



Hivatalos akadály kézikönyv

2017

Általános szabályok és versenyzői magatartás

1. Minden **versenyzőnek a saját felelőssége, hogy tisztában legyen a verseny, és az akadályok speciális szabályaival**, és a burpee helyes végrehajtásával az esemény előtt!
2. **Ha egy versenyző nem érti a szabályt, neki kell a szervezőket vagy az önkénteseket megkérdeznie** a rajt, vagy az akadály előtt. Bármely szóbeli, vagy írott instrukció, amely a versenyigazgatótól, az önkéntesektől, vagy a pályatervezőtől származik a verseny előtt vagy alatt, elsőbbséget élvez ezzel az írott szabállyal szemben.
3. Ha másként nem jelzi a szabálykönyv, vagy verseny előtt emailben, illetve az akadálynál álló önkéntes máshogy nem rendelkezik, akkor a versenyzőnek egy próbálkozási lehetősége van az akadály teljesítésére. Azt, hogy mit jelent pontosan a próbálkozási fogalma, pontosan a „speciális szabályok“ című rész tartalmazza. **Általában azt nevezzük megkezdett próbálkozásnak, amikor mindkét láb megérintette az akadályt.** Ebben az esetben vagy teljesíteni kell az akadályt, vagy a megkezdett, de rontott próbálkozás után teljesíteni kell a büntetést.
4. Rontott próbálkozás esetén teljesíteni kell a büntetést a továbbhaladás előtt. A büntetés általában 30 burpee. Ha a versenyző rosszul számolja a burpeeket, vagy rossz technikával hajtja végre azokat, érvénytelen a büntetés. Hiányzó burpee miatt 30 másodperc büntetés adódik hozzá az idejéhez burpeenként. Ha kevesebb, mint 20 burpeet csinál a versenyző, kizárásra kerül. **A versenyző felelős számolni a saját burpeejeit** és nem támaszkodhat másokra ebben, beleértve az önkénteseket, vagy más versenyzőket. (A burpee-vel kapcsolatos szabályok a függelékben olvashatók.)
5. A burpeeket a kijelölt **burpee zónában** kell elvégezni. Az ezen a területen kívül végzett burpee nem számít bele a 30 burpeebe.
6. A versenyzőnek **hangosan kell számolnia** a burpeeket (minden 5.-et hangosan mondani), és a versenybíró, vagy önkéntes kérheti a rosszul kivitelezett burpee ismételt végrehajtását.
7. Néhány kötelező akadálynál nincs büntetés (pl homokzsákcipelés, szögesdrót). Ha ezeket nem teljesíti a versenyző, kizárásra kerül! A szabálykönyvben vannak felsorolva ezek a kötelező akadályok, vagy a verseny előtti tájékoztatók, illetve a versenynapon az önkéntesek adnak róluk információt.

8. **Minden akadályt meg kell próbálni.** Kísérletnek az minősül, ha legalább megérintjük az akadályt. Bizonyos esetekben ehhez be kell menni a vízbe, vagy más nehéz terepen kell áthaladni, hogy magához az akadályhoz eljussunk. A vízen, vagy adott nehéz terepen való áthaladást nem lehet kiváltani burpeevel, ha csak nem rendelkezik másként a verseny előtti tájékoztató, vagy a helyszínen az önkéntesek/szervezők.
9. **A versenyző felelőssége a jelzés követése a pályán.** Amennyiben a versenyző szándékosan, vagy véletlenül lemegy a pályáról, eltéved, és nem tudja onnan folytatni a versenyt, ahol elhagyta az útvonalat, kizárásra kerül.
10. Minden akadályt, illetve büntetést teljesíteni kell. Ha a versenyző sem az akadályt, sem a büntetést nem tudja teljesíteni, a személyzethez kell fordulnia a versenytársak zavarása nélkül. Tájékoztatnia kell őket a verseny feladásának tényéről, majd a célban az időmérő társaságnak le kell adni a chipet.
11. **Segítség** a verseny alatt az **elit és competitive** futamok résztvevői számára **tilos**, csak az open versenyzők segíthetik egymást! Elit és competitive versenyző sem más versenyzőktől, sem külső személytől, sem a személyzettől, sem az orvosi csapattól nem fogadhat el segítséget, mert kizárásra kerül. Ételt és italt sem fogadhatnak el mástól.
12. A verseny győztese az a futó, aki az elit futam egyéni indulói közül először halad át a célvonalon. Az időmérés chip-pel történik. **A versenyző felelőssége, hogy jól rögzítse a chipet**, és hogy minden check-ponton áthaladjon. A hiányzó check-pont adat független elbírálás alá esik, és kizárásra adhat okot, melyet a versenyigazgató bírál el. Ha a chip elveszik, azonnal értesíteni kell az időmérő társaság embereit a célsátorban. A pályatervező is segít igazolni a versenyző „útvonalát”, ha a chipje elveszett, vagy nem mért jól.
13. **Óvni (csalás, diszkvalifikáció, útvonalelhagyás, szabálysértés, sportszerűtlen viselkedés miatt) legkésőbb az eredményhirdetés előtt 60 percig lehet** Az óvást a versenyirodában lehet megtenni, kizárólag a fenti időszakban. Bizonyos körülmények esetén az óvási időszak meghosszabbítható. Az óvás díja a rendező országtól függ, és a versenyzői kézikönyv rendelkezik róla.
14. A videós ellenőrzésnek be kell fejeződnie a végleges eredmények közzé tétele előtt. A végleges eredményt nem azonnal teszik közzé a helyszínen, mert ez a kamerák felvételeinek visszatekintésétől függ. A versenyzők ellenőrizhetik az eredmény sátorban, hogy nem kaptak-e időbüntetést, vagy kizárást, így van idejük az óvási eljárásra, visszatekintni a róluk készült felvételt és konzultálni a személyzettel, aki kiszabta a büntetést.

A versenyszervezők fenntartják a büntetés jogát, amennyiben az adott személy nincs jelen, vagy már nem elérhető a helyszínen. A versenyzőtől függ, hogy meg akarja-e óvni a rá kiszabott büntetést az óvási felkínált periódusban. A Spartan Race fenntartja a jogot, hogy megváltoztassa a helyezéseket, vagy a versenynapon hozott döntéseket az eseményt követően korlátlan ideig, a szabályok szándékos, vagy rosszindulatú megszegése esetén, beleértve, de nem kizárólagosan, ha valaki megbukik a Spartan Race által elismert drogtesztben.

15. Minden versenyzőnek a fején kell viselni a fejpántot (rajtszámot) a számmal a homlokán előrefelé a verseny teljes ideje alatt. Amennyiben a versenyző fején nincs rajtszám, kizárásra kerül a versenyből.

I. Többször megpróbálható akadályok

- **Annyi próbálkozás van, amennyire szükség van az akadály teljesítéséhez.**
- **Ha több próbálkozásra van szükség, azok a versenyzők, akik még az első próbálkozásnál tartanak, elsőbbséget élveznek és előre kell engedni őket!**

4' 5' 6' 7' 8' láb magas falak

Utasítások:

- Mássz át a falon anélkül, hogy megérintenéd a fal tartószerkezetét, lábazatot, pántokat, vagy a zászlót!

- Csak a nők használhatják a falon található fellépőt!

Hibák:

-A mászás során a tartó lábazatot, szerkezetet használja segítségül a versenyző.

- Férfi versenyző a nők számára készült fellépőt használja.

- Nem képes átmászni a falon.

Megjegyzés:

- A versenyző többször megpróbálhatja az akadályt, vagy meg kell csinálnia a büntetést.

- Csak az Open kategóriás versenyzők segíthetnek egymásnak, de ők sem használhatják segítséghez a tartó szerkezeteket.

INVERTED WALL (negatív fal)

Utasítások:

- Mássz át a falon anélkül, hogy megérintenéd a falat tartó szerkezetet, lábazatot, pántokat, vagy zászlót!

- A férfiak nem használhatják a vízszintesen elhelyezett keresztléceket (fellépőt) sem!

- Csak a nők használhatják a fellépő keresztléceket!

Hibák:

- A mászás során a tartó lábamatot, szerkezetet használja segítségül a versenyző.
- Férfi versenyző a nők számára készült fellépőt, vízszintes keresztlécet használja.
- Nem képes átmászni a falon.

Megjegyzés:

- A versenyző többször megpróbálhatja az akadályt, vagy meg kell csinálnia a büntetést.
- Csak az Open kategóriás versenyzők segíthetnek egymásnak, de ők sem használhatják segítséghez a tartó szerkezeteket.

Atlas carry (kő cipelés)

Utasítások:

- A versenyzőnek fel kell venni a követ, átvinni a kijelölt pontra, letenni (nem ledobni!), 5 burpeet megcsinálni, és visszavinni a követ a kiindulási pontra majd letenni (nem ledobni!)

Hibák:

- Nem képes elcipelni a követ a kijelölt útvonalon.
- Nem csinálja meg az 5 burpeet.
- Nem tér vissza a kővel a kiinduló pontra.

Megjegyzés:

- A versenyző leteheti a követ a cipelés során, de nem guríthatja tovább!
- Ugyanannan kell folytatni, ahol letette a követ. Ha a kő leesik elgurul, vissza kell vinni oda, ahol leesett, és onnan folytatni az utat.
- Ha a versenyző nem tudja teljesíteni az akadályt, akkor csak 25 burpeet kell csinálni, mert az 5 burpeet a büntetés részének tekintjük.
- A versenyzőknek a kijelölt zászló mögül kell indulni.

Görgetős (átfordítós) akadályok

Utasítások:

- Fordítsa át a tárgyat a versenyző (gumiabroncs, fagerenda stb.) a meghatározott számban.

Hiba:

- A versenyző nem képes megfordítani a tárgyat a megkívánt számú alkalommal.

Megjegyzés:

- A versenyzőnek abban a sávban kell maradnia, amerre az első fordulatot végezte.
- Mielőtt átfordította volna egyszer, próbálkozhat másik sávon is. [\(ezt nem értem\)](#)
- A tárgy leejtése nem tekintendő kudarcnak.

Plate drag (Tárgy húzás)

Utasítások:

- A versenyző húzza a tárgyat addig, amíg a kötélfeszül. Nem lehet a tárgyat felemelni és gurítani, húzni kell. Térjen vissza a kötélfeszülés végéhez, és annak segítségével húzza vissza a tárgyat a kiindulási pontra.

Hibák:

- Nem képes elvégezni a feladatot.
- Nem húzza el a tárgyat a kötélfeszülés végéig.
- Nem húzza vissza a tárgyat a kiindulási pontra.
- Felemeli a tárgyat. A tárgynak mindvégig érintkeznie kell a talajjal!
- Görgeti a tárgyat. Húzni kell!
- Eltávolítja a kötelet.

Megjegyzés:

- Egyes rendezvényeken a sorrend fordított lehet. (Kötélfeszítés először, visszarángatás másodsor.)
- A versenyző nem szállíthatja a tárgyat, annak mindig érintkeznie kell a földdel.
- A versenyző megismételheti az akadályt, sávot válthat mindaddig, amíg a teljes feladatot végre nem hajtotta.

Spartan sled (Spartan szánkó)

Utasítások:

- Húzza végig a versenyző maga után a szánkót a kijelölt úton.

Hiba:

- Nem képes befejezni a feladatot.
- Felemeli a tárgyat.

- Görgeti a tárgyat. Húzni kell!

Megjegyzés:

- A versenyző nem emelheti fel a tárgyat, annak mindig érintkeznie kell a földdel.
- A versenyző megismételheti az akadályt, sávot válthat mindaddig, amíg a teljes feladatot végre nem hajtotta.

Vizes árok, mocsár, sárban gurulás, árok

Utasítások:

- A versenyzőnek a kijelölt útvonalat kell követni, az akadály területén kell maradni.
- Tilos a vízbe fejest ugrani!

Hiba:

- A versenyző nem marad a kijelölt úton.
- Kikerüli az akadályt.

Megjegyzés:

- Az akadály kikerüléséért, annak részleges elhagyásáért kizárás jár. A versenyző visszamehet és előlről kezdheti az akadályt, ha a hiba nem volt szándékos, és/vagy torlódás okozta.

OUT (Alatta, fölötte, közepen)

Utasítások:

- Haladjunk át az első fal fölött, a második alatt, és a harmadik fal közepén.

Hiba:

- A versenyző nem képes teljesíteni a feladatot.
- A versenyző a falat tartó szerkezetet használja segítségül.

Megjegyzés:

- A falak sorrendje felcserélődhet, figyeljük a jelzéseket és az önkéntes utasításait.
- A versenyző akárhányszor próbálkozhat.

Slip wall – Ferde, csúszós fal

Utasítások:

- A versenyző másszon fel a falra, és a fal túloldalán ereszkedjen le.

- Kötelet lehet használni, amennyiben van.
- Nem lehet használni a falat tartó szerkezetet.

Hiba:

- A versenyző nem képes átjutni a falon.
- A versenyző a tartó szerkezetet használja segítségül.

Megjegyzés:

- A versenyző akárhányszor próbálkozhat.
- Csak az Open versenyzők segíthetik egymást.

A-frame Cargo (A alakú mászóka)

Utasítások:

- A versenyző másszon fel és jusson át az akadályon.

Hiba:

- Nem képes átjutni az akadályon.
- A tartó szerkezetet használja a versenyző a kapaszkodáshoz a háló helyett és ezzel előnyhöz jut.

Megjegyzés:

- Ha a versenyző a fém rácsos szerkezetet használja, akkor előről kell kezdenie az akadályt.

Vertical Cargo – Függőleges háló

Utasítások:

- A versenyző másszon fel és jusson át az akadályon.

Hiba:

- Nem képes átjutni az akadályon.
- A tartó szerkezetet, vagy fát használja a versenyző a kapaszkodáshoz a háló helyett és ezzel előnyhöz jut.

Megjegyzés:

- Ha a versenyző a tartó szerkezetet vagy a fát használja, akkor előről kell kezdenie az akadályt.

Dunk wall (Merülős fal)

Utasítások:

- A versenyzőnek a fal alatt kell áthaladni.
- Tilos a vízbe fejest ugrani!

Hiba:

- Nem képes a fal alatt áthaladni.

Megjegyzés:

- A versenyzőnek akkor is be kell mennie a vízbe, és megérinteni az akadályt, ha a fal alatt átbújást nem tudja teljesíteni.
- Akárhányszor próbálkozhat.

Fire jump (Tűzugrás)

Utasítások:

- A versenyzőnek át kell ugrania a tűzön.

Hiba:

- Nem képes átugrani a tűzön.
- Kikerüli az akadályt.

Megjegyzés:

- Kikerülésért kizárás jár.
- Ha a versenyző nem szándékosan és/vagy torlódás miatt kerüli ki az akadályt, akkor visszamehet, és újra kezdheti azt.

Bridge (Híd)

Utasítás:

- A versenyző haladjon át a hídon!

Hiba:

- A híd közepén, vagy szélén a tartó szerkezet használata. Hálós híd esetén a hálón kell haladni!

Megjegyzés:

- Hiba esetén az akadály megismételhető.

Hercules hoist (Zsákfelhúzás)

Utasítások:

- A versenyző fogja meg a kötelet és húzza fel a zsákot addig, amíg a csomó nem ér fel az akadály tetejéig.
- A zsákot lassan, kontroll alatt kell visszaengedni, nem szabad a kötelet elengedni és a zsákot leejteni.

Hiba:

- A versenyző nem képes felhúzni a súlyt.
- A versenyző elejti a zsákot lefelé, bármilyen okból (pl. a kötélt kicsúszik a kezéből.)
- Nem lehet a kötéltre lépni, vagy ráülni.

Megjegyzés:

- A versenyzőnek több próbálkozása is lehet, és zsákot is cserélhet mindaddig, amíg az előzőt nem leejti, hanem kontroll alatt engedi vissza egy be nem fejezett próbálkozásnál.
- A versenyzők nem húzhatják fel úgy a zsákot, hogy távolra sétálnak a kötéllal.
- A CEU régióban a versenyzők nem használhatják a kerítést, nem tehetik fel a lábukat rá, illetve nem állhatnak fel a korlátra, hogy onnan ugorjanak a kötéltre!
- Az Open versenyzők sem segíthetnek egymásnak!
- A stadion versenyeknél módosítható a szabály úgy, hogy a lábat nem lehet feltenni a kerítésre.

Starway to Sparta

Utasítások:

- A versenyző másszon fel és jusson át az akadályon! A tartó szerkezetet nem lehet használni!
- A fellépőt csak nők használhatják, amennyiben van.
- Nem lehet az akadályról fejjel előre leérkezni!
- Az akadályról le szabad ugrani, de csak az alsó részéről, amely narancs színnel van jelölve. Ha valaki magasabbról leugrik, kizárásra kerül!
- Nem szabad lefeküdni és legurulni, vagy leszánkózni.

Hibák:

- Nem képes felmászni a falon.
- Férfi versenyző a női fellépőt használja.
- A versenyző a tartó szerkezetet használja.

Megjegyzés:

- Többször lehet próbálkozni, vagy végre kell hajtani a büntetést.

Rope climb (Kötélmászás)

Utasítások:

- A versenyző másszon fel a kötélen és kongassa meg a harangot kézzel!

- Ha az akadály vízből indul, a versenyzőnek be kell menni a vízbe és onnan kell indulni (ugrani nem lehet!)
- A vízbe akkor is be kell menni, és megérinteni a kötelet, ha a versenyző tudja, hogy nem tud felmászni, tehát a büntetést csak ez után kezdheti meg.

Hiba:

- Nem tudja megkongatni a harangot a versenyző.
- Lábbal kongatja meg a harangot.
- Egyszerre két kötelet használ a felmászáshoz.
- Mechanikus eszközt használ.
- Leugrik a kötél tetejéről.

Megjegyzés:

- A versenyző bármennyiszer megpróbálhatja az akadályt, ha földet ért, és választhat másik kötelet is.
- A többször próbálkozók előre kell engedjék azokat, akik még az első próbálkozásnál tartanak.
- A versenyző ne ugorjon/csússzon le szándékosan a kötélről, lefelé mászni is kontrollált módon kell.

Egyszer megpróbálható akadályok

- Ezek általában képesség alapú/technikát igénylő akadályok.
- Amint a versenyző beállt egy választott sávra (ahogy ez az általános szabályokban írva van), az akadályt megkezdettnek kell tekinteni, és vagy végre kell hajtani, vagy sikertelenség esetén el kell végezni a büntetést.

Monkey bar (majomlétra függeszkedés)

Utasítások:

- A versenyzőnek át kell haladnia kézzel függeszkedve a rudakon, és a végén a csengőt megérinteni kézzel (ha van)
- A láb nem érhet le a földre és nem tehető fel a rudakra.
- A versenyző nem mászhat fel az akadály tetejére.

Hiba:

- Ha a test bármely része a földdel érintkezi a gyakorlat során.
- A láb a fej fölött érintkezik a rudakkal.
- Tartó szerkezet használata.
- Nem csenget a versenyző.

Megjegyzés:

- A versenyző abban a pillanatban, hogy mindkét lába elhagyta a kiinduló helyet, elköteleződött egy sáv mellett és a próbálkozást megkezdettnek kell tekinteni.
- A versenyzőnek nem kell mindegyik rudat megfogni. A kezdésnél az első rúdról kell indulni, és a végén kézzel meg kell megkongatni a csengőt, ha van. Ha nincs csengő, akkor meg kell érteni az utolsó rudat.

Multi rig

Utasítások:

- A versenyzőnek át kell haladni az elemeken kizárólag a kezei segítségével, és kézzel meg kell kongatnia a harangot. A láb nem érintheti sem a földet, sem az akadály részeit, kivéve olyan esetben, amikor lábra tervezett elemek vannak az akadályban.
- A versenyzőknek a kapaszkodó elemek alatt kell maradni, nem mászhatnak fel az akadály tetejére.
- A versenyzőnek nem kell használnia az összes elemet, de az első elemről kell indulni, és a csengőt kézzel meg kell kongatni.

Hiba:

- Ha a test bármely része a földdel érintkezik a gyakorlat során.
- A láb a fej fölött érintkezik a rudakkal.
- Tartó szerkezet használata.
- Nem csenget a versenyző, vagy nem kézzel csenget, illetve az utolsó elemmel csengeti meg a csengőt.

Megjegyzés:

- A versenyző abban a pillanatban, hogy mindkét lába elhagyta a kiinduló helyet, elköteleződött egy sáv mellett és a próbálkozást megkezdettnek kell tekinteni.

Invert bar (Negatív rudakon mászás)

Utasítások:

- A versenyzőknek a kezük és lábuk segítségével kell átmászniuk az akadályon.
- A rudak alatt kell maradni, nem lehet felmászni az akadály tetejére.

Hibák:

- A versenyző megérinti a talajt bármely testrészével.
- Az első és az utolsó rudat is meg kell érinteni. Ha van csengő, kézzel kell csengetni.

Megjegyzés:

- A versenyzőnek a kiválasztott sávban kell maradni, nem akadályozhat másokat keresztben mászással.

Ladder climb (Létra mászás)

Utasítások:

- A versenyzőnek át kell mászni az akadályon és megcsengetni a csengőt a kezével.

Hiba:

- Nem csengeti meg a csengőt
- Lábbal csengeti meg a csengőt
- Több, mint egy sávot használ a mászáshoz.
- Mechanikus eszközt használ a mászáshoz.

Megjegyzés:

- A versenyző abban a pillanatban, hogy mindkét lába elhagyta a kiinduló helyet, elköteleződött egy sáv mellett és a próbálkozást megkezdettnek kell tekinteni.
- Amennyiben vízből kell indulni, az tekinthető megkezdett próbálkozásnak, ha mindkét láb kiemelkedett a vízből.

Spear throw (Dárda dobás)

Utasítások:

- A versenyzőnek bele kell dobnia a dárdát a fa, vagy szalma bábuba.
- Egy próbálkozás van.

Hiba:

- Nem áll bele a dárda a bábuba.
- A dárda bármely része érinti a földet (akkor is, ha a hegye benne van a bábuban.)

Megjegyzés:

- Megkezdett próbálkozásnak tekinthető, miután a dárda egyenes előre mozgással elhagyta a versenyző kezét.
- A versenyző választhat másik dárdát, de csak a dobás előtt.
- A versenyző felelőssége, hogy meggyőződjön arról, hogy a kötél nincs-e megcsavarodva, vagy összegubancolódva. Amennyiben a kötél a dobás közben gátolja a dárda repülését, megkezdett próbálkozásnak tekintendő.
- A dárdának bele kell állnia a bábuba, mielőtt a versenyző elhagyja az akadály területén az utolsó bábút, ellenkező esetben bukott próbálkozásnak kell tekinteni.
- A dárda érintheti a földet dobás közben, de nem érintheti a célpontnál.

Log hop (Cölöpök)

Utasítások:

- A versenyzőnek át kell haladnia a cölöpsoron anélkül, hogy bármely testrészével érintkezne a talajjal.

- Az utolsó cölöpre rá kell lépni, mielőtt bármely testrész érintkezne a talajjal.

Hiba:

- Ha a versenyző bármely testrésze a földhöz ér.
- Nem lehet segédeszközt használni (pl túrabot).
- Nem lehet két cölöpsort használni párhuzamosan.
- Nem lehet semelyik kategóriában segíteni egymást, egymás kezét nem lehet megfogni.

Megjegyzés:

- A versenyző elkötelezte magát egy sáv mellett abban a pillanatban, amikor a második cölöphöz is hozzáért bármely testrésze.
- Csak egy cölöpsort szabad egyszerre használni.
- Amíg nem érinti meg a versenyző a második cölöpöt, addig visszaléphet az elsőről a talajra, és választhat másik sort, de az első cölöpre való felálláshoz nem vehet igénybe segítséget (sem az önkéntes, sem más versenyző nem segíthet neki.)
- A cölöpsoron bármely testrész segítségével végig lehet menni, a lényeg, hogy az utolsó cölöpre legalább egy lábbal rá kell állni.

Traverse wall (Mászófal)

Utasítások:

- A versenyzőnek oldal irányban végig kell haladni a falon a kapaszkodókat és lépéseket használva, és megkorgatni a harangot.
- A versenyző soha nem érintheti meg a fal tetejét és a földet.

Hiba:

- A versenyző megérinti a földet a próbálkozás közben.
- Megérinti a fal tetejét a próbálkozás közben.
- Nem tudja megkorgatni a harangot.
- Mechanikus segédeszközt használ.

Megjegyzés:

- Ha a versenyző a fal 4 pontjával érintkezik, vagy hozzáér a 2. utáni fogáshoz/lépéshez, a próbálkozás megkezdettnek tekintendő, és nem lehet újratekinteni.
- Az első fogást és az első lépést használni kell, onnan kell kezdeni a próbálkozást.
- A versenyzőnek nem kell minden lépést és fogást igénybe venni miután elindult, és nem kell az utolsót sem használni, ha a csengőt anélkül is eléri.

Tyrolian traverse (Kötélen vízszintesen mászás)

Utasítás:

- A versenyzőnek végig kell másznia a kötélen és megcsengetni a csengőt.

Hiba:

- A versenyző nem képes megkorgatni a harangot.

- Ha szárazföldön van az akadály elhelyezve, a versenyző bármely testrésze megérinti a földet úgy, hogy abból neki előnye származik.
- Víz feletti próbálkozás esetén a versenyző lába megérinti a vizet a kötél alatt.
- Mechanikus eszköz használata.

Megjegyzés:

- Ha a versenyző felülről mászik, a láb megérintheti a vizet a próbálkozás közben. Ha a versenyző alul mászik, akkor a láb nem érintheti meg a vizet a próbálkozás közben.
- Ha az akadály víz fölött van, az úszást akkor is teljesíteni kell, ha a versenyző képtelen a kötél segítségével teljesíteni az akadályt.
- Ha az akadály víz fölött van, a versenyző a harang megkongatása után továbbmászhat a kötélen a part felé, hogy minél kevesebbet kelljen úsznia.

Slip and slide (Csúszda)

Utasítások:

- A versenyzőnek le kell csúsznia, lábbal előre.
- Tilos fejjel előre felé csúszni!

Hiba:

- A versenyző nem képes lecsúszni.
- A versenyző fejjel előre felé csúszik le.

Megjegyzés:

- Nincs második próbálkozás.
- Az a versenyző, aki fejjel előre csúszik, 30 burpeet kell végezzen a továbbhaladás előtt.

Balance beam (Egyensúlyozó gerenda)

Utasítások:

- A versenyzőnek végig kell haladnia az akadály tetején anélkül, hogy a földet megérintené.
- A versenyzőnek át kell haladnia az akadály végén, mielőtt bármely testrésze érintené a földet. Ez a rész narancsszínű festéssel van jelölve.

Hiba:

- Bármely testrész hozzáér a földhöz az akadály végén történő áthaladás előtt.
- Nem lehet segítséget használni (pl. túrabot)
- Az akadálynak tilos bármely részéhez hozzáérni, a tetején kívül.
- Nem lehet átugrani egyik gerendáról a másikra.
- Nem lehet segíteni egymásnak.

Megjegyzés:

- A versenyző megkezdi a próbálkozást, amint mindkét lába érinti az akadály tetejét.

- A versenyző többször megkísérelhet az akadályra felállni, de ha egyszer mindkét lábával felállt rá, nem próbálkozhat újra.
- Amíg a versenyző nem áll két lábbal az akadályon, addig választhat másik sávot is.

Memorization test (Memória teszt)

Utasítások:

- A versenyzőnek meg kell állni, és a felirat, vagy az önkéntes utasítását követni.
- A versenyzőket tesztelhetik azonnal, vagy a nap folyamán később, vagy egyáltalán nem.

Hiba:

- Helytelen válaszadás.
- Mechanikus segítség használata (pl. toll.)

Megjegyzés:

- A versenyzőknek tilos felírni a megjegyzendő kódot.
- A versenyzőknek tilos lefényképezni a megjegyzendő kódot.

Dip walk (Párhuzamos korlát)

Utasítások:

- A versenyző menjen végig az akadályon csak a kezét használva.

Hibák:

- A test bármely része érintkezik a földdel az akadály befejezése előtt.
- A versenyző a lábát használja a korláton.
- A tartó szerkezethez nem lehet hozzáérni.

Megjegyzés:

- A próbálkozást megkezdettnek kell tekinteni, miután a versenyző mindkét lába elhagyta a kiindulópontot.
- Csengő nincs, a versenyzőnek át kell haladni az akadály végén anélkül, hogy a földet megérintette volna.

Slackline (hevederen egyensúlyozás)

Utasítások:

- A versenyzőnek át kell haladni az akadályon anélkül, hogy hozzáérne a földhöz.
- A fém részről kell indulni, és az akadály végén lévő fém részt lábbal meg kell érinteni.
- Át kell haladni az akadály végén, mielőtt hozzáérne a versenyző a földhöz.

Hibák:

- A versenyző az akadály vége előtt hozzáér a földhöz.
- Segítséget használ.
- Nem lehet másik hevederre átlépni.

Megjegyzések:

- A próbálkozás megkezdettnek tekintett, ha mindkét láb megérintette az akadályt.
- Meg lehet próbálkozni többször is az elindulással, ameddig csak az egyik láb van az akadályon.
- A versenyzők nem segíthetik egymást.

Olympus

Utasítások:

- A versenyző haladjon végig a falon a fogások és láncok segítségével, csak a kezét használva, és kongassa meg a harangot kézzel.
- A versenyzők nem foghatják meg a fal tetejét és nem érhetnek a földhöz.
- Nem muszáj az összes fogást megfogni, a lényeg, hogy a harangot meg kell kongatni, kézzel.

Hibák:

- A versenyző hozzáér az akadály tetejéhez, vagy a földhöz.
- A versenyző a lábát használja a fogásoknál. A lábát csak a fal felületére lehet támasztani!
- Nem kongatja meg a harangot, vagy nem kézzel kongatja meg.

Megjegyzések:

- A versenyzőnek a kiindulási pontról, vagy a mögül kell elindulni.
- A próbálkozás megkezdettnek tekintendő, amint mindkét láb elhagyta a kiindulópontot.
- A versenyző használhatja a lábát a fal felületén, de nem léphet fel vele a fogásokra és láncokra.

II. Kötelező akadályok

- Ezek általában cipelések, vagy földön mászások.
- Ha egy ilyen akadály nem sikerül, újra lehet kezdeni.
- Ha nem tudja a versenyző teljesíteni az akadályt, akkor oda kell adnia a chipjét az önkéntesnek.

Bucket brigade (Vödör cipelés)

Utasítások:

- A versenyzőnek meg kell töltenie a vödört sóderrel vagy homokkal, és végig kell vinnie a kijelölt útvonalon.
- A töltésnek el kell érnie a vödörön lévő lyukakat úgy, hogy nem juthat fény a vödörbe azokon keresztül, vagy el kell fednie a narancssárga jelölő vonalat. Javasoljuk a vödör túltöltését. A kiinduló helyre ugyanannyi homokkal/sóderrel kell visszaérkezni.
- A vödörnek a versenyző válla alatt kell maradni, tehát nem viheti a vállán, vagy a nyakában, az aljánál elől kell megfogni.
- A teljes útvonalon végig kell menni.
- A kijelölt helyre kell visszaönteni a vödör tartalmát.
- Az önkénteseknek nem kötelező elinduláskor ellenőrizni a vödör tartalmát, de a visszaérkezéskor igen, tehát a versenyző felelőssége, hogy a vödört a megfelelő mennyiséggel töltsse meg.

Hiba:

- Úgy érkezik vissza a versenyző a vödörrel, hogy a jelölés alatt van a töltet.
- Vállon, nyakon, vagy fejen viszi a vödört.
- Nem a kijelölt helyre önti vissza a vödör tartalmát.
- Levágja a kijelölt utat.
- A pályán nem lehet megtölteni a vödört, ez diszkvalifikációt eredményez!

Megjegyzések:

- Az akadálynál nincs burpee lehetőség
- Ha a versenyző kevesebb töltettel érkezik vissza, mint kellene, akkor a teljes útvonalat meg kell ismételnie előről.
- Ha a versenyző vállmagasság felett viszi a vödört, meg kell ismételnie a teljes kört.
- A versenyző leteheti a vödört ha szükséges, ezért nem kell új kört menni.
- A versenyző nem tehet a vödörbe homokot/sódert a pálya mentén kiömlött kupacokból, kivéve ha az a saját vödöréből ömlött ki.
- A versenyző visszafordulhat a kiindulási ponthoz a vödört újra feltölteni, ha szükségét érzi.

Barbed wire crawl (Szögesdrót alatti kúszás)

Utasítások:

- A versenyzőnek végig kell kúszni a drót, vagy vezeték alatt. A gurulás engedélyezett.
- Tilos a szögesdrót alá bevetődni (ugrani).
- Minden személyes tárgynak (ruhák, zsák stb.) a versenyzővel együtt kell haladni, nem teheti ki az akadályon kívülre, és nem dobhatja előre.

Hiba:

- Elfutás, vagy sétálás az akadály mellett.
- Személyes tárgyat nem visz végig a versenyző az akadályon.
- Nem a drót alatt megy át, kivéve, ha az akadály megsérült, és lehetlenné válik az adott szakaszon a drót alatt haladni.
- Megérinti a drótot tartó szerkezetet.

Megjegyzés:

- Nincs burpee lehetőség
- Akárhány próbálkozás lehetséges.

Sand bag carry (Homokzsák cipelés)

Utasítások:

- A versenyző vigye végig a zsákot a kijelölt útvonalon.

Hiba:

- A versenytő képtelen a kijelölt úton végigvinni a zsákot.
- A zsák károsodik, vagy megsemmisül út közben.
- A versenyző nem a kijelölt útvonalon halad.
- A versenyző húzza, dobja, vagy görgeti a zsákot.

Megjegyzés:

- A zsák szándékos megrongálása kizárást eredményez.
- Ha több zsákot kell vinni, akkor azokat egyszerre kell vinni, nem lehet jelentős előnyre szert tenni egy zsákkal a másik előtt.
- A zsákot le lehet tenni, ha szükséges.
- A zsákot vinni kell, nem lehet húzni, tolni, vagy görgetni.
- Ha zsák leesett és elgurult (pl. lejtőn lefelé), akkor a versenyzőnek vissza kell vinni, és onnan folytatni, ahol leejtette.

Log carry (Farönk cipelés)

Utasítások:

- A versenyző vigye végig a rönköt a kijelölt útvonalon.

Hiba:

- A versenyző nem képes végigvinni a rönköt a kijelölt útvonalon.
- A rönk görgetése.
- A rönk húzása.
- Az útvonal levágása.

Megjegyzések:

- A rönk szándékos megrongálása kizárást eredményez.
- Ha több rönköt kell vinni, akkor azokat egyszerre kell vinni, nem lehet jelentős előnyre szert tenni egy rönkkel a másik előtt.
- A rönköt le lehet tenni, ha szükséges.
- A rönköt vinni kell, nem lehet húzni, tolni, vagy görgetni.
- Ha rönk leesett és elgurult (pl. lejtőn lefelé), akkor a versenyzőnek vissza kell vinni, és onnan folytatni, ahol leejtette.

Swim (Úszás)

Utasítások:

- Tilos a vízbe ugrani!
- Használni kell a mentőmellényt, ha a személyzet erre utasít.
- Az elit, competitive versenyzők nem húzhatják magukat a kötéllel, csak akkor foghatják meg, ha megállnak pihenni, ellenkező esetben kizárásra kerülnek.
- Bármilyen segítség úszás közben segítség igénybevétele minősül (elit, competitive).

Hiba:

- Képtelen teljesíteni az úszást.

Megjegyzés:

- Abban az esetben, **amennyiben a versenyzőknek fel van kínálva alternatív útvonal az úszás helyett**, akkor is be kell menniük a vízbe, majd kijönni, végrehajtani a burpeeeket - melyek számának meghatározása az úszás hosszától függ -, majd ezután kerülhetik ki az úszást.
- A büntetés 30-150 burpee lehet.

Spider web

Utasítások:

- A versenyző haladjon át a hálón.
- Minden személyes tárgyat, ruhát magával kell vinnie az akadályon keresztül.

Hibák:

- Kikerüli az akadályt.
- Nem viszi magával a felszerelését az akadályon keresztül.
- A drótok fölött halad, pedig alatta kell. Kivéve, ha az akadály megrongálódott.
- Nincs burpee lehetőség, többször meg lehet próbálni az akadályt, amíg nem sikerül.

Walker walk

Utasítások:

- A versenyzőnek a bokájára kell helyezni a gumit és páros lábbal ugrálva kell követni az útvonalat.
- Minden személyes tárgyat és ruházatot magával kell vinnie.

Hibák:

- A versenyzők nem gurulhatnak.
- Nem lehet levágni az útvonalat, és minden útba eső akadályt teljesíteni kell.
- Ha valaki ugrálás helyett lépked, az 30 burpee büntetést kap.

Megjegyzés:

- A gumi megrongálása a szabályok megszegését jelenti és diszkvalifikációt eredményez.

Farmers carry (kézben cipelés)

Utasítások:

- A versenyzőnek a kijelölt útvonalon végig kell vinni a súlyokat.

Hiba:

- A versenyző nem képes végigvinni az útvonalon a súlyokat.
- Levágja az útvonalat.
- A versenyző nem a fogantyúnál fogva viszi a súlyt.

Megjegyzések:

- Ha több tárgyat kell vinni, akkor azokat egyszerre kell vinni, nem lehet jelentős előnyre szert tenni egy tárggyal a másik előtt.
- A tárgya le lehet tenni, ha szükséges.
- A tárgyat vinni kell, nem lehet húzni, tolni, vagy görgetni.
- Ha tárgy leesett és elgurult (pl. lejtőn lefelé), akkor a versenyzőnek vissza kell vinni, és onnan folytatni, ahol leejtette.
- A versenyzőnek a zászló mögül kell indulnia.

IV: Függelék

A helyes burpee végrehajtása

1. Ereszkedj a földre, ugorj hátra, mellkassal érintsd meg a talajt.
2. Állj fel, teljesen egyenes törzssel.
3. Emeld fel a kezed és ugorj fel. Mindkét lábnak el kell hagynia a talajt, a kéznek a fül vonala fölé kell emelkedni, és a törzsnek egyenesnek kell lenni. Fej fölött tapsolni kell.

Utolsó frissítés: 2017.05.24.