>	<b>A BÜNTETŐKÖR TELJESÍTÉSE A CSAPATVERSENYEK SORÁN .....</b>	<b>10</b>
<b>FONTOS DOKUMENTUMOK .....</b>	<b>4</b>	<b>EREDMÉNYEK.....</b>	<b>11</b>
<b>RAJTOLÁS, FUTAMOK .....</b>	<b>4</b>	<b>ÓVÁS .....</b>	<b>11</b>
<b>FEJPÁNTOS RAJTSZÁM .....</b>	<b>4</b>	<b>FELSZERELÉS .....</b>	<b>11</b>
<b>CHIP .....</b>	<b>5</b>	<b>A VERSENYZŐ VISELKEDÉSE.....</b>	<b>12</b>
<b>PÁLYA INFORMÁCIÓ.....</b>	<b>5</b>	<b>A NÉZŐK, KÍSÉRŐK VISELKEDÉSE.....</b>	<b>12</b>
<b>HALADÁS A PÁLYÁN .....</b>	<b>6</b>	<b>AKADÁLYSZABÁLYZAT .....</b>	<b>13</b>
<b>SEGÍTSÉGNYÚJTÁS AZ AKADÁLYOKNÁL.....</b>	<b>6</b>	<b>KÖTELEZŐ AKADÁLYOK.....</b>	<b>13</b>
<b>KÜLSŐ SEGÍTSÉG IGÉNYBEVÉTELE .....</b>	<b>6</b>	<b>BÜNTETŐKÖRÖS AKADÁLYOK .....</b>	<b>24</b>
<b>ORVOSI ELLÁTÁS .....</b>	<b>6</b>		

# AZ ESEMÉNY BEMUTATÁSA

## TEREPAKADÁLYFUTÓ ESEMÉNYEK TÍPUSAI

- Egyéni verseny: a Fighters' Run Egyéni versenye egyénileg teljesíthető versenyszám.
- Csapatverseny: a Fighters' Run Csapatversenye két-, három és négy fős férfi-, női- és vegyes csapatban teljesíthető.
- Beavatás: a Fighters' Run egyénileg teljesíthető élményfutása kezdők számára – nem verseny.
- Farkaskölykök: a Fighters' Run Farkaskölykök a szervező gyermekek részére rendezett eseménye.

## EGYÉNI VERSENY

### ALFA FUTAMOK – verseny futamok

- indulás a verseny napjáig betöltött 15. életévtől lehetséges;
- 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

- indulás a verseny napjáig betöltött 15. életévtől lehetséges;
- 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 csapatversenyben indulhat a verseny napjáig 12. életévét betöltött versenyző, amennyiben eléri a 150 cm-es magasságot - a csapatkapitánynak minden esetben 18 év felettinek kell lennie;
- 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- egy versenyző csak egy csapatban indulhat, több csapatnak nem lehet a tagja.

## BEAVATÁS

A Beavatás egy könnyített pályán zajló élményfutás, kimondottan kezdőknek, újrakezdőknek szól.

### BÉTA FUTAMOK – nem verseny futamok

- a Beavatáson indulhat a verseny napjáig 12. életévét betöltött résztvevő, amennyiben eléri a 150 cm-es magasságot – azonban 1 fő 18 év feletti kísérővel kell végig haladnia a pályán, akinek szintén regisztrált Beavatás résztvevőnek kell lennie;
- ezekben a futamokban nincs díjazás;
- nincs időmérés és eredménylista;
- egymás segítése az Akadályszabályzatban foglaltak szerint megengedett.

## FARKASKÖLYKÖK GYEREKVERSENY

- indulás a verseny napjáig betöltött 4-től 14,99 éves korig lehetséges.

### Családi futam

- 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 jelenléte igényelnek
- a helyszíni adottságtól függően min. 1-, max. 1,5 km-es táv.

### 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 adottságtól függően min. 1-, max. 2 km-es táv, szülői kíséret nélkül, időméréssel;
- 9-11 évesek: a helyszíni adottságtól függően min. 2-, max. 3 km-es táv, szülői kíséret nélkül, időméréssel;
- 12-14 évesek: a helyszíni adottságtól függően min. 2-, max. 3 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 10 nappal 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, a Beavatáson és a Farkaskölykök gyerekversenyben a résztvevők futamokban rajtolnak, a Csapatversenyben a rajtoltatás időkülönbségekkel történik;
- az Egyéni verseny, a Beavatás 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;
- a rajtlistát 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 rajtszám a homlok felett, szemből jól látható legyen!
  - Az Egyéni versenyen és a Beavatáson 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 rajtszamos fejpántot, amit a célba érkezéskor vissza kell adni. A fejpántokat a begyűjtést követően kimosásra, majd a következő versenyeken újra felhasználásra kerül. **Figyelem! A Csapatverseny és a Farkaskölykök versenyek esetében a FEJPÁNTOT KÖTELEZŐ LEADNI A CÉLBAN! A le nem adott fejpántért a szervező utólag 5000 Ft pótdíjat számol fel!**
- Részletes ismertető a fejpántos rajtszámról [alább olvasható](#).

## CHIP

- Az időmért eseményeken 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 a szervező utólag 5000 Ft pótdíjat számol 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!
- A Beavatás nem verseny, így ezen az eseményen nincs időmérés!

## 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, valamint az akadályok 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 gyerekverseney pályáját jól látható módon elhelyezett fehér színű szalag jelöli, amely türkizkék színű farkas lábnyom emblémázással van ellátva .

## HALADÁS A PÁLYÁN

- az Egyéni verseny és a Beavatás 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, BEAVATÁS

- az Egyéni verseny Alfa futamaiban induló versenyzők semmilyen módon nem segíthetik egymást, ennek megszegése kizárást eredményez;
- az Egyéni verseny Béta futamaiban és a Beavatáson a résztvevők 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.
- A különböző csapatok NEM segíthetik egymást, KIVÉVE az Óriás ferde palánk és az Óriás homorú palánk akadályoknál.

## 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 érem átvételére. A szponzor által biztosított ajándékok átvételére és a gulyásparti/tésztaparti igénybevételére természetesen így is jogosult a résztvevő.





## VERSENY FELADÁSA

Egyéni verseny, Beavatás, Farkaskölykök:

- 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; Farkaskölykök gyerekversenyző esetén a fejpántot is le kell adni;
- a résztvevőt a személyzet nem szállítja vissza a célba, 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 érem átvételére. A szponzor által biztosított ajándékok átvételére és a gulyásparti/téztaparti igénybevételére természetesen így is jogosult.

Csapatverseny:

- 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 feladó csapattagnak a fejpántot is le kell adnia;
- a résztvevőt a személyzet nem szállítja vissza a célba, 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 érem átvételére. A szponzor által biztosított ajándékok átvételére és a gulyásparti/téztaparti igénybevételére természetesen így is jogosult;
  - a célba érkezett csapattagok jogosultak a Finisher érem átvételére, valamint a szponzor által biztosított ajándékok átvételére és a gulyásparti/téztaparti 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;
- akinek a kísérője segítséget nyújt, vagy az akadályok területére belép;
- aki külső segítséget vesz igénybe.

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 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, a Beavatáson, 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, valamint a nézők 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, de általánosságban elmondható, hogy a büntetés büntetőkör teljesítésével történik.

## BÜNTETŐKÖRÖK HOSSZA

- az Egyéni- és Csapatversenyen a büntetőkör hossza: 100 m – kivételes esetekben a szervezők ettől eltérhetnek, ilyen esetben az akadályszemélyzet tájékoztatja a résztvevőket – példa: extra büntetőkör van „A torony” nevű akadálynál, ahol sikertelen teljesítés esetén 150 m a büntetőkör hossza!
- a Beavatáson a büntetőkör a normál versenyekhez képest fele akkora távú: a büntetőkört ebben az esetben úgy kell teljesíteni, hogy a kijelölt útvonal első felében kell végrehajtani a büntetést, a fordítótól pedig futás van.

## EGYÉNI VERSENY, BEAVATÁS

**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 úgy, hogy közben a térd nincs a talajon. Tehát minimum 1 tenyérnek és az egyik láb ujjainak lent kell lenni a földön; A farkasjárás minden esetben fejfelé történik, hátrafelé, illetve oldalazva nem megengedett a mozgás! A versenyző pihenhet a térdén és állva, de mozgást nem végezhet a pihenőidő alatt.

- 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.

## 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 büntetőkörök fajtái:

**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 úgy, hogy közben a térd nincs a talajon. Tehát minimum 1 tenyérnek és az egyik láb ujjainak lent kell lenni a földön; A

farkasjárás minden esetben fejfelé történik, hátrafelé, illetve oldalazva nem megengedett a mozgás! A versenyző pihenhet a térdén és állva, de mozgást nem végezhet a pihenőidő alatt.

- 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.

**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 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, ha a versenyző oldalazva, vagy hátrafelé halad.
- ha a versenyzők a társ cipelésnél a cserét előre mozgás közben végzik.

## A BÜNTETŐKÖR TELJESÍTÉSE A CSAPATVERSENYEK SORÁN

### 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 másik kettőt 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/túrabet-, az üveg anyagú 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.

## A NÉZŐK, KÍSÉRŐK VISELKEDÉSE

- tilos a nézőnek, kísérőnek a versenypálya, valamint a verseny lezárt területeire belépni;
- tilos a nézőnek, kísérőnek az akadályokra felmászni – ez sem a verseny előtt, alatt, sem a verseny után nem engedélyezett;
- tilos a nézőnek, kísérőnek az akadály területére belépve drukkolni, fotózni, mert hátráltathatja a többi versenyzőt és a szervezőket. Ezen szabály megszegésekor a kísérőhöz tartozó versenyző kizárásra kerül;

# 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 társától – konkrét részletek az akadályok leírásánál olvashatók.*

### PALÁNK (különböző méretekben) – 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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.

#### Beavatás

- a teljesítés módja megegyezik az Egyéni verseny Béta futamának szabályaival;
- a Beavatás résztvevőinek 160 cm-nél magasabb palánkon nem kell átkelniük.

## ÓRIÁS FERDE PALÁNK – mászás

*Megjegyzés: a szervező az időjárási- és terepviszonyoktól függően büntetőkörrel kiválthatóvá teheti az akadályt.*

### 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; a csapattagok egymás segítségével is felmászkodhatnak; az a tag, aki már átjutott, visszamehet segíteni; a csapattagoknak egymás mögött kell haladni, de nem muszáj egymás teljesítését megvárni;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, ennél az akadálnál a különböző csapatok is segíthetik egymást;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Beavatás

- a teljesítés módja megegyezik az Egyéni verseny Béta futamának szabályaival.

## 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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.

### Beavatás

- a teljesítés módja megegyezik az Egyéni verseny Béta futamának szabályaival.

## 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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.

### Beavatás

- a teljesítés módja megegyezik az Egyéni verseny Béta futamának szabályaival.

## SZÖGESDRÓT, KÖTÉLDRÓT, FARKASLYUK – kúszás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a szögesdrót / kötél / 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 a szögesdrót / kötél / álcahaló alatt; a csapattagoknak egymás mögött kell haladniuk, de nem kell megvárni, amíg az előző csapattag befejezi a feladatot;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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.

### Beavatás

- a teljesítés módja megegyezik az Egyéni verseny Béta futamának szabályaival.

## 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 ugyanonnán kell folytatni a cipelést; a súlyt nem lehet a földön húzni/tolni;

- segítségnyújtás: az Alfa- és a Béta futamban is tilos;
- 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; a csapattársak elindulhatnak egyszerre, nem kell megvárniuk a másik teljesítését.
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben nem megengedett, minden csapattagnak a saját súlyát kell vinnie; a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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.

### Beavatás

- a teljesítés módja megegyezik az Egyéni verseny Béta futamának szabályaival.

## 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- és a Béta futamban is tilos;
- 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;

- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben nem megengedett, minden csapattagnak a saját súlyát kell vinnie; a súlyt a váltáskor kézből kézbe adhatják a csapattagok; a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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.

### Beavatás

- a teljesítés módja megegyezik az Egyéni verseny Béta futamának szabályaival.

## TEHERGURÍTÁS – súly akadály

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a kijelölt útvonalon oda-vissza, a megadott súlyt gurítva; a férfiak és a nők különböző súlyt gurítanak, a férfiak nem használhatják a női súlyt; a súly csak gurítani lehet, felvenni tilos;
- segítségnyújtás: az Alfa- és a Béta futamban is tilos;
- 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 felemeli;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a kijelölt útvonalon oda-vissza, a megadott súlyt gurítva; a férfiak és a nők különböző súlyt gurítanak, a férfiak nem használhatnak női súlyt; a súly csak gurítani lehet, felvenni tilos; 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben nem megengedett, minden csapattagnak a saját súlyát kell gurítani; a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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.

## Beavatás

- a teljesítés módja megegyezik az Egyéni verseny Béta futamának szabályaival.

## ÁRKOK – terepakadály

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni 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: végig kell haladni a kijelölt útvonalon;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást; amennyiben van kihelyezve segítő eszköz – pl. kötéll – minden Csapatversenyben induló használhatja;
- 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.

## Beavatás

- a teljesítés módja megegyezik az Egyéni verseny Béta futamának szabályaival.

## HIDAK – átkelés

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell haladni az akadályon - fel kell mászni az akadály elején, áthaladni a tetején és a túloldalán 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 túloldalán 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon, vagy ha a tartószerkezetbe kapaszkodik;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Beavatás

- a teljesítés módja megegyezik az Egyéni verseny Béta futamának szabályaival.

## VÍZICSÚSZDA – átkelés

*Megjegyzés: a szervező a körülmények függvényében büntetőkörrel kiválthatóvá teheti az akadályt.*

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell haladni az akadályon - fel kell mászni az akadály tetejére, a túloldalon le kell csúszni; 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; egy sávon egyszerre egy versenyző csúszhat;
- segítségnyújtás: Alfa futamban tilos, Béta futamban a felmászásnál 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 tetejére, a túloldalon le kell csúszni; 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, azonban egy sávon egyszerre egy versenyző csúszhat;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben felmászásnál megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon, vagy ha a tartószerkezetbe kapaszkodik;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

## 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

### Beavatás

- a teljesítés módja megegyezik az Egyéni verseny Béta futamának szabályaival.

## 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon, vagy kilép az akadály területéről;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.



## Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

## ALÁMERÜLÉS – átkelés

*Megjegyzés: a szervező a körülmények függvényében büntetőkörrel kiválthatóvá teheti az akadályt.*

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell bújni a vízben lévő akadály víz feletti része alatt;
- 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 bújni a vízben lévő akadály víz feletti része alatt;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon, vagy kilép az akadály területéről;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

## Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

## SIRATÓFAL – terepakadály

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: fel kell mászni 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: fel kell mászni a kijelölt útvonalon;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást; 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.

### Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

## 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;

## A TORONY – mászás ÚJ AKADÁLY!

A torony egy közel 10 m magas mászóka – nem kötelező a teljesítése, büntetőkörrel kiváltható, azonban ennek az akadálnak a büntetőköre a normál 100 m-es büntetőkörnél 50 m-rel hosszabb!

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell kelni az akadályon a heveder hálóba kapaszkodva;
- 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, vagy az akadály oldalán lévő korlátot használja;
- tilos: az akadály tetején felállni, az akadályról oldal irányba kihajolni (a korláttal védett részekben és a korlát nélküli részekben egyaránt), az akadályról lefelé bukfenccel nem szabad lejönni az akadály magassága és meredeksége miatt;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- extra büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 150 m farkasjárással!

### Csapatverseny

- teljesítés módja: át kell kelni az akadályon a heveder hálóba kapaszkodva; a csapattagok egymás segítségével is felmásznak; a csapattagoknak ezen az akadályon NEM KELL egymás mögött haladni és nem muszáj egymás teljesítését megvárni;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, ennél az akadálnál a különböző csapatok is segíthetik egymást;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át-, nem a megfelelő irányból kel át az akadályon, az akadály tartószerkezetét, vagy az akadály oldalán lévő korlátot használja;
- tilos: az akadály tetején felállni, az akadályról oldal irányba kihajolni (a korláttal védett részekben és a korlát nélküli részekben egyaránt), az akadályról lefelé bukfenccel nem szabad lejönni az akadály magassága és meredeksége miatt;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- extra büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 150 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

## 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: ha a versenyző nem kel át-, nem a megfelelő irányból kel át az akadályon, az akadály tartószerkezetét használja az átkeléshez;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!

### 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 csapatoknak egymás mögött kell haladni, de nem muszáj egymás teljesítését megvárni;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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: van - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

## 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 - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!

### 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- 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 - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- teljesítés módja: végig kell haladni a résztvevő által kiválasztott rúdon alulról, lábbal és kézzel kapaszkodva, a test nem érintkezhet a talajjal, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a résztvevő kézzel megérintette az akadály közepén kihelyezett csengőt;
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a résztvevő 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 résztvevő lába elhagyja az akadály elején a földet, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály könnyített büntetőkörrel kiváltható: 50 m farkasjárással!

## 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 - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!

### 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- 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 - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- teljesítés módja: végig kell haladni a résztvevő által kiválasztott sávon, a rudakba kapaszkodva, a teljesítés során csak a kezeket lehet használni, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a résztvevő kézzel megérintette az akadály közepén kihelyezett csengőt;
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a résztvevő 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 résztvevő mindkét lába elemelkedik a talajtól, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály könnyített büntetőkörrel kiváltható: 50 m farkasjárással!

## 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; ha a versenyző súlya miatt a kötél megnyúlik, és érinti a lába a talajt, de ezzel nem szerez előnyt, az nem tekinthető hibának.
- 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 - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!

### 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; ha a versenyző súlya miatt a kötél megnyúlik, és érinti a lába a talajt, de ezzel nem szerez előnyt, az nem tekinthető hibának.
- az akadályt minden csapatagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- 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 - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- teljesítés módja: végig kell haladni a résztvevő 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 résztvevő kézzel megérintette az akadály közepén, azaz a mindkét végén felfüggesztett kötél után kihelyezett csengőt; ha a résztvevő súlya miatt a kötél megnyúlik, és érinti a lába a talajt, de ezzel nem szerez előnyt, az nem tekinthető hibának.
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a résztvevő 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 résztvevő mindkét lába elemelkedik a talajtól, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály könnyített büntetőkörrel kiváltható: 50 m farkasjárással!

## KÖTÉLMÁSZÁS – mászás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: fel kell mászni a kötélen 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 - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!

### 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);
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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 - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- teljesítés módja: fel kell mászni a kötélre és kézzel meg kell kongatni a 3 m magasan lévő csengőt; lefelé is mászni kell, nem lehet leugrani;
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a résztvevő nem tud felmászni, ha nem kongatja meg a csengőt, ha leugrik a lefelé ereszkedésnél;
- próbálkozások száma: korlátlan, azonban a résztvevő nem választhat másik kötelet, ugyanazon kell próbálkoznia;
- büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály könnyített büntetőkörrel kiváltható: 50 m farkasjárással!

## 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 - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!



## 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 akadályelemezen; 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: a Csapattagok segíthetnek egymásnak, de nem lehet a másik versenyző helyett felhúzni, megtartani, vagy leereszteni a súlyt; a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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 - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

## Beavatás

- teljesítés módja: fel kell húzni a súlyt ütközésig, majd lassan, kontrolláltan visszaengedni, nem szabad elengedni, hogy leessen; a súlyt egy helyben kell felhúzni, a résztvevő nem távolodhat el a súlyhúzás folyamán az akadálytól; a férfiak és nők külön súlyt használnak, a férfiak nem használhatják a női súlyokat; a résztvevő megtámaszthatja a lábát az erre a célra szolgáló akadályelemezen; a Beavatás résztvevőinek kisebb súlyt kell felhúzni: a férfiaknak 4 helyett 3, a hölgyeknek 3 helyett 2 db hengert tartalmazó súlyt kell felhúzni;
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a résztvevő nem tudja felhúzni, vagy leejti a súlyt;
- próbálkozások száma: korlátlan, azonban a résztvevő nem választhat másik súlyt, ugyanazzal kell próbálkoznia;
- büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály könnyített büntetőkörrel kiváltható: 50 m farkasjárással!

## 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 - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!



### 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, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- érvénytelen teljesítés: ha a csapat nem tudja első próbálkozásra megválaszolni a visszakérdezés során feltett kérdést;
- próbálkozások száma: egy próbálkozási lehetőség van;
- büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

## HOSSZÚ HINTA – lengés

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott sávon, a függesztékekbe kapaszkodva, a teljesítés során a fejmagasságban, vagy afölött függesztett elemekhez csak a kezeket, a talaj közeli elemekhez 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 - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!

### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott sávon, a függesztékekbe kapaszkodva, a teljesítés során a fejmagasságban, vagy afölött függesztett elemekhez csak a kezeket, a talaj közeli elemekhez 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;
- az akadályt minden csapatagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- 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 emelkedik a talajtól, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- teljesítés módja: végig kell haladni a résztvevő által kiválasztott sávon, a függesztékekbe kapaszkodva, a teljesítés során a fejmagasságban, vagy afölött függesztett elemekhez csak a kezeket, a talaj közeli elemekhez a lábat is lehet használni, a teljesítés akkor tekinthető sikeresnek, ha a résztvevő kézzel megérintette az akadály közepén, azaz a mindkét végén felfüggesztett kötél után kihelyezett csengőt;
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a résztvevő 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 résztvevő mindkét lába emelkedik a talajtól, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály könnyített büntetőkörrel kiváltható: 50 m farkasjárással!

## 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 - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!

### 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;



- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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 - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

## ÓRIÁS HOMORÚ PALÁNK – mászás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell kelni a homorú palánkon, majd az akadály másik oldalán lemászni;
- 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: van - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!

### 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, ennél az akadálnál a különböző csapatok is segíthetik egymást; amennyiben van kihelyezve segítő eszköz – pl. kötéll – azt a Csapatversenyben indulók is használhatják.
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem kel át az akadályon;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

## 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 kötél 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 - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!

### 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 kötél segítségével visszaereszkedni a földre. A csapattagoknak egymás után kell felmászni;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: Csapatversenyben megengedett, azonban a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- 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 - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

## 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 - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!

### 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;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- 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 - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

## HÁLÓFAL – mászás

### Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott hálón vízszintesen, lábbal és kézzel kapaszkodva, a test nem érintkezhet a talajjal, valamint a hálót tartó felső állványzattal - 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 hozzáér a hálót tartó felső állványzathoz, 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 - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárással!

### Csapatverseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott hálón vízszintesen, lábbal és kézzel kapaszkodva, a test nem érintkezhet a talajjal, valamint a hálót tartó felső állványzattal - 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;
- az akadályt minden csapatagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem tud átkelni az akadályon, ha a testének bármely pontja érinti a talajt, ha hozzáér a hálót tartó felső állványzathoz, 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 - sikertelen teljesítés esetén az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

### Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

A szervező további szabályokat alkothat és módosíthatja a meglévőket.