



FIGHTERS' RUN

FARKAS TÖRVÉNYEK

VERSENY- ÉS AKADÁLYSZABÁLYZAT

KIADÁS IDŐPONTJA: 2025.09.05.

TARTALOM

AZ ESEMÉNY BEMUTATÁSA	1
A FIGHTERS' RUN ESEMÉNYEK TÍPUSAI	1
EGYÉNI VERSENY	1
CSAPATVERSENY	2
BEAVATÁS	2
FARKASKÖLYÖK GYEREKVERSENY	3
TEREPFUTÁS	3
KUTYÁS TEREPFUTÁS	4
ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK	4
FONTOS DOKUMENTUMOK	4
RAJTOLÁS, FUTAMOK	4
RAJTSZÁM RENDSZER	5
CHIP	5
PÁLYA INFORMÁCIÓ	6
HALADÁS A PÁLYÁN	6
SEGÍTSÉGNYÚJTÁS AZ AKADÁLYOKNÁL	6
KÜLSŐ SEGÍTSÉG IGÉNYBEVÉTELE	7

ORVOSI ELLÁTÁS	7
VERSENY FELADÁSA	7
DISZKVALIFIKÁCIÓ	8
AKADÁLYOK	9
BÜNTETÉSEK	9
BÜNTETŐKÖRÖK VERSENY TÍPUSONKÉNT	9
BÜNTETŐKÖRÖK HOSSZA	9
A BÜNTETŐKÖR TELJESÍTÉSE A CSAPATVERSENYEK SORÁN	11
EREDMÉNYEK	11
ÓVÁS	12
FELSZERELÉS	12
A VERSENYZŐ VISELKEDÉSE	12
A NÉZŐK, KÍSÉRŐK VISELKEDÉSE	13
AKADÁLYSZABÁLYZAT	13
KÖTELEZŐ AKADÁLYOK	13
BÜNTETŐKÖRÖS AKADÁLYOK	26

AZ ESEMÉNY BEMUTATÁSA

A FIGHTERS' RUN 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 gyermekek részére rendezett esemény.
- Terepfutás: a Fighters' Run Terepfutás, terepen teljesíthető futóverseny, akadályok nélkül.
- Kutyás terepfutás: Fighters' Run Kutyás terepfutás, terepen teljesíthető futóverseny kutyával, akadályok nélkül.

EGYÉNI VERSENY

- indulás a verseny napjáig betöltött 15. életévtől lehetséges;

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

- 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;
- kategóriák:
 - 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;
- 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 Beavatáson indulhat a verseny napjáig 12. életévét betöltött versenyző, amennyiben eléri a 150 cm-es magasságot - a versenyzőnek minden esetben egy 18 év felettinek kísérővel kell haladnia; akinek szintén be kell nevezni és a gyermekkel együtt kell teljesíteni a pályát.

BÉTA FUTAMOK – nem verseny futamok

- 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 jelenlétet igényelnek
- a helyszíni adottságoktól 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 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. 3 km-es táv, szülői kíséret nélkül, időméréssel;

TEREPFUTÁS

- indulás a verseny napjáig betöltött 15. életévtől lehetséges;
- ebben a versenyszámban nincsenek akadályok;

ALFA FUTAMOK – verseny futamok

- a résztvevők teljesítési ideje alapján díjazásra kerül az Alfa futamok abszolút női és férfi 1-3 helyezettje;
- van időmérés és eredménylista;

BÉTA FUTAMOK – nem verseny futamok

- ezekben a futamokban nincs díjazás;
- van időmérés és eredménylista;

KUTYÁS TEREPFUTÁS

- indulás a verseny napjáig betöltött 15. életévtől lehetséges;
- ebben a versenyszámban nincsenek akadályok;
- egy nevezéssel 1 futó + 1 kutya indulhat;
- a kutyás futó teljesítési ideje alapján díjazásra kerül az abszolút női és férfi 1-3 helyezettje;
- van időmérés és van eredménylista – egy kutyás futó 1 db chipet kap;
- a kutyusnak érvényes veszettség elleni oltással kell rendelkeznie az esemény időpontjában, a kutya életkora legalább 6 hónap legyen a verseny időpontjában, tüzelő kutyust nem szabad az eseményre hozni;

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 versenyen, a Beavatáson és a Farkaskölykök gyerekversenyben és a Terepfutáson a résztvevők futamokban rajtolnak, a Csapatversenyen és a Kutyás terepfutáson a rajtoltatás időkülönbségekkel történik;
- az Egyéni verseny, a Beavatás és a Farkaskölykök gyerekverseny és a Terepfutás esetében kizárólag abban a futamban indulhat a résztvevő, ahová nevezett, a Csapatverseny és Kutyás terepfutás esetén a résztvevők 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 és Kutyás terepfutók 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.



RAJTSZÁM RENDSZER

- részletes leírás rajtszám rendszerről [ide kattintva olvasható](#);

RAJTSZÁMOS FEJPÁNT

- versenyzőink (a kutyás terepfutás kivételével) fejpántos rajtszámmal indulnak az eseményeken – a rajtszamos fejpánt versenyző- és környezetbarát;
- a fejpánt viselése kötelező; úgy kell elhelyezni, hogy a rajtszám a homlok felett, szemből jól látható legyen;
 - az Egyéni versenyen, a Beavatáson és a Terepfutáson 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 átvételekor szintén kapnak egy rajtszamos fejpántot, amit a célba érkezéskor vissza kell adni; a fejpántok a begyűjtést követően kimosásra, majd a következő versenyeken újra felhasználásra kerülnek. **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!**

PAPÍR RAJTSZÁM

- a Fighters' Run Kutyás terepfutáson a résztvevők papír rajtszámot kapnak, a rajtszámot kötelező a futóruházaton elől, jól látható módon viselni;
- az esetenként megrendezésre kerülő versenyek – pl. aszfaltos futóverseny – szintén papír rajtszámmal zajlanak;

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 CÉLBAN! A le nem adott chipért a szervező utólag 5000 Ft pótdíjat számol fel!**
- A chipet minden versenyszámban a csuklón kell viselni
 - Csapatverseny esetén csapatonként 1 db chip van, melyet a csapat választott tagja visel.
 - Az Egyéni versenyeken és a Terepfutásnál 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!
 - A Csapatversenyen és a Kutyás terepfutásnál a rajtban, a pályán és a célban lévő ellenőrzőpontokon a résztvevők felelőssége és kötelessége a chipet hozzáérinteni az időmérő egységhez /UFO/, ellenkező esetben nem lesz érvényes időeredmény!
 - 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!
 - 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 gyerekverseny pályáját jól látható módon elhelyezett fehér színű szalag jelöli, amely türkizkék színű farkas lábnyom emblémázással van ellátva .

HALADÁS A PÁLYÁN

- az Egyéni verseny, Beavatás, a Terepfutás és a Kutyás terepfutás 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/téztaparti igénybevételére természetesen így is jogosult a résztvevő.

VERSENY FELADÁSA

Egyéni verseny, Beavatás, Farkaskölykök, Terepfutás, Kutyás terepfutás:

- 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/tésztaparti igénybevételére természetesen így is jogosult;
 - a célba érkezett csapattagok jogosultak a Finisher 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;
- akinek a kísérlője 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 akadálnál, 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 fejfel előre 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 fejfel előre 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.

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 térdét használja a tovább haladáshoz; 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 felvételénél);
- 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 őszig 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 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. 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: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

Csapatverseny

- teljesítés módja: át kell kelni a palánkon; a csapattagok egymás segítségével is felmászhathatnak; 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 – kúszás

Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a szögesdrót / köté / 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 / köté / 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 ugyanonnán 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 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 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 ugyanonnán 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. 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;
- 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. kötel – 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 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 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; 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. köté – 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. köté – 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.

TIK-TAK – ügyességi akadály

Egyéni verseny

- teljesítés módja: kizárólag a 3 db kőre lépve lehet haladni a kijelölt útvonalon; mindhárom kővel át kell haladni az útvonal végét jelölő vonalon; kézben kell vissza vinni a köveket a kiinduló pontra (egyszerre, vagy külön-külön is elfogadott); egy kőre egyszerre mindig csak az egyik lábbal lehet lépni; amennyiben a versenyző lelép a kőről, ugyanonnan kell folytatnia a gyakorlatot, ahol a kőről lelépett;
- segítségnyújtás: az Alfa- és a Béta futamban is tilos;
- érvénytelen teljesítés: ha a versenyző nem a kövek használatával kel át az útvonalon; ha nem mindegyik kővel halad át útvonal végét jelölő vonalon; ha nem viszi vissza a köveket a kiinduló pontra; ha egyszerre két lábbal áll egy kőn;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

Csapatverseny

- teljesítés módja: minden csapat a létszámának megfelelő + 2 db követ kap, kizárólag a kövekre lépve lehet haladni a kijelölt útvonalon; az összes kővel át kell haladni az útvonal végét jelölő vonalon; kézben kell vissza vinni a köveket a kiinduló pontra (egyszerre, vagy külön-külön is elfogadott); egy kőre egyszerre mindig csak az egyik lábbal lehet lépni; amennyiben bármelyik versenyző lelép a kőről, ugyanonnan kell folytatni a gyakorlatot, ahol a kőről lelépett;
- az akadályt minden csapattagnak teljesítenie kell, nem lehetséges a teljesítés egymás helyett;
- segítségnyújtás: a különböző csapatok nem segíthetik egymást;
- érvénytelen teljesítés: ha a csapat nem a kövek használatával kel át az útvonalon; ha nem mindegyik kővel halad át útvonal végét jelölő vonalon; ha nem viszi vissza a köveket a kiinduló pontra; ha bárki a csapatból egyszerre két lábbal áll egy kőn; ha az utolsó helyen álló csapattag a menetiránynak háttal szedi össze a köveket; ha az egész csapat a haladási iránnyal ellentétesen halad;
- próbálkozások száma: korlátlan;
- büntetőkör: nincs, az akadályt kötelező teljesíteni.

Beavatás

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

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

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

Egyéni verseny

- teljesítés módja: át kell kelni az akadályon a heveder hálóbba 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 bukfencsel 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 hálóbba kapaszkodva; a csapattagok egymás segítségével is felmászhathatnak; 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 bukfencsel 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 oldalon 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 oldalon lemászni; az akadály tartó lábait nem lehet használni, csak a vízszintes rudakat. 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, 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 farkasjárással, 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, MAJOMLÉTRA SINUS ÚJ AKADÁLY! – 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 büntetőkörral 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 csapattagnak 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 büntetőkörral 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 büntetőkörral kiváltható: 50 m farkasjárással!

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 - 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 leeresztetni 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 akadályelemen; a csapattagoknak ugyanazt a súlyt kell használniuk, kivéve vegyes 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 leeresztetni 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 akadályelemen; 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 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 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 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 elemelkedik a talajtól, a próbálkozás megkezdettnek minősül;
- büntetőkör: van - sikertelen teljesítés esetén ez az akadály könnyített büntetőkörrel kiváltható: 50 m farkasjárással!

CSAPDA – lengés ÚJ AKADÁLY!

Egyéni verseny

- teljesítés módja: végig kell haladni a versenyző által kiválasztott sávon; az akadály első, magasabb szakaszán lévő függesztékeknél csak a kezeket lehet használni; az akadály középső szakaszára épített kötélhálón a kezeket és lábakat használva, alulról kell átmászni; a harmadik, alacsony szakaszon lévő függesztékeknél használhatók a kezek és a lábak is; 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 az akadály első szakaszán, 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; az akadály első, magasabb szakaszán lévő függesztékeknél csak a kezeket lehet használni; az akadály középső szakaszára épített kötélhálón a kezeket és lábakat használva, alulról kell átmászni; a harmadik, alacsony szakaszon lévő függesztékeknél használhatók a kezek és a lábak is; 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 az akadály első szakaszán, 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 az akadály büntetőkörrel kiváltható: 100 m farkasjárás, vagy társ cipelés a teljesítők számának függvényében!

Beavatás

- ez az akadály nem szerepel a Beavatásban.

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

Csapatverseny

- teljesítés módja: át kell kelni a palánkon; nincs kötél, 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 akadállynál a különböző csapatok is segíthetik egymást; amennyiben van kihelyezve segítő eszköz – pl. kötél – 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 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 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.