

# A HUNFOGLALÁS EXTRÉM AKADÁLYFUTÁS VERSENYSZABÁLYZATA

## 1. ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK ÉS ESEMÉNY TIPUSOK

- 1.1. Minden versenyző saját felelősségére vesz részt a versenyen!
- 1.2. A versenyzők indulása a **MINISPRINT**, és a **VERTIKÁLSPRINT** típusú versenyeken egyénekenként, az **AKADÁLYFUTÁS** **⇔ KIHÍVÁS** **⇔ TÚRA** versenyeken a regisztrációnál választott futamokban indulnak, egy futamban 50-300 versenyző rajtolhat.
- 1.3. Versenyeinken lehetőség van elit és nyílt futami indulásra, mely főként díjazásban tér el egymástól.
- 1.4. Figyelem! Az egyéni indulási időpontokról az aktuális verseny rajtlistájából lehet tájékozódni. A helyszínen mindig tájékozódj az aktuális egyéni és futam indítási időpontokról, az időjárási és egyéb körülményektől függően eltolódhat. Mindenkinek a megadott időpontban és a regisztrált futamon szükséges elindulnia. A info@hunfoglalas.com e-mail címen lehet kezdeményezni a futam/hullám csere kérését, legkésőbb a futam előtt 72 órával!

	<b>MINISPRINT</b>	<b>VERTIKÁLSPRINT</b>	<b>AKADÁLYFUTÁS</b>
Futótáv	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Szintemelkedés	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Akadályok száma	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★

### **MINISPRINT**

#### Kiknek ajánljuk?

Akik az akadályfutásból inkább az akadályokat részesítik előnyben

Kezdő akadályfutóknak

Cross és funkcionális edzést végzőknek

#### Rövid leírás:

Az akadályok és feladatok koncentráltan helyezkednek el egy rövid pályán. Gyorsasági futam, mely az induló ügyességére, mozgáskoordinációjára koncentrálnak.

Szint: Kezdő – Haladó

Teljesítés ideje: 3-10 perc (500+m / 0+m / 10+ akadály)

Szükséges készségek: *Erő, Ügyesség, Mozgáskoordináció, Gyorsaság*

### **VERTIKÁLSPRINT**

#### Kiknek ajánljuk?

Terepfutóknak

Akadályfutóknak

#### Rövid leírás:

Intenzív szintemelkedésű, akadályokkal nehezített rövidtávú verseny. Gyorsasági futam, mely az induló „terepmászó” képességét is próbára teszi.

Szint: Középhaladó – Haladó

Teljesítés ideje: 10-30 perc (500+m / 100+m / 10+ akadály)

Szükséges készségek: *Gyorsaság, Erő-állóképesség*

## **AKADÁLYFUTÁS — KIHÍVÁS — TÚRA**

### **Kiknek ajánljuk?**

Városi, terep, és akadályfutóknak

Futást kedvelő cross és funkcionális edzést végzőknek

Akik már indultak bármilyen akadályfutó eseményen

### **Rövid leírás:**

Az akadályok és feladatok kijelölt terep futópályán helyezkednek el. Gyorsasági akadály futóverseny, amelyen futótáv mellett fizikálisan és mentálisan is próbára leszel téve. A HUNfoglalás versenyein a megszokottnál magasabb számú akadály leküzdésére kell számítani. A táv túraként is teljesíthető.

Szint: Középhaladó – Haladó

Teljesítés ideje: 30 – 180 perc (5000+m / 100+m / 20+ akadály)

Szükséges készségek: *Erő, Ügyesség, Mozgáskoordináció, Állóképesség, Kitartás*

## **WORKSHOP**

### **Kiknek ajánljuk?**

Érdeklődőknek

Akadályfutásra/versenyre készülőknek

Cross és funkcionális edzést végzőknek

### **Rövid leírás:**

A HUNfoglalás workshopok az akadályfutásokon előforduló akadályokra és feladatokra, valamint azok gyors és helyes leküzdésére készítik fel. A workshopok programjában akadályfutás specifikus funkcionális bemutató edzés is helyet kap.

Szint: Kezdő – Haladó

Teljesítési idő: 1 nap

Szükséges készségek: -

## **2. ONLINE, ÉS HELYSZÍNI NEVEZÉS, REGISZTRÁCIÓ A VERSENY NAPJÁN**

- 2.1. Nevezés online felületen (<http://hunfoglalas.com/esemenyek-2/>) és a helyszínen lehetséges! Érvényes online nevezés feltétele a jelentkezést követő 3 munkanapon belül a díjbekérő kiegyenlítése, amely alapján az érvényes rajtlistába felkerülsz. Visszaigazolóját csak az **AKADÁLYFUTÁS <math>\diamond</math> KIHÍVÁS <math>\diamond</math> TÚRA** versenyekről küldünk (5 munkanap).
- 2.2. A verseny napján helyszíni regisztráció szükséges, ahol személyes okmányai bemutatását, illetve a felelősségi nyilatkozat aláírását és részünkre történő átadását követően tud a résztvevő elindulni.
- 2.3. Kérjük, hogy valós adatok adj meg részünkre! Az adatmódosítási igényt [info@hunfoglalas.com](mailto:info@hunfoglalas.com) e-mailre küldött levélben lehet jelezni.

A megadott adataid kezelésével kapcsolatban itt tudsz tájékozódni: <http://hunfoglalas.com/any.pdf>

## **3. AKADÁLYOK**

- 3.1. Az olyan akadályok, amelynek teljesítése alapvetően tovább tart, mint 30 db négyütemű fekvőtámasz **kötelező akadály**nak minősül. A kötelező akadályoknál pályabíró tartózkodik, aki a végrehajtást felügyeli. A kötelező akadályok négyütemű fekvőtámaszsal nem válthatók ki. A kötelező akadály kihagyása automatikus kizárást von maga után. Ilyen akadályok: szögesdrót alatti kúszás, terepakadály (vizes átkelés, mocsár, stb.) nehéz tárgyak cipelése és húzása, erőgyakorlatok (Spartan Girja, medicin labda) stb. Az egyéb akadályok négyütemű fekvőtámaszsal kiválthatók. Ilyen akadályok pl.: falmászások, dobó- és lövő akadályok (dárda,

íjászat, csatacsillag, tör). Hibázás esetén büntető feladatot, négyütemű fekvőtámaszt kell végrehajtani.

- 3.2. Minden akadály leküzdését is kötelezően meg kell kezdeni, az akadályt legalább meg kell érinteni!
- 3.3. Minden akadálnál követni a szabályos leküzdési módot, melyről az jelenlévő pályabíró vagy önkéntes készségesen felvilágosítást ad.
- 3.4. Vizes akadálnál jelezni szükséges a jelenlévő pályabíró vagy önkéntes részére, ha nem tud a versenyző úszni.
- 3.5. A kötelező akadályokon kívül, ha egy akadályt nem tudsz leküzdni, vagy hibázol, akkor az ilyen versenyekhez szokásos módon büntető feladatot kell teljesítened, ami **MINISPRINT** esetén hibázás esetén 5 db, akadály kihagyása esetén 20 db négyütemű fekvőtámasz, **VERTIKÁLSPRINT** és **AKADÁLYFUTÁS <math>\diamond</math> KIHÍVÁS <math>\diamond</math> TÚRA** eseményeken egységesen 30 db négyütemű fekvőtámasz. Minden 5.-et hangosan kötelező az önkénteseknek hangosan jelezni.

A végrehajtás szabályos módja:

- Ugrás guggoló támaszba
- Ugrás fekvőtámaszba – karhajlítás nyújtás
- Ugrás guggoló támaszba
- Felugrás a talajról, taps a fej fölött

**Figyelem! A büntető feladat nem kihagyható! Nem teljesítés esetén kizárással büntetendő! A büntetés a kijelölt büntető zónában kell végrehajtani, anélkül, hogy a többi résztvevőt az akadályok leküzdésében vagy az előrehaladásban akadályoznád!**

- 3.6. A HUNfogalás indulóit egy óriás csapatként kezeljük, így az indulók igénybe vehetik egymás segítségét. Segítséget kimondottan csak a pályán tartózkodó versenytársaktól, pályán kívülről kizárólag orvostól elfogadható. Az elit versenyzők a szurkolóktól, támogató csapatától semmilyen segítséget nem fogadhatnak el! Figyelem, minden akadálnál legalább egy alkalommal önálló próbálkozás szükséges, segítséget vagy a büntető feladat végrehajtását csak ezt követően lehet igénybe venni! Közös, sikertelen próbálkozás esetén a büntető feladatot a segítőkkel együtt kell végrehajtani!

#### **4. SPECIÁLIS AKADÁLYOKRA, ÉS VERSENYEKRE VONATKOZÓ SZABÁLYOK**

- 4.1. Történelmi fegyverek: A verseny során honfoglalás kori eszközökkel kell célba találni pl.: íjászat, kelevéz (dárda), csatacsillag. Minden versenyzőnek 1-3 próbálkozása van. Céltévesztés esetén négyütemű fekvőtámasz elvégzése szükséges.
- 4.2. Palánkfalak, vagy gerendapalánkok: A versenytársak segíthetnek egymásnak, de a férfiak nem használhatják a nők számára kialakított fellépőt!
- 4.3. Nehéz tárgy húzása – A tárgy elemelése a földről tilos, annak a földdel végig érintkeznie kell, a versenyzőnek húznia kell azt! A férfiak nem húzhatják a nők számára kikészített eszközt!
- 4.4. Zsákelhúzás- A zsákot egészen a csigáig kell felhúzni, majd a földre lassan visszaengedni. Amennyiben a zsákot szándékosan leejti, vagy nem tudja felhúzni, büntetést kell végrehajtani.
- 4.5. Nehéz tárgyak cipelése: A versenyző pihenés céljából bármikor leteheti a vödröt a földre, de a férfiak nem vihetik a nők számára készített nehéz tárgyakat! A nehezebből homok/víz/murva nem önthető ki! A nehéz tárgyakat a földön húzni tilos!
- 4.6. Traverz akadályok: A pályán előfordulhat traverz fal, vagy úgy nevezett kötélpályás tiroli traverz. Mindkét fajta akadálnál egy próbálkozás megengedett, a versenyző nem érintheti a lábával a talajt vagy a vizet, traverze fal esetén a fal tetejét. A traverz akadályoknál más versenyző nem segíthet!

20 km feletti versenyeken ellenőrzőpontok elérésére is szintidők kerülnek meghatározásra. Minden versenyzőnek rendelkeznie kell a kötelező felszerelésekkel, különben nem indulhat el:

- Folyadék tárolásra alkalmas felszerelés, amely lehet víztartály a háton, vagy kulacs tartóövvvel
- Fejlámpa tartalék elemmel, és egy kisméretű tartalék lámpával

## 5. KIZÁRÁS

5.1. Kötelező akadály (3.1) kihagyása automatikus kizárást von maga után.

5.2. Ha kötelező büntető feladatot NEM teljesíted megfelelően (helytelen végrehajtás vagy rossz ismétlésszám) szintén kizárást von maga után.

5.3. Sportszerűtlen magatartás szintén kizárást von maga után! Pl.:

- 5.3.1. Csalás: Az útvonal elhagyása, vagy rövidítése tilos! A pályajelölés, vagy az akadályok módosítása (elmozgatása, megbontása) szigorúan tilos!
- 5.3.2. Szemetelés: Szemét eldobása el a frissítőponton sem lehetséges. Ott is a kijelölt kukákban való elhelyezés, vagy az önkéntes részére történő átadás lehetséges!
- 5.3.3. Gyorsabb futók akadályozása: A lassabb futók kötelesek elengedni a gyorsabbakat. Szándékos akadályozás sportszerűtlen viselkedésnek minősül és kizárást von maga után. pl.: Rossz helyen végzi a büntető feladatot
- 5.3.4. Egészség és biztonság: Ha valaki a pályán súlyos sérülést észlel, azt azonnal jelezni kell a legközelebbi önkéntesnek, pályabíróknak, hogy segítséget tudjon hívni. Bizonyos esetekben indokolt lehet a sérülttel maradni az orvosi segítség megérkezéséig, még akkor is, ha a sérült ezt elutasítja. A segítségnyújtás elmulasztása sportszerűtlen viselkedésnek minősül. A segítséget nyújtó versenyző részére ez nyilván idővesztést okoz, amelynek pontos megállapítás, megfelelő kompenzálása nehezen végrehajtható. A Versenyigazgató elrendelheti „Fair Play díj” kiadását, mellyel kompenzálni igyekszik a résztvevő önzetlen és sportszerű magatartását.

## 6. VERSENYZŐI VISELKEDÉS

Tudnod kell, hogy mi, HUNfoglalásnál teljes erőnkkel azon dolgozunk, hogy valamennyi versenyzőnket profizzionális versenykörülmények között a legnagyobb szeretettel tudjuk vendégül látni!

**Tiszteljük egymást!** A törzsünknel a szervezők, az önkéntesek felé alap elvárás, hogy barátságosak, türelmesek és segítőkészek legyenek! Kérünk, hogy viselkedj Te is hasonlóképp velük!

**Tiszteld mások munkáját!** Az útvonal megtervezésénél és az akadályok elhelyezésénél minden alkalommal a legmagasabb versenyzési élményre törekszünk résztvevőink részére.

**Tiszteld a környezetet!** Versenyeink általában a nagyközönség elől elzárt területeken zajlanak, ahova nem juthat be akárki. Kérünk, ne okozz kárt a növény- és élő világban! Ne rongáld az ott található tárgyakat! Illetve nagyon kérünk, ne szemetelj!

**Tiszteld versenyzőtársaidat!** A HUNfoglalás eseményei alapvetően outdoor, szabadidős tevékenységek, amelyre az ember kikapcsolódni érkezik. Ne helyezd a jobb szereplést a sportszerűség elé!



## 7. ÉRTÉKELÉS ÉS EREDMÉNYEK

7.1. **MINISPRINT**, és a **VERTIKÁLSPRINT** típusú versenyeken kizárólag az elit versenyzők, az **AKADÁLYFUTÁS < KIHÍVÁS < TÚRA** pedig minden teljesítő befutó érmet kap.

7.2. Díjazás:

7.2.1. Az elit, nyílt és csapat kategóriában a díjazottak a teljesítésért e-oklevelet kapnak. Elit kategóriában 1.-2.-3. helyezett szponzori ajándékokat, az 1. helyezett főnyereményt kap. Az nyílt kategóriában az 1. helyezett szponzori ajándékot kap. Csapat kategóriában a leggyorsabb csapat szponzori ajándékot kap.

7.2.2. **MINISPRINT**: Elit kategória abszolút 1.-2.-3. helyezett, nyílt kategória abszolút 1. helyezett, csapat kategóriában az 1. helyezett csapat részesül díjazásban.

7.2.3. **VERTIKÁLSPRINT**: Elit kategória abszolút férfi - női 1.-2.-3. helyezettek, nyílt kategória abszolút férfi – női 1. helyezett, csapat kategóriában az 1. helyezett részesül díjazásban.

7.2.4. **AKADÁLYFUTÁS < KIHÍVÁS < TÚRA**: Elit és open kategória abszolút férfi női 1.-2.-3. helyezettek, nyílt kategória abszolút férfi – női 1.-2.-3. helyezett, csapat kategóriában az 1.-2.-3. hely. részesül díjazásban.

7.3. A díjak és ajándékok minden versenyen külön kerülnek meghatározásra.

7.4. Aki nem tud megjelenni az eredményhirdetésen és díjazott, a versenyigazgatóval egyeztetnie szükséges!

7.5. A távolság és idő mérése manuálisan, chippel vagy egyéb módon történik. A Chipés időmérés esetén a chipért a versenyző felelősséggel tartozik, annak elvesztése esetén 10 000 Ft befizetése szükséges! Amennyiben elveszíti azt, azonnal köteles jelezni beérkezésakor a célban. Hivatalos időt így nem tudunk garantálni.

7.6. Egy csapat minimum 4 tagú. A csapatból legalább 4 csapattagnak be is kell fejezni a versenyt a hivatalos csapateredményhez. A csapattagok időeredménye a 4. idő alapján kerül meghatározásra. A csapat lehet vegyes, férfiak és nők. Aki egyéniben regisztrált, az nem számít csapat időben, és a csapat tagok sem számítanak az egyéni versenyben.

## 8. ÓVÁS:

8.1. Óvást szóban a versenyigazgatónak kell benyújtani.

8.2. Az óvás díja 10.000 Ft. (Amennyiben az óvás jogos, az óvás díja visszatérítésre kerül)

8.3. Óvás benyújtására az eredményhirdetést megelőzően van lehetőség.

## 9. VIS MAJOR

A HUNfoglalás szervezői fenntartják a jogot, hogy időjárás, természeti, vagy előre nem látott egyéb kényszerítő körülmény hatására - akár a verseny közben is - módosítsa az útvonalon, az akadályokon, a versenyzők és a nézők biztonsága érdekében vagy félbeszakítsa, vagy lemondja a versenyt. Minden esetben a szervezők utasításait kell követni, és haladéktalanul teljesíteni azt.

Ez a versenyszabályzat irányadó jellegű, az aktuális versenyhelyszínek és körülmények szükségessé tehetik pontosítását, aktualizálását, melyet az [info@hunfoglalas.com-on](mailto:info@hunfoglalas.com-on) lehet írásban kérvényezni. A részvétellel a versenyzők automatikusan kijelentik, hogy megismerték, elfogadják és magukra nézve kötelezőnek ismerik a versenyszabályzatban foglaltakat. Helyszíni szabályokra vonatkozó kérdésekben a versenyigazgató szava dönt!

Békéscsaba, 2016. augusztus 1.