



NYILVÁNOS · VERSENY

VORX ONLINE

A teljes VORX a saját helyszínen, videóval rögzítve, minősített bíró bírálatával.

NEVEZÉSI DÍJ	19 900 Ft
FUTÁS	400 m-es atlétikai pálya („ONL”) vagy futópad („ONL · FP”)
KAPCSOLÓDÓ	Szabálykönyv 1.3, 4–9. és 16. fejezet · Versenyrendezési előírások

Változat 1.3 · 2026. október 3. · Az 1.0 (2026. október 1.) helyett: részletes videós előírások, futópados változat, bírálati kimenetek, fellebbezés.

A LEGFITTEBB EMBER AZ, AKI A SAJÁT TESTÉVEL A LEGTÖBBRE KÉPES.

A teljes VORX (2 km · 150 · 30 · 1000 · 50 · 3 km) a saját helyszínen, a saját időpontodban. Videóval rögzíted, a VORX minősített bírója a felvétel alapján bírál, és az eredményed felkerül a ranglistára. A mozgások szabályai ugyanazok, mint élőben (Szabálykönyv 4–9. fejezet); ez a szabályzat azt írja le, hogyan kell a teljesítést rögzíteni, hogy bírálható legyen.

0 1

ÍGY MŰKÖDIK

- 1. Nevezd** a meghirdetett 3 hetes nevezési időszakban.
- 2. Válassz helyszínt:** 400 méteres atlétikai pálya a közelben lévő állomásokkal, vagy futópad és állomások egy helyiségben (3. pont).
- 3. Állítsd be a kamerát vagy kamerákat** és az eszközöket a 4–5. pont szerint.
- 4. Teljesítsd a VORX-ot** egyetlen, vágatlan felvétellel.
- 5. Töltsd fel** a videót (pályán a GPS-adatokkal együtt) az időszak végéig.
- 6. Megkapod az eredményed** a beküldéstől számított 14 napon belül.

Az időszakon belül többször is teljesíthetsz; mindig a legutoljára beküldött teljesítést bíráljuk. Érdemes korán beküldeni: ha a felvétel érvénytelen, csak az időszak végéig küldhetsz újat.

0 2

ESZKÖZÖK

Az eszközöknek ugyanazt a mozgást és nehézséget kell biztosítaniuk, mint egy élő versenyen (Versenyrendezési előírások, 4. fejezet).

ESZKÖZ	ELŐÍRÁS
Húzódkodó rúd	28–35 mm átmérő, kerek, nem foroghat; teljes lógásban a lábad legalább 10 cm-re a talajtól; nem mozdulhat, nem billeghet.
Tolódkodó korlát	Párhuzamos korlát, 45–60 cm fogástáv; nyújtott karú támaszban a lábad nem éri a talajt; nem billeghet, nem csúszhat.
Fekvőtámasz	Sík, kemény, csúszásmentes felület; legfeljebb 1 cm vastag szőnyeg.
Ugrókötel	Számlálós kötel, olvasható kijelzővel. Fedett helyen legalább 3 m belmagasság.
Futópad	Motoros, legalább 16 km/h maximális sebesség, a kijelző mutatja a megtett távot, a sebességet és az emelkedést.

Nem engedett: ajtókeretbe szerelt vagy ajtófélfára akasztott rúd, két szék vagy pad, billegő állvány. **Szabadon álló otthoni állvány** akkor elfogadható, ha megfelel a fenti méreteknek, ellensúllyal vagy csavarozással rögzített, és a felvétel elején próbaterheléssel megmutatod, hogy nem mozdul (4. pont).

KÉT VÁLTOZAT

Pályás változat **ONL**

- 400 m-es atlétikai pálya: 2 km = 5 kör, 3 km = 7,5 kör.
- Az állomások a pálya közelében; a pálya és az állomások közötti útvonal is látsszon valamelyik kamerán.
- Az óra vagy telefon GPS-adatait (.fit vagy .gpx) is be kell küldeni.
- Két kamera: az egyik a cél- és rajtvonalat, a másik az állomásokat mutatja (4. pont).
- Élénk színű felső, hogy a bíró minden áthaladásnál felismerjen.

Futópados változat **ONL · FP**

- A futópad és minden állomás ugyanabban a helyiségben.
- Emelkedés végig legalább 1%.
- GPS-adat nem kell; a kijelző és a felvétel számít (6. pont).
- Edzőteremben kérd el a terem engedélyét a felvételhez.
- Gyakran egy kamera is elég.

KAMERA ÉS FELVÉTEL

A kamera

- **Fix kamera:** állványon vagy szilárdan rögzítve. Futás és ismétlések közben nem mozdulhat, nem fordítható el, és nem lehet zoomolni. Kivétel a lent leírt áthelyezés.
- **Áthelyezés:** a kamerát két esetben viheted máshová: **két állomás között** (a „B” kamerát a következő állomáshoz), illetve **futópadon az ellenőrzőpontokon** (6. pont). Feltételek: a felvétel közben nem áll le; a kamerát a kezeden viszed, és csak akkor indulsz a következő állomásnak vagy futásnak, amikor a kamera már az állványon áll, az előírt nézettel; a kamera helyét előre jelöld meg a padlón. Az áthelyezés ideje beleszámít a versenydődbe.
- **Minőség:** legalább 1080p felbontás és 30 kép/másodperc. A tájolás (álló vagy fekvő) szabadon választható: azt használd, amelyikben az előírt nézet teljesen látszik.
- **Tilos:** halszem- vagy ultraszéles mód (0,5×), gyorsítás vagy lassítás, szűrő, vágás, utólagos szerkesztés, ráírt (overlay) idő mint egyetlen időforrás.
- **Áramellátás és tárhely:** a kamera bírjon legalább 100 perc folyamatos felvételt.

Hány kamera kell?

KAMERA	HOVA	MIT KELL MUTATNIA
„A” – pálya	A cél- és rajtvonal mellett, oldalról	Minden áthaladást a vonalon (rajt, minden kör, cél). Ez adja a hivatalos időt. A pálya többi részén a GPS-adat igazolja a futást.
„B” – állomások	Oldalról, 4–6 m-re, kb. csípőmagasságban; az állomások egy sorban, a kamerával párhuzamosan	Az erőállomásokat és a kötelet, az 5. pontban leírt nézetekkel; a versenyórát vagy stoppert. Ha egy képbe nem fér el minden állomás, egy második „B” kamera használható, vagy a kamera két állomás között áthelyezhető.
Egy kamera	Futópadnál jellemzően elég	Ha a futópád és minden állomás a fenti feltételekkel egy képen látszik.

Minden kamera **a rajt előtt indul és a cél után áll le**, megszakítás nélkül. Kameránként egy fájl.

A felvétel eleje – a rajt előtt, megszakítás nélkül

- 1. Azonosítás:** mutasd közelről, olvashatóan a nevedet és a dátumot egy lapra írva. Ha több kamerád van, mindegyiknek mutasd meg.
- 2. Eszközbemutató:** teljes lógás a rúdon (látsszon, hogy a lábad legalább 10 cm-re van a talajtól); nyújtott karú támasz a korláton; a kötélszámláló nullán, közelről; a szőnyeg; szabadon álló állványnál próbaterhelés (ráakaszkodás, megrázás).
- 3. Futópadnál:** a kijelző közelről, nullán, és az emelkedés beállítása (legalább 1%).
- 4. Óra:** a versenyóra vagy stopper mutatása; pályán a GPS-óra vagy telefon indítása a kamera előtt.
- 5. Rajt:** hangos „Rajt!” jelzés, látható mozdulattal, a stopper indításával egyszerre.

05

LÁTHATÓSÁG

- Végig a képen:** az állomásokon, a váltások alatt és futópadon a teljes rajttól a célig látnod kell magadat, teljes testtel. Rövid, akaratlan takarás (például egy arra járó ember) legfeljebb 3 másodpercig elfogadható.
- Pályán futás közben** elég, ha minden vonal-áthaladásod látszik az „A” kamerán; a kör többi részét a GPS-adat igazolja. A bírósági élénk színű felső alapján minden áthaladásnál felismer.
- Óra:** a versenyóra vagy stopper végig látszon az állomásokat mutató kamerán.

ÁLLOMÁS A BÍRÓNAK LÁTNIA KELL

Fekvőtámasz	Oldalról: a teljes könyöknyújtást felül, a mellkas talajérintését alul, a test egyenes vonalát.
Húzódkodás	Oldalról: a rúd vonalát, az állat egyértelműen a rúd fölött, a teljes könyöknyújtást alul, a lábakat.
Kötél	A teljes kötélforgást és a lábakat. Az 1000. ismétlés után mutasd közelről a kamerába a számlálót, utána indulhatsz tovább.
Tolódzkodás	Oldalról: a váll tetejét és a könyök tetejét az alsó pozícióban, a teljes könyöknyújtást felül, hogy a láb nem ér le.

FUTÓPADOS VÁLTOZAT

- **Három ellenőrzőpont:** a kijelzőt közelről, olvashatóan kell megmutatni **a rajt előtt** (0,00 km), **a 2 km után** (legalább 2,00 km) és **a cél előtt** (legalább 5,00 km). Mindhárom alkalommal látszon az emelkedés is (legalább 1%). Futás közben a kijelzőnek nem kell olvashatónak lennie.
- **A kamera áthelyezése:** az ellenőrzőpontokon a kamerát leveheted az állványról, és odaviheted a kijelzőhöz – **a felvétel közben nem állhat le**. Utána tedd vissza ugyanoda: jelöld meg a padlón az állvány helyét (például ragasztószalaggal), hogy a nézet ne változzon. Az áthelyezés ideje beleszámít a versenyidődbe (lásd 4. pont, Áthelyezés). Ha van második kamerád vagy telefonod a kijelzőre, a fő kamera maradhat a helyén.
- **A kijelzőt nem szabad nullázni.** A 3 km-t ugyanonnan folytatod, ahol a 2 km-nél abbahagytad.
- A sebességet és az emelkedést futás közben állíthatod, de az emelkedés nem mehet 1% alá.
- A bíró a kijelzőt és a futással töltött időt összeveti; ha a táv és az idő alapján a tempó nem reális, a beküldés érvénytelen.
- Az eredmény jelölése: „**ONL · FP**”.

CÉL ÉS BEKÜLDÉS

A felvétel vége

Pályán: a célvonal áthaladása az „A” kamerán, a stopper és a GPS-rögzítés leállítása a kamera előtt. Futópadon: az 5,00 km megmutatása a kijelzőn, majd a stopper leállítása. A kamerák csak ezután állnak le.

Hivatalos idő

A rajtjeltől a célig eltelt idő a felvételen – pályán az „A” kamerán (a célvonal áthaladása), futópadon a fő kamerán (az 5,00 km megmutatása). A stopper és a GPS-adat ezt ellenőrzi. Az időlimit 90 perc.

Beküldés az időszak végéig

- A beküldő űrlapon a nevezéskor megadott e-mail-címeddel azonosítunk; így a felvétel a nevezésedhez kapcsolódik.
- A videó vagy videók linkje: YouTube „nem listázott” (javasolt, mert egy 90 perces felvétel 5–10 GB is lehet) vagy Google Drive, letöltési joggal.
- Pályán a GPS-adat (.fit vagy .gpx).
- A saját részidőid állomásonként (2 km, fekvőtámasz, húzódzkodás, kötél, tolódzkodás, 3 km).
- Az eredeti fájlokat az eredményhirdetés után még 30 napig őrizd meg; a bíró kérheti őket.

BÍRÁLAT

A hibás ismétlés online sem számít. Ha tudod, hogy egy ismétlésed hibás volt, csinálj helyette egy újat.

KIMENET	MIKOR	KÖVETKEZMÉNY
Rendben	Minden ismétlés érvényes, a felvétel szabályos.	Az idő változatlan.
Időbüntetés	Hiányzó érvényes ismétlés valamelyik állomáson.	+5 másodperc minden hiányzó érvényes ismétlésért.
Nem hivatalos	Egy állomáson a hiány meghaladja az előírt ismétlésszám 10%-át.	Az eredmény nem hivatalos, nem ad szintet és nem kerül a ranglistára.
Érvénytelen	Vágott vagy megszakadt felvétel; a megengedett áthelyezésen kívül mozgatott vagy zoomoló kamera; a versenyző nem látszik; a nézet miatt nem bírálható; hiányzó azonosítás vagy eszközbemutatás; pályán hiányzó vagy a videóval nem egyező GPS-adat, illetve hiányzó vonal-áthaladás; futópádon nullázott kijelző, hiányzó vagy olvashatatlan ellenőrzőpont, illetve nem reális tempó.	Az időszak végéig új teljesítést küldhetsz, újabb nevezési díj nélkül.

Fellebbezés

Az eredmény közzétételétől számított 7 napon belül, e-mailben (info@vorxrace.com), indoklással, díjmentesen. Egy második minősített bíró nézi meg a felvételt; az ő döntése végleges.

09

EREDMÉNY

A VORX Online eredménye szintet ad (Elite, Competitive, Amateur), és felkerül a ranglistára a versenyzői profilodhoz kötve (a profilt az e-mail-címed azonosítja, és az első nevezéskor egyedi VORX-számot kap, például VX-0142; a ranglistán ez különbözteti meg az azonos nevűeket – születési évet és lakóhelyet nem teszünk közzé) „ONL”, futópádon „ONL · FP” jelöléssel. Dobogó és díjazás nincs, és a VORX Döntőbe csak nyílt VORX-versenyen elért eredménnyel lehet bejutni. A felvételeket a bírálatra és a fellebbezések elbírálására használjuk, az adatvédelmi tájékoztató szerint. Ha rajtad kívül más is látszik a felvételen, az ő hozzájárulásáról neked kell gondoskodnod.

10

ELLENŐRZŐLISTA A RAJT ELŐTT

- ☐ A kamera vagy kamerák állványon, fix helyzetben, zoom és ultraszéles mód kikapcsolva, legalább 1080p / 30 fps.
- ☐ Elég akkumulátor és tárhely legalább 100 percre.
- ☐ Az állomások oldalról, teljes testtel látszanak (egy sorban, második kamerával, vagy áthelyezéssel – a helyek a padlón megjelölve); pályán az „A” kamera a cél- és rajtvonalat mutatja.
- ☐ Pályán: élénk színű felső. Futópádon: az állvány helye megjelölve a padlón.
- ☐ Névlap, eszközbemutatás, kötélszámláló nullán (futópádon a kijelző nullán, emelkedés legalább 1%).
- ☐ Stopper a képen; pályán a GPS-rögzítés elindítva.
- ☐ A felvételt a cél után, a kijelző vagy a célvonal megmutatása után állítod le.