



I. Hajsza rövidpályás akadályfutó verseny

VERSENYSZABÁLYZAT

Központi kör

- 4 x 3 db emelő, 12 db burpee és 4 db mászófeladat

12 db szektor

- 12 db akadály

Futókör

- 12 x 60 m

Az ellenfél az idő

A verseny elsődleges célja, hogy 4 versenyző a versenypályát minél rövidebb idő alatt teljesítse az akadályok leküzdésével.

Taktikázz!

Az itt megjelenő szabályrendszer néhány taktikai elemet is magában hordoz, így minden versenyzőnek lehetősége van, hogy egy általa kiválasztott akadály teljesítését kihagyja, feltéve, ha vállalja, hogy ezután egy másik általa választott akadályt kétszer teljesít.

EMELJ, MÁSSZ, KÜZDD LE ÉS FUSS!



×12

A negyedek emelőfeladatai

A versenyző középről, a központi oszlop megérintésével indul a sorsolással elnyert negyedből és ott a negyedhez tartozó emelő feladattal kezd. Minden negyedhez más-más emelőfeladat tartozik. Minden negyedhez 3 akadály kapcsolódik 1-es, 2-es, 3-as számozással.

Hibás, szabálytalan, sikertelen végrehajtás

Az emelőfeladat büntetőfeladata hibás vagy szabálytalan vagy sikertelen teljesítés esetén: hanyatt fekvésből – fej, hát és sarok egyidejűleg érinti a talajt kiinduló pozícióból – kell kéz és könyök segítségével ötször felállni.

Kettlebell – női súly: 20 kg / férfi súly: több mint a női

A kettlebellt egy kijelölt helyről kell felemelni és feltenni az oszlopon található polcra, majd egy burpeet kell végrehajtani és utána le kell venni a kettlebellt az eredeti helyére.

Traktorgumi emelés

A traktorgumit vízszintes helyzetből függőleges pozícióba kell billenteni érintve az oszlopot, majd becsapódási hang nélkül kell visszaengedni a talajra és utána egy burpeet kell végrehajtani.

A női versenyzők számára elemelés a talajtól csípőmagasságig nyújtott láb végállással. (Dead lift.)

Súlyzótárcsa felrakás – női súly 20 kg / férfi súly: több mint a női

A tartóról felvett súlyzótárcsát kell egy magasba elhelyezett súlyzótárcsa tartóba elhelyezni, majd egy burpeet kell végrehajtani és utána ki kell venni a tartóból a súlytárcsát és a negyed másik szélén lévő tartóra kell felhelyezni.

Téglaátrakás

Kijelölt helyről két téglát kell egyesével átrakni a negyed egyik széléről a másik szélére és a két áthelyezés között egy burpeet kell végrehajtani. Fontos, hogy a téglák a kijelölt hely vonalain belül helyezkedjenek el egymás felett.

KIZÁRÁS

Bármelyik burpee és emelőfeladat vagy annak büntetőfeladatának végrehajtásának kihagyása kizárást von maga után.

A negyedek mászófeladatai

Minden negyedhez egy mászófeladat kapcsolódik, amelyet az emelőfeladat és a burpee végrehajtása után kell teljesíteni a 2. számú akadály megkezdése előtt.

A mászófeladat akkor számít érvényesnek, ha a magasban lévő tartó konzolt kézzel megérinti és lefelé is mászva jön le a versenyző.

Hibás, szabálytalan, sikertelen végrehajtás

A mászófeladat hibás vagy szabálytalan vagy sikertelen teljesítés esetén öt burpeet kell végrehajtani – lehasal a talajra, mellkas érintkezik a talajjal, majd felugrik függőleges testhelyzetben terpeszállásba és taps a fej fölé.



KIZÁRÁS

Bármely mászófeladat vagy annak büntetőfeladatának kihagyása kizárást von maga után.

Szektorfeladatok

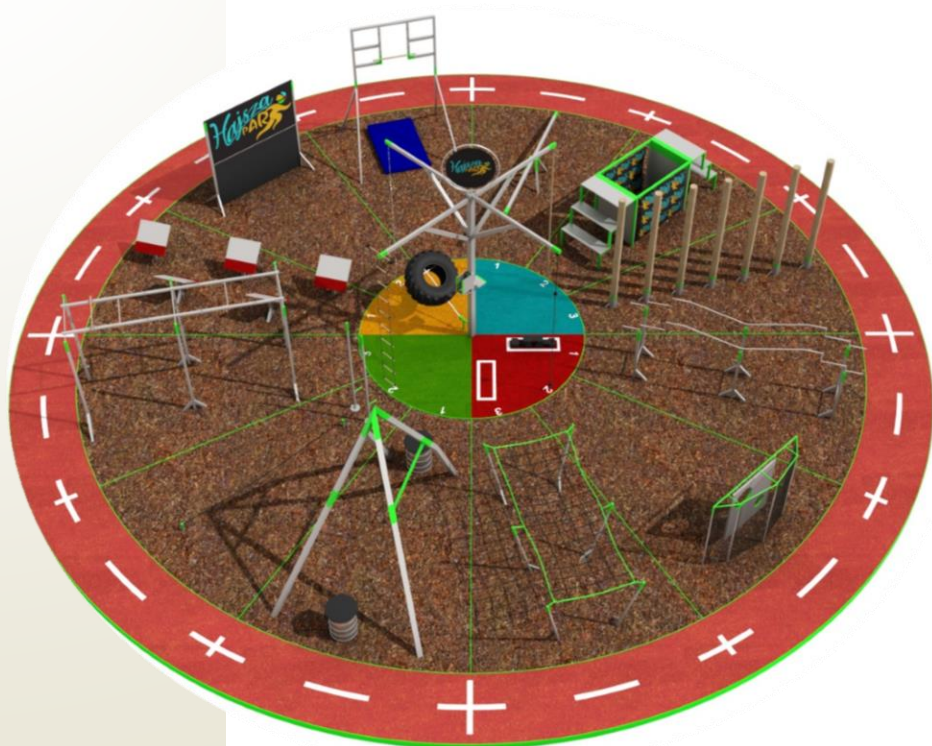
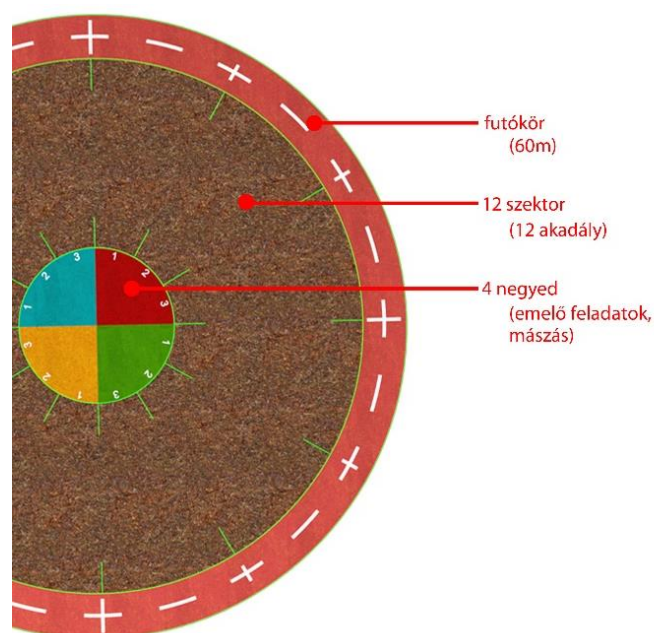
12 szektorban lévő 12 db akadály végrehajtásának leírása.

Feladatminimum

A versenyző minden akadálnál köteles teljesíteni a feladatminimumot, ahhoz, hogy továbbhaladhasson.

Szektorakadály büntetések

Bármely akadályon elkövetett hibáért a kötelező egy kör futáson felül egy kört kell pluszban teljesíteni a futókörön és ezen felül még az akadályokhoz rendelt büntetőidővel is növekszik a versenyző körideje. Mindezt azért, hogy ne legyen gazdaságos egy-egy akadályt kihagyni.



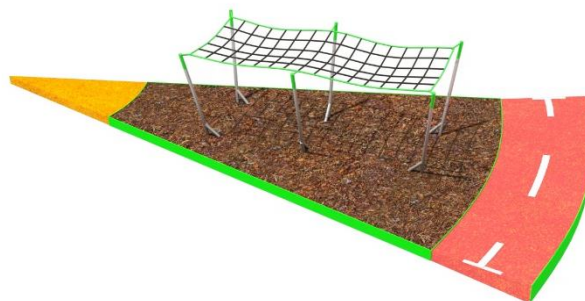
Mászóháló

Feladat

A mászóháló elején felkapaszkodva lábbal előre haladva alulról csimpaszkodva kell láb segítségével, de lábletétel nélkül végig mászni a kifeszített mászóháló alatt. A lábletételnek a mászóháló végére kitett gumilapra kell történnie.

Feladatminimum

Két kézzel megkapaszkodik a hálóban és mindkét lábát maga előtt bekasztja a hálóba.



HIBALEHETŐSÉGEK

- Ha a láb-kéz-test bármely része érinti a talajt a kijelölt vonal előtt, a feladat rontottnak számít.
- Ha kézzel beljebből indul, mint a háló eleje.
- Ha a végén a gumilapról visszalép a mulcsra vagy kézzel a mulcsra megtámaszkodik.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 20 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.



HIBALEHETŐSÉGEK

- Ha férfi versenyzőként a palánkhöz rögzített mászókötelet használja az átmászáshoz.
- Ha nem tud átmászni.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 10 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.

Palánk

Feladat

A palánkon kéz-láb segítségével át kell mászni a palánk túloldalára. Csak a női versenyzők használhatják a palánkhöz rögzített mászókötelet.

Feladatminimum

Feladatminimum: kísérletet tesz, hogy felugrásból elérje a palánk tetejét. Női: csomós kötélbe kapaszkodva mindkét lábát felteszi a palánkra.

Célbadobó

Feladat

A célba dobóhoz legközelebb eső gumifelületről kell a dobásokat végrehajtani. A labdákat kötelező egyesével dobni. A feladat akkor számít megoldottnak, ha a két lyuk közül az egyik lyukon egy labdát átdobott. Csak három dobási kísérlet lehetséges. Ha elsőre sikeresen betalált, úgy a többi labdát nem kell eldobnia. Akkor teljes a feladat megoldása, ha az eldobott labdákat a versenyző – a versenyzőtársak akadályoztatása nélkül – hiánytalanul összeszedi és visszahelyezi a labdagyűjtő kosárba.

Feladatminimum

Az első sikeres találatig köteles a versenyző egyesével eldobni a három labdát a tábla irányába és után összeszedni.

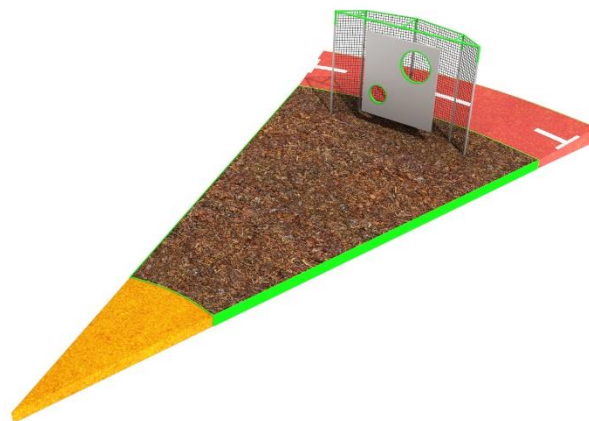
Foghíjas vízszintes mászólétra

Feladat

A mászólétra fokai részben hiányoznak. Az első két fok közül a második mobil és ezt a mobil fokot kell végig vinni a versenyzőnek ahhoz, hogy a pályán eredményesen végig menjen. Minden foghíj tartóba bele kell helyezni a mobil mászófokot és az utolsó mászófok megérintése után kell leugrani az alatta elhelyezett gumilapra.

Feladatminimum

Az első két fokban megkapaszkodik, lógás pozíciót vesz fel és kísérletet tesz a harmadik fok megérintésére.

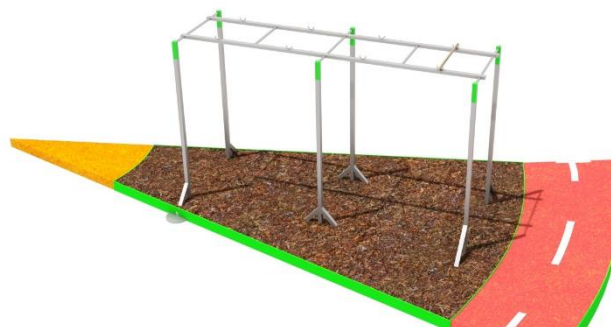


HIBALEHETŐSÉGEK

- Kijelölt vonalnál közelebről dob, érvénytelen.
- Ha nem szedi össze hiánytalanul a labdát.
- Ha akár egy labdát is kidob a pálya területéről.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 20 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.



HIBALEHETŐSÉGEK

- Ha a mászás közben vagy ő vagy a rúd leesik a talajra.
- Ha kiejti a mászófokot.
- A mászófok felhasználása nélkül mászik végig.
- Ha nem érinti meg az utolsó fokot kezével.
- Ha nem a gumilapra ugrik.
- Ha lábát a vízszintes mászólétra fokaival használva mászik.
- Ha a függőleges oszlopokat megtámasztásra használja.
- A mászófokokat tartó oldalkeretbe kapaszkodik.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 30 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.

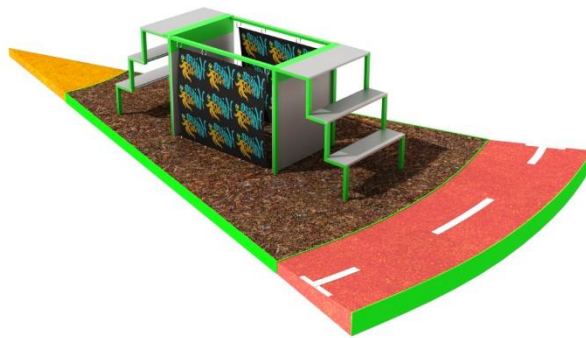
Bátorugrás

Feladat

A bátorugrás feladata egy magasan lévő platformról állásból kell leugrani a talajra, majd a szemben elhelyezkedő falra kell felmászni kézzel-lábbal és onnét a lépcsőn lefutva lehet tovább haladni.

Feladatminimum

Fel kell mennie a lépcsőkön a leugró plató tetejére, ahol ki kell állnia a gödör szélére és onnét fordulhat vissza.



HIBALEHETŐSÉGEK

- Az elugró pontot kézzel nem érintheti.
- A leugró platformról nem állásból ugrik le.
- A felmáshzásnál az oldalsó tartó rudakat sem kézzel, sem lábbal nem érintheti.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 10 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.

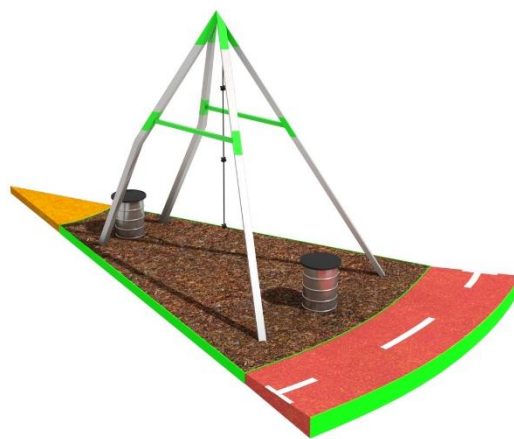
Átlendülő

Feladat

Kötél segítségével egy hordóról át kell lendülni a szemben elhelyezkedő sárga hordóra a közbülső szakaszon lábletétel nélkül. Többszöri oda-vissza lengés lehetséges, ha nem teszi le a lábát, az nem zárja ki a feladat hibátlan teljesítésének feltételét.

Feladatminimum

Kézbe vett kötéllal fel kell lépni mindkét lábbal a hordó tetejére és álló pozíciót kell felvenni és próbát kell tenni az átlendülésre.



HIBALEHETŐSÉGEK

- Ha nem a megfelelő hordóról indul.
- Ha leérinti a lábát.
- Ha leesik.
- Ha megérinti az állványzatot.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 10 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.

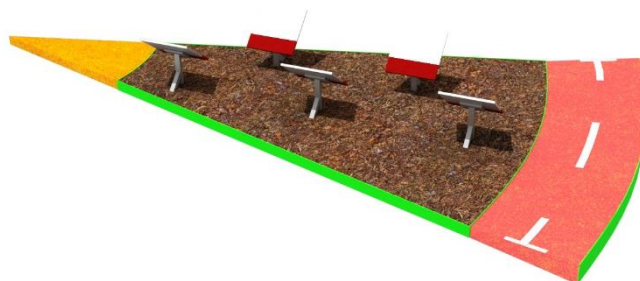
Futópalánk

Feladat

A döntött futólapokon kell végig haladni a pirossal jelzett tiltott zóna érintése nélkül csak lábbal végrehajtva a feladatot, egy vagy két lábbal elugorva a palánkokról úgy, hogy a haladás közben a láb és a kéz a talajjal ne érintkezzen. Az ugrósor végén kötelező a gumilapra ugrani.

Feladatminimum

Minimum az első döntött ugrólapra rá kell ugrania.

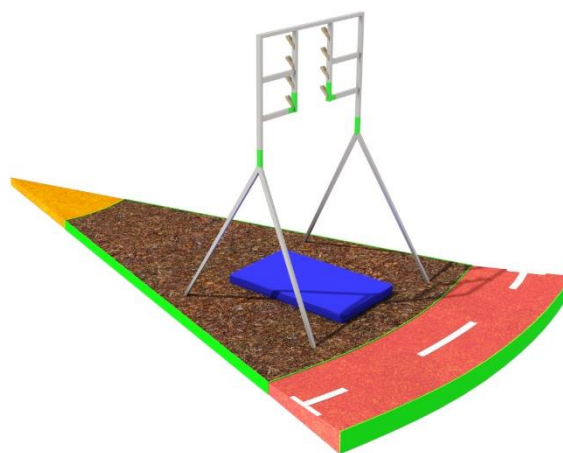


HIBALEHETŐSÉGEK

- Kéz nem érintheti a futópalánkot.
- Lábbal vagy kézzel érinti a piros tiltott zónát.
- Leesik a talajra.
- Érinti a talajt bármely testrésze.
- Ha nem átlósan haladva küzdi le az akadályt.
- Ha nem a gumilapra ugrik le.
- Ha a futókörre ugrik ki.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 10 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.



HIBALEHETŐSÉGEK

- Ha leesik.
- Ha lábbal érinti az tartóoszlopot és a mászórudat.
- Ha nem megy fel teljesen.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 30 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.

Lazaclétra

Feladat

Egy állványon kell páros kezű húzózkodás jellegű mozgással felugrani egy-egy fokkal feljebb leesés nélkül a teljes magasságig, ami három ugrás. A női versenyzőknek egy fokot kell tudni felugrani páros kézzel.

Feladatminimum

A rúdban két kézben kapaszkodva egy ugrás kísérletet végre kell hajtani. Ez akár kézben tartott rúddal kifelé ugrás is lehet.

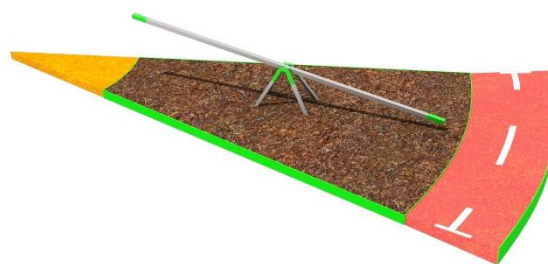
Libikóka

Feladat

Egy keskeny gerendán kell egyensúlyozva végig haladni leesés nélkül, fontos, hogy a gerenda végén lévő jelre rá kell tudni lépni.

Feladatminimum

Rá kell lépni a gerendára és meg kell kísérelni minimum egy lépés haladást.



HIBALEHETŐSÉGEK

- Ha leesik.
- Ha a láb nem tud rálépni a kijelölt pontra.
- Ha nem az elejétől indul.
- Ha a talpán kívül bármely más testrészével megérinti a gerendát.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 15 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.

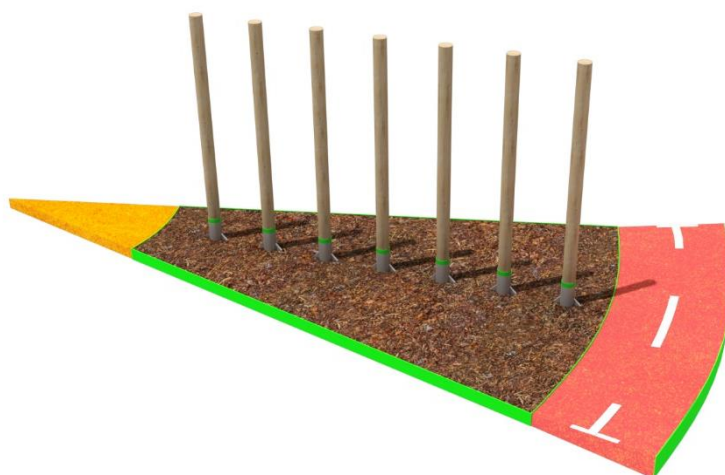
Oszloperdő

Feladat

Függőleges oszlopokon kell oldalhaladással, oszlopról oszlapra történő haladással kéz-láb segítségével az utolsó oszlopig eljutni és azon leereszkedni. Fontos, hogy az utolsó oszlopot kézzel és lábbal is stabilan birtokolni kell. Az első és az utolsó oszlopok kivételével a tartócső peremét lábbal nem érintheti.

Feladatminimum

Az első oszlop kapaszkodójában meg kell kapaszkodni és mindkét lábbal lábkulccsal vagy talppal kell átölelni az oszlopot.



HIBALEHETŐSÉGEK

- Nem az elejétől indul
- Ha nem az utolsó gerendáról mászik vagy ugrik le.
- Ha leesik.
- Ha a közbülső oszlopok tartócső peremét megérinti.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 20 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.

Gólyaláb

Feladat

Gólyalábon kell a bóját megkerülve előrefelé haladással végigmenni a kijelölt távon. A bója vonalából indulva megkerülve a távolabbra eső bóját és visszaérkezve az induló bója vonaláig. A feladat akkor számít teljesítettnek, ha a gólyalábakat visszatette a kiindulási helyére.

Feladatminimum

fel kell lépni mindkét lábbal a gólyaláb vízszintes tartójára és legalább egy lépést meg kell kísérelni.

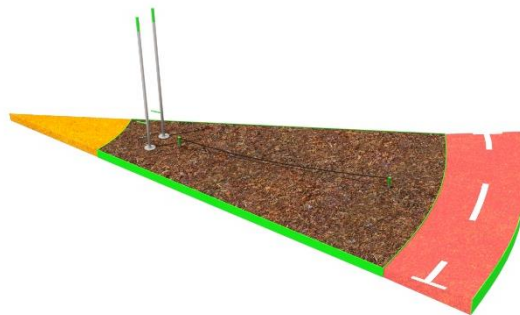
Korlát

Feladat

A trükkös párhuzamos korláton kell támlázó mozgással vagy páros kezes szökdeléssel láb segítsége nélkül végigmenni és a végén a futókörön haladó versenyzők zavarása nélkül kiugrani a futókörre.

Feladatminimum

Fel kell ugrani a vízszintes korlátrúdra és meg kell tartani magát és kísérletet kell tenni az első fellépő szint meglépésére.

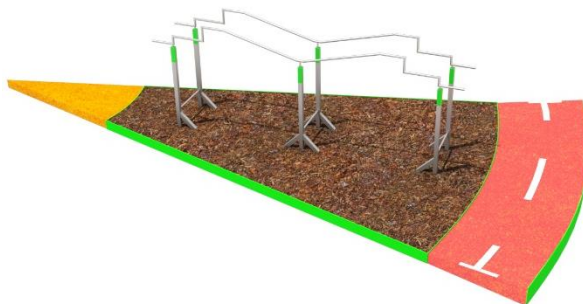


HIBALEHETŐSÉGEK

- Ha bármelyik lábát leteszi.
- Ha leesik.
- Ha nem viszi vissza a gólyalábat.
- Ha nem kerüli meg a távolabbra eső bóját.
- Ha elhagyja a rendelkezésére álló pályát.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 40 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.



HIBALEHETŐSÉGEK

- Ha leesik.
- Ha lábbal érinti a talajt.
- Ha a térdmagasságban lévő vízszintes összekötő rudakat lábbal érinti.
- Ha lábbal aktívan támaszkodik a függőleges tartórudakon.
- Ha nem a futókörre ugrik.
- Ha a támlázás közben rátér, rákönyököl vagy ráül vagy rálép a korlátra.

Hibás végrehajtás

Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni és 20 mp büntetőidő adódik hozzá az elért időeredményhez.

Futókör

Feladat

Minden sikeresen végrehajtott akadály után ahhoz, hogy tovább lehessen lépni, egy kört kell futni a futókörön. A futókörön a jobbra tarts elv érvényesül, aki érzékeli, hogy előzési szándékkal jön valaki, köteles a jobb szélére lehúzódní a futókörnek.

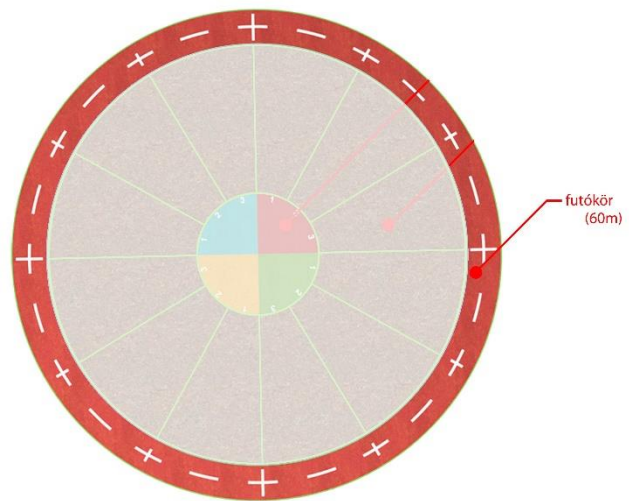
Hibás, szabálytalan, sikertelen végrehajtás

Megismétli a távot, tehát egy kör futás pluszban.

Kizárás

A versenyből azonnali kizárást jelent, ha a versenyző

- tartósan feltartja az előzni szándékozó versenyzőt.
- ha kilöki a pályáról a versenyzőtársát.
- ha fellöki a versenyzőtársát.



HIBALEHETŐSÉGEK

- Ha nem a sorban következő akadályhoz érve lép le a futópályáról.
- Kilép a futósávból.
- Idő előtt kilép a futókör területéről.
- Nem megfelelő helyen lép be a futókörbe.
- Ha megáll a futókörön.
- Talpán kívül más testrészével is érinti a futókör talaját.

Hibás végrehajtás

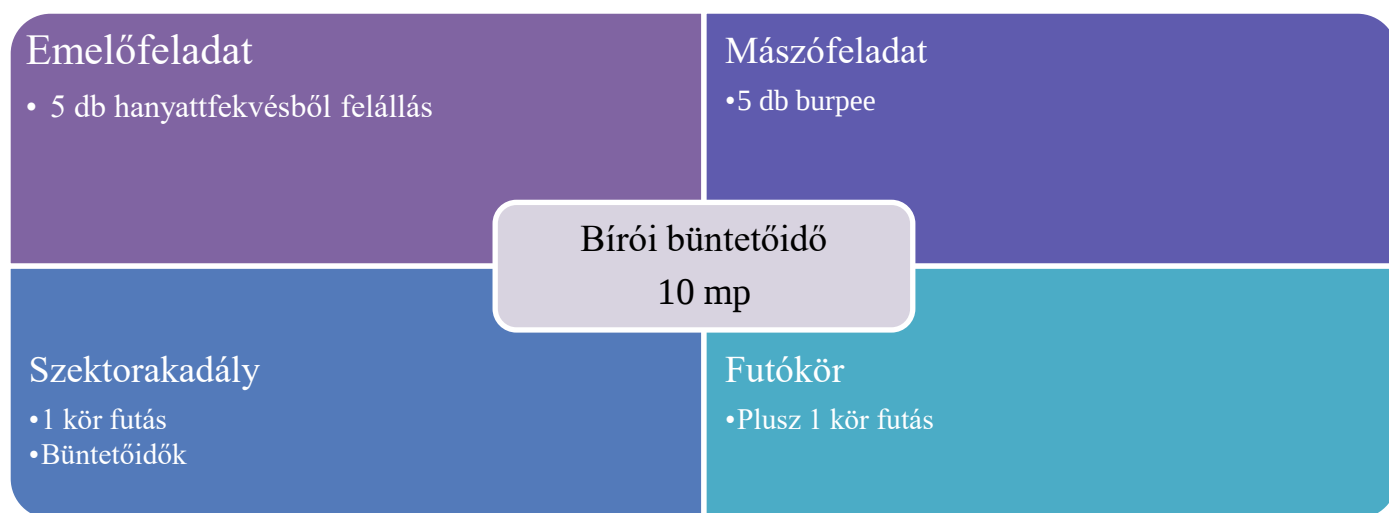
Hibás végrehajtás esetén – a kötelező egy kör futáson felül – plusz egy büntetőkört is kell futni.

Feladatok sorrendje

Az egy-egy negyedhez tartozó feladatsor szabályos teljesítés esetén.



Büntetések köre rontások esetén



Bírói büntetőidők esetei

Akadályok feladatminimума	Minden akadálnál 10 mp büntetőidő adódik hozzá a versenyző által elért időeredményhez, ha még a feladatminimumot sem teljesíti az egyéb büntetőszankciókon felül.
Burpee	Ha szabálytalanul csinálja. (Pl. taps a fej fölött, nem ér le a mellkas)
Téglaátrakás	Ha a figyelmeztetés ellenére nem igazítja a helyére a téglát.
Kettlebell	Nem a kijelölt gumifelületre teszi. Ha a talajon feldől a kettlebell és a figyelmeztetés ellenére úgy hagyja.
Gumi	Ha ledobja a gumit.
Súlyzó	Ha nem az ellentétes oldalra teszi. Ha talajon a tartó mellé teszi.
Mászófeladatok	Ha leugrik róla. Nem mászik le az aljáig.
Futókör	Ha indokolatlanul akadályoztat a futókörön. Ha a futópályára belépéssel jelentősen zavarja a futópályán haladót a figyelmeztetés ellenére.

A verseny taktikai feladata

Minden versenyző két szivacs téglát használhat el a verseny során, egy kéket és egy pirosat, amit még az emelőfeladat megoldása előtt kell felmutatni a saját bírójának. Ezen szivacs téglák a központi oszlop tövéénél várnak a felhasználásra. A szivacs téglákat nem lehet előre kiosztani.

☐ A kék szivacs téglát lehetőséget ad a versenyzőknek, hogy egy számára nehéz akadályt kihagyjon. A választás akkor szabályos, ha akkor emeli fel és mutatja be a saját bírójának, amikor odaér az adott akadálysor emelőfeladatához. Ezután jogában áll a soron következő akadálysor emelőfeladatával kezdeni anélkül, hogy a központi kört elhagyná.

▷ A piros szivacs felhasználásával szabadon dönthet, hogy melyik akadályt hajtja végre kétszer kompenzálva a kék szivacs felhasználását. A választás itt is akkor szabályos, ha akkor emeli fel és mutatja be a saját bírójának, amikor odaér az adott akadálysor emelőfeladatához.

A szivacs téglák felhasználása nem kötelező. Azonban, ha a versenyző felhasználja az egyik szivacs téglát, akkor köteles a másikat is felhasználni egy másik akadálynál.

Figyelem! Ha a kék szivacs korábban már felhasználásra került, de a versenyző utolsó akadályához érve a piros téglát még nem, akkor a bíró automatikusan kétszer teljesített a versenyzővel az utolsó akadályt.

Bármelyik megoldást is alkalmazza a versenyző mindenképpen 12 db akadályt fog végrehajtani. Hiszen, ha egy akadályt is ki kíván hagyni a kék szivacs téglát segítségével, akkor mindenképpen dupláznia kell egy másik akadály megoldásakor a piros téglát bemutatásával, hogy az összesen teljesítendő 12 db akadály mindenki számára teljesített legyen.

Elsőbbségi jog

Ha beéri az egyik versenyző a másikat, akkor a gyorsabban haladónak elsőbbségi joga van, amit csak akkor tud szabályosan jelezni, ha az előtte haladó versenyző még nem kezdte el az adott feladatát.

Ha elkezdte, köteles megvárni, míg az előtte haladó befejezi azt. Ebben az esetben vállérintéssel veheti át az adott feladat megkezdésének jogát. Ez egy akadálysoron belül külön-külön értelmezhető, vagyis nem az egész akadálysorra vonatkozik az elsőbbségi jog, csak az adott feladat elvégzésére és utána már nyilvánvalóan ő halad a lehagyott versenyző előtt. Visszaelőzés esetlegesen a következő akadálynál lehetséges.

Ebből következik, hogy az előzés legkönnyebben és legtisztábban a futófeladat teljesítés alatt lehetséges, amely kizár minden vitás szituációt.

A verseny vége

A versenynek akkor van vége, ha a versenyző teljesítette egymást követő helyes sorrendben az akadályokat és a futókörön az utolsó akadály teljesítése után lefutja a kötelező körét vagy köreit és a saját bírója előtt elfutva a kiinduló negyed akadályának határolóvonalánál ér véget számára a verseny a futókörön.

Kérjük a versenyzőket, hogy a célba érkezést követően lépjenek le a futókörörről, hogy a többi versenyzőt a jelenlétükkel már ne zavarják.