

Akadály leírás

Vizes palack cipelés

Ovi 1-2: 1 palack 3 kg

1-2 osztály: 1 palack 3 kg

3-4 osztály: 1 palack 5 kg

5-6 osztály: 2 palack 5-5 kg

7-8 osztály: 2 palack 5-5 kg

9-12 osztály: 2 palack 5-5 kg

Felnőtt 1-2: 3 palack 5-5-5 kg



Gumifutás

Lépj bele a gumikba és lépkedj bennük minél gyorsabban!



'A' mászóka

Mássz fel a tetejére, majd a másik oldalon gyere le. LEUGRANI TILOS! Az utolsó **kettő** lépcsőfokra kötelező rálépni, onnan már le szabad lépned!



Poroltó huzás

Húzd fel a poroltót és lassan engedd vissza. Nem puffanhat a poroltó! **Büntetés 5 fekvőtámasz!**



Tipegő

Menj végig a fakockák tetején, úgy hogy nem léphetsz le a földre és sem jobbra, sem balra nem léphetsz át egy másik útvonalra. Végig azon a kocka vonalon kell haladnod, amelyet az elején választottál és az utolsó kockát is érintened kell. **Büntetés 5 fekvőtámasz!**



Kúszás-mászás

Az akadály magassága 40-50 cm. A kifeszített kötélt alig kell kúsznod!



Gumi húzás

Húzd magadhoz a gumit, majd fuss vissza a kezdőpontig **VAGY** vidd el a végpontig a gumit majd húzd magadhoz. A felfestett vonal mögé kell vinni a gumit!



Fal

Lépj fel a deszkára és menj végig úgy rajta, hogy nem esel le róla!

Az első 20 cm-es jelöléstől kell indulni és a végén se szabad leugrani róla, mert a végénél érinteni kell minimum egy lábbal a merevítő deszkát, amit pirosra festünk. **Büntetés 5 fekvőtámasz!**



Egyenes egyensúly

Lépj fel az első kereszttartó deszkára és menj végig úgy, hogy nem léphetsz le, sem át egy másik deszkára. Végén érinteni kell a keresztdeszkát, amit pirosra festünk. **Büntetés 5 fekvőtámasz!**



Cikk-Cakk

Lépj fel az első keresztartó deszkára és menj végig úgy, hogy nem léphetsz le, sem át egy másik deszkára. Végén érinteni kell a keresztdeszkát, amit pirosra festünk. **Büntetés 5 fekvőtámasz!**



Palánkok

Palánkon át kell ugranod, majd a következő palánk alatt át kell bújni, majd ismét át kell ugrani az utolsó palánk fölött!

Ovisoknál a szülő segíthet. A gyerekek is segíthetik egymást a versenyen.



Szalmabála

Mássz át rajta!



Ablak

Mássz, ugorj, lép át a nyíláson.

Ovisoknál a szülő segíthet. A gyerekek is segíthetik egymást a versenyen.



Célba dobás

Állj be egy céltábla elé a kijelölt pontra. Találd el a veled szemben lévő céltáblát a kihelyezett eszközzel. Addig próbálkozz, ameddig nem találsz el **kivéve Középiskola, Felnőtt I, Felnőtt II kategóriákban 1 próbálkozásod van! Büntetés 20 fekvőtámasz! Keresztbe dobás TILOS!**

