



NYILVÁNOS · SZABÁLYOK

SZABÁLYKÖNYV 1.3

A VORX minden hivatalos versenyén érvényes szabályok: formátumok, rajt, ismétlések, bíraskodás, időmérés, szintek, VORX Online.

ÉRVÉNYES

A VORX minden hivatalos versenyén

AZ ELSŐ KIÍRÁSIG
RÖGZÍTJÜK

Magnézia, kesztyű, ragtapasz

Változat 1.3 · 2026. október 3. · Új: futópad a VORX Online-on is; a bírók függetlensége pontosítva; ranglista-adatok; a 16. fejezet a VORX Online 1.3 szerint.

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

A VORX minden hivatalos versenyén ugyanezek a szabályok érvényesek. A formátum, az ismétlések szabályai, a bírászkodás és az időmérés végleges. Az idegen kifejezések magyarázatát a Fogalomtár tartalmazza.

Amit az első verseny kiírásáig rögzítettünk: hogy használható-e magnézia (a tenyérre kent fehér por, amitől nem csúszik a kéz), kesztyű és ragtapasz. Ha bármi változik, minden feliratkozót értesítünk, és itt is jelöljük.

01

A VERSENY RÖVIDEN

A VORX hat állomásból áll, kötött sorrendben. Egy állomást teljesen be kell fejezni, mielőtt a versenyző a következőre léphet. Az idő a rajttól a célig folyamatosan megy, az állomások közötti átmenetek is beleszámítanak.

#	Állomás	Mennyiség
1	Futás	2 km
2	Fekvőtámasz	150 ismétlés
3	Szabályos húzódzkodás	30 ismétlés
4	Ugrókötel	1000 ismétlés
5	Tolódzkodás	50 ismétlés
6	Futás	3 km

Mindenki ugyanazt teljesíti, testsúlytól és nemtől függetlenül. Külső súly nincs, mindenki a saját testét mozgatja.

Formátumok. A fenti a VORX Full, a VORX alapformátuma. Mellette három formátum van, ugyanazokkal a mozgásszabályokkal:

Formátum	Kik indulnak	Mit teljesítenek	Időlimit	Helyezés
VORX Full	egyéni	2 km · 150 · 30 · 1000 · 50 · 3 km	90 perc	abszolút és korcsoportonként, férfi és női; szint
VORX Half	egyéni, kezdőknek	1 km · 75 · 15 · 500 · 25 · 1,5 km (a VORX-próba távja)	60 perc	abszolút férfi és női
VORX Doubles	2 fős pár	a teljes VORX, ketten	90 perc	férfi, női és vegyes pár
VORX Relay	4 fős csapat, bármilyen összetételben	a teljes VORX; a versenyszámokat a tagok elosztják egymás között	90 perc	egy közös csapatrangsor

- **VORX Half:** fele táv, fele ismétlés, ugyanazokkal a szabályokkal. Szintet nem ad, mert a szintek a VORX Full célidejéhez tartoznak.
- **VORX Doubles:** a két futást a pár együtt teljesíti: egymástól legfeljebb 10 méterre haladnak, és együtt lépnek be az állomásokra. Az állomásokon az ismétléseket tetszőlegesen megoszthatják, de egyszerre csak egyikük dolgozhat. A kötélnél a két számláló összege számít. Szintet nem ad.
- **VORX Relay:** a hat versenyszámot (2 km futás, 150 fekvőtámasz, 30 húzódzkodás, 1000 kötel, 50 tolódzkodás, 3 km futás) a csapat bárhogyan eloszthatja a tagjai között, de egy versenyszámot mindig egy csapattag teljesít végig: versenyszámon belül nem lehet váltani. Minden csapattag legalább egy

versenyszámot teljesít. A váltás a versenyszámok között, a váltózónában, kézérítéssel történik. Szintet nem ad.

0 2

NEVEZÉS ÉS RÉSZVÉTEL

- Az indulhat, aki a verseny napjáig betöltötte a 18. életévét.
- A nevezés névre szól. A nevezési díjat, a nevezés átruházásának és a visszatérítésnek a feltételeit az adott verseny kiírása tartalmazza.
- Nevezéskor a versenyző megadja a nemét, a születési évét, az ugrókötel méretét (a testmagassága alapján) és a várható célidejét. Ez utóbbi csak a rajthullámok beosztásához kell.
- **VORX-szám és ranglista:** az első nevezéskor minden versenyző egyedi VORX-számot kap (például VX-0142). A ranglistán és az eredménylistákon a versenyző neve, VORX-száma, korcsoportja és – ha megadta – klubja jelenik meg. Születési évet és lakóhelyet nem teszünk közzé; a születési évet csak a korhatár és a korcsoport megállapításához használjuk.
- A rajtszám átvételekor a versenyző aláírja az egészségügyi és felelősségvállalási nyilatkozatot. Ebben kijelenti, hogy egészségi állapota alkalmas a versenyre, és saját felelősségére indul.
- A versenyen a VORX hivatalos fotósai fotókat és videókat készítenek, amelyeket a VORX a verseny bemutatására felhasználhat. A versenyterületen szakmai céllal csak hivatalos VORX-fotós fényképezhet; a nézők saját célra fotózhatnak. A weboldalon csak hivatalos fotók jelennek meg, és a versenyző kérheti a róla készült fotó eltávolítását.
- **Nevezési szakaszok:** a nyílt versenyekre feliratkozói, normál és késői áron lehet nevezni; a nevezés a verseny előtt 7 nappal zárul. Az árakat és a dátumokat az adott verseny kiírása tartalmazza.
- Nevezéskor a versenyző megadhatja a klubját és az edzőjét is. A hivatalos VORX-klubok tagjai klubkóddal a nevezés teljes ideje alatt a feliratkozói áron neveznek.
- Ha a verseny a minimális létszám hiányában elmarad, a nevezési díjat teljes egészében visszautaljuk.

0 3

RAJT ÉS A VERSENY MENETE

- **Rajthullámok:** a versenyzők kis csoportokban (4–6 fő), 10 percenként, folyamatosan rajtolnak. A hullám a pálya melletti rajtkarámból, a pályabíró jelére indul. A rajtidőt a verseny előtt e-mailben küldjük el.
- **Érkezés:** legkésőbb a saját rajtidő előtt 60 perccel kell regisztrálni és átvenni a rajtszámot.
- **Rajtkarám:** a hullám tagjai a rajt előtt 5 perccel a rajtkarámban gyülekeznek. Aki lekési a hullámát, a főbíró döntése alapján egy későbbi hullámban indulhat, ha van hely.
- **Rajtszám:** elől, jól láthatóan kell viselni a teljes verseny alatt.
- **Állomások és bírók:** a rendező annyi állomást és bírót biztosít, hogy senkinek ne kelljen várnia. A koordinátor mutatja, melyik szabad helyre menjen a versenyző.

0 4

FUTÁS

- A futás a kijelölt pályán vagy körön történik. 400 méteres atlétikai pályán a 2 km 5 kör, a 3 km 7,5 kör.
- **Körszámolás:** a köröket a rajtszámba épített chip számolja a célvonalon, a versenyzőnek nem kell számolnia. A hiányzó kört a rendszer jelzi.

- **Közös pálya, két sáv:** a különböző hullámok versenyzői egyszerre futnak. A külső sáv az előzésé, a belső a normál tempóé. A 3 km-es szakaszon futók narancs karszalagot viselnek, hogy a pályabírók lássák, ki melyik szakaszon van.
- Hiányzó kört pótolni kell, különben az eredmény DNF (nem fejezte be).
- Előzni kívülről lehet. A másik versenyzőt akadályozni tilos.
- A pálya rövidítése kizárást von maga után.
- **Futópád (klubversenyen és a VORX Online-on):** a futás futópádon is teljesíthető, legalább 1% emelkedéssel. A tempót a versenyző maga állítja. A távot a futópád kijelzője mutatja, és a kijelzőt a futás alatt nem szabad nullázni. Klubversenyen a kirendelt bírót a futás végén leolvassa és rögzíti; a VORX Online-on a VORX Online szabályzata szerint kell megmutatni. A VORX nyílt versenyein a futás mindig pályán vagy kijelölt körön történik.

0 5

FEKVŐTÁMASZ - 150 ISMÉTLÉS

Felső pozíció: a könyök teljesen nyújtva, a test a vállától a bokáig egyenes vonalat alkot. **Alsó pozíció:** a mellkas érinti a talajt, majd a versenyző visszatér teljes könyöknyújtásig.

A kéz szélessége szabadon választható. A talajt csak a kéz és a lábfej érintheti.

Nem számít (NO REP), ha: a mellkas nem ér le; fent nincs teljes könyöknyújtás; a csípő jelentősen beesik vagy felemelkedik; a térd leér a talajra.

0 6

SZABÁLYOS HÚZÓDZKODÁS - 30 ISMÉTLÉS

Alsó pozíció: a versenyző nyújtott karral lóg a rúdon, a könyök teljesen nyújtva. **Felső pozíció:** az áll egyértelműen a rúd fölé kerül.

A fogás (felülfogás, alulfogás, vegyes) és a fogásszélesség szabadon választható. A láb nem érhet talajt vagy állványt az ismétlés közben. A test természetes kis mozgása elfogadható.

Nem számít (NO REP), ha: a versenyző lendületet vesz a csípőjével vagy a lábával (ilyen például a kipping és a butterfly technika); az áll nem kerül egyértelműen a rúd fölé; lent nincs teljes könyöknyújtás.

0 7

UGRÓKÖTÉL - 1000 ISMÉTLÉS

Egy ismétlés: a kötélt egyszer áthalad a láb alatt, és két áthaladás között a láb legalább egyszer talajt ér. Ha a kötélt egy ugrás alatt kétszer halad át (dupla ugrás), az csak egy ismétlésnek számít.

Páros lábbal, váltott lábbal és futólépésszerűen is lehet ugrani. Ha a kötélt elakad, nincs büntetés: a versenyző onnan folytatja, ahol tartott.

Hivatalos kötélt: a rendező biztosítja az egységes VORX-kötelet beépített számlálóval, több hosszban. A versenyző a nevezéskor megadott méretet kapja. A számláló 1000-nél fény- vagy hangjelzést ad. Saját kötélt nem használható (kivéve a VORX Online-t, ahol bármilyen számlálós kötélt használható).

A kötéllállomáson felügyelő figyeli az ugrásokat. Ha a számláló meghibásodik, a felügyelő kötelet cserél, és a versenyző a számláló utolsó állásától folytatja.

TOLÓDZKODÁS - 50 ISMÉTLÉS

Felső pozíció: a versenyző a korláton támaszkodik, a könyök teljesen nyújtva. **Alsó pozíció:** a váll teteje legalább a könyök tetejének szintjéig süllyed.

Az ismétlés közben a láb nem érhet talajt vagy állványt. Pihenő közben a versenyző leállhat a talajra.

Nem számít (NO REP), ha: a láb leér; a versenyző lendítéssel segít; nem elég mély az ereszkedés; fent nincs teljes könyöknyújtás.

PIHENÉS, FRISSÍTÉS, SEGÍTSÉG

- **Pihenés:** bármikor, bármennyit lehet pihenni. Az ismétlések tetszőleges számú sorozatra bonthatók, a bíró megjegyzi, hol tartasz.
- **Frissítés:** inni a kijelölt frissítőponton lehet. Saját kulacsot ott lehet elhelyezni.
- **Segítség:** a versenyzőt senki nem segítheti fizikailag. Szurkolni, biztatni szabad.
- **Fejhallgató** a verseny alatt nem használható, hogy a versenyző hallja a bíró jelzéseit.

BÍRÁSKODÁS

- A fekvőtámasz, a húzódzkodás és a tolódzkodás minden ismétlését bíró ellenőrzi, és hangosan számolja.
- A hibás ismétlés nem jár büntetéssel, egyszerűen nem számít. A bíró ilyenkor azt mondja: „NO REP”, és nem lépteti a számolást.
- A versenyző addig nem hagyhatja el az állomást, amíg meg nincs a szükséges számú érvényes ismétlése.
- Az állomás végén a bíró a versenyző pontozólapjára felírja az órán látható időt, és aláírja.
- Az ismétlésekről a bíró dönt, és döntése végleges. Minden más vitás kérdésben a főbíró dönt.
- **Hivatalos eredményt csak a VORX által kirendelt, minősített bíró adhat.** Ez a nyílt versenyekre és a hivatalos klubversenyekre is érvényes; a klub saját bírója hivatalos eredményt nem adhat.
- **A bíró független:** nem bírálhat abban a klubban rendezett versenyen, amelynek tagja, edzője, alkalmazottja vagy tulajdonosa; nem bírálhatja a saját klubja tagját, rokonát vagy edzőtanítványát; és azon a versenyen, ahol bírál, nem indulhat a bírált versenyzők korcsoportjában.
- A főbíró szűrőpróbaszerűen ellenőrzi a bírálatot; az élmezőny teljesítményét videóra vehetjük.

FELSZERELÉS

- **Egy verseny, egy felszerelés.** A versenyző ugyanabban a cipőben és ruhában teljesíti a teljes versenyt. Egy réteget (például pulóvert) levehet, de ruhát és cipőt nem cserélhet.
- A húzódzkodó rudat, a tolódzkodó korlátot és az ugrókötelet a rendező biztosítja.
- Nem használható olyan eszköz, amely mechanikusan segít, például a pull-up strap (a csuklóra és a rúdra rögzíthető fogópánt).
- A magnézia, a kesztyű és a ragtapasz használatáról az első verseny kiírásáig döntünk (lásd fent).

- A ruházat szabadon választható – VORX-os póló vagy klubpóló is. A ruházat és a rajta lévő logók nem takarhatják a rajtszámot.

12

IDŐMÉRÉS ÉS EREDMÉNY

- Az idő chippel mérve, a rajtszönyegen való áthaladástól a célig folyamatosan megy (nettó idő).
- Minden állomásról részidőt rögzítünk: 2 km futás, 150 fekvőtámasz, 30 húzódzkodás, 1000 kötél, 50 tolódzkodás, 3 km futás.
- **Időlimit:** 90 perc. Aki eddig nem ér célba, TIME CAP eredményt kap, hivatalos célidő nélkül.
- Az eredmény a célidő. Azonos idő esetén a versenyzők azonos helyezést kapnak.
- A futópádon teljesített eredmény „futópados” (FP) jelölést kap – klubversenyen „FP”, a VORX Online-on „ONL · FP” –, mert a futópados és a pályás idő nem teljesen összehasonlítható.
- A nem hivatalos eredmény a helyszínen azonnal látható, a hivatalos eredményt az óvási idő lejártá után hirdetjük ki, és online is közzétesszük.

13

KATEGÓRIÁK, HELYEZÉSEK ÉS SZINTEK

Nem testsúly szerint versenyzünk. Az alapkategóriák: férfi és női, korcsoportonként. A korcsoportot a verseny évében betöltött életkor határozza meg.

Korcsoport	Férfi	Nő
18–29	✓	✓
30–39	✓	✓
40–49	✓	✓
50–59	✓	✓
60+	✓	✓

Helyezések és dobogó (VORX Full): abszolút férfi és női 1–3. hely, valamint korcsoportonként férfi és női 1–3. hely. Ha egy korcsoportban ötnél kevesebben indulnak, a főbíró a szomszédos korcsoporttal összevonhatja. A díjazást az adott verseny kiírása tartalmazza.

Teljesítményszintek (Elite, Competitive, Amateur): a célidő alapján minősítést kapsz, amely megjelenik a hivatalos eredménylistán (például „Elite”).

- A szint nem külön verseny: nincs saját helyezése és dobogója, ezért nem éri meg szándékosan lassabban teljesíteni.
- A szintek időhatárai rögzítettek, férfiaknak és nőknek közősek, és minden VORX-versenyen ugyanazok, így az eredmények összehasonlíthatók.
- **Elite:** 50:00 alatti célidő. **Competitive:** 50:00 és 69:59 között. **Amateur:** 70:00 és 90:00 között.
- Az időhatárok legfeljebb évente egyszer módosulhatnak, előre bejelentve.
- Aki az időlimiten belül nem ér célba (TIME CAP vagy DNF), nem kap szintet.

Klubverseny és kvalifikáció: a hivatalos klubversenyen elért eredmény a ranglistára kerül és szintet ad; a VORX Döntőbe csak nyílt VORX-versenyen elért eredménnyel lehet bejutni. Hivatalos klubversenyt csak

hivatalos VORX-klub rendezhet, a Rendezői feltételek szerint. A VORX Half, a VORX Doubles és a VORX Relay helyezéseit az 1. fejezet írja le.

VORX Klubpárbaj: két hivatalos VORX-klub párbaja. A kihívást a weboldalon kell elküldeni; a kihívott klub 14 napon belül fogadja el, a párbajt 60 napon belül kell megrendezni, eltérő megállapodás hiányában a kihívott klubnál. Klubonként 4 versenyző indul (2 férfi, 2 nő), akik a klub hivatalos tagjai. A párok (1. férfi az 1. férfi ellen, 2. férfi a 2. férfi ellen, ugyanígy a nők) egyszerre rajtolnak; a párharc győztese 1 pontot szerez. Több pontot szerző klub nyer; egyenlő pontszámnál a négy versenyző összideje dönt. A párbajt kirendelt, egyik klubhoz sem tartozó VORX-bírók bírálják; az eredmények a ranglistára is felkerülnek, és szintet adnak.

Klubrangsor (Klubok versenye): a VORX nyílt versenyein a hivatalos VORX-klubok is rangsorolást kapnak. A versenyző a nevezéskor adja meg a klubját. A klub eredménye az öt legjobb célba érő tagjának összesített célideje; ha öt tagja nem ér célba, a klub nem kerül a rangsorba.

VORX Klubliga (éves klubrangsor): a hivatalos VORX-klubok naptári évenkénti pontversenye. Pontok: a nyílt versenyek Klubok versenyében 1. hely 10, 2. hely 8, 3. hely 6, 4. hely 5, 5. hely 4, 6. hely 3, 7. hely 2, további rangsorolt klubok 1 pont; klubpárbajban győzelem 3, vereség 1 pont. Ugyanaz a két klub évente legfeljebb két párbajjal szerezhethet ligapontot. Egyenlő pontszámnál a több párbajgyőzelem, majd a jobb Klubok versenye-helyezés dönt. Az év végén az első helyezett „Az év VORX-klubja” címet és vándordíjat kap. A tabella a weboldalon folyamatosan látható.

14

KIZÁRÁS

A főbíró kizárhatja (DQ) azt a versenyzőt, aki:

- kihagy egy állomást, vagy nem a kötött sorrendben halad,
- lerövidíti a futópályát,
- tiltott eszközt használ, vagy fizikai segítséget kap,
- sportszerűtlenül viselkedik, vagy nem követi a bírók utasításait.

15

ÓVÁS ÉS RENDKÍVÜLI ESETEK

- **Óvás:** írásban lehet benyújtani a főbírónál, a nem hivatalos eredmény kifüggesztésétől számított 15 percen belül. A főbíró döntése végleges.
- **Technikai hiba** (például a kötélszámláló vagy az állvány hibája): a bíró eszközt cserél, a versenyző onnan folytatja, ahol tartott. A kiesett időt a főbíró jóváírhatja.
- **Sérülés, rosszullét:** a versenyző bármikor kiállhat, és az orvos is kiállíthatja. Az eredménye ilyenkor DNF.
- **Időjárás:** szélsőséges időjárás esetén a rendező módosíthatja vagy elhalaszthatja a versenyt.

16

VORX ONLINE

A VORX Online a VORX Full online változata. Nincs közös helyszín: a versenyző a nevezési időszakban maga választja meg, hol és mikor teljesít, videóval rögzíti, és a VORX minősített bírója a videó alapján bírál. A részletes előírásokat a VORX Online szabályzata (1.3) tartalmazza.

- **Nevezés:** évente egy vagy két, előre meghirdetett 3 hetes időszakban. A nevezési díj 19 900 Ft. Az időszakon belül többször is lehet teljesíteni; a legutoljára beküldött teljesítést bíráljuk.

- **Futás:** 400 méteres atlétikai pályán („ONL”, GPS-adattal) vagy futópádon („ONL · FP”, legalább 1% emelkedéssel, a kijelző három ellenőrzőpontos megmutatásával).
- **Videó:** vágatlan felvétel a rajttól a célig, fix kamerával (áthelyezni csak két állomás között és a futópádra ellenőrzőpontjain lehet, a felvétel megszakítása nélkül). Az erőállomásokat oldalról kell venni, hogy látszon a teljes könyöknyújtás, a mellkas talajérintése, az áll a rúd fölött és a váll mélysége. A felvétel elején a név és a dátum, valamint az eszközök bemutatása.
- **Kötél:** bármilyen számlálós kötél; a számláló nullán és 1000-en közelről a kamerába mutatva.
- **Bírálat:** a beküldéstől számított 14 napon belül. Minden hiányzó érvényes ismétlésért 5 másodperc; ha egy állomáson a hiány meghaladja az előírt ismétlésszám 10%-át, az eredmény nem hivatalos. Érvénytelen beküldés után az időszak végéig új teljesítés küldhető. Fellebbezés 7 napon belül, díjmentesen.
- **Eredmény:** szintet ad, és felkerül a ranglistára „ONL” vagy „ONL · FP” jelöléssel. Dobogó és díjazás nincs, és a VORX Döntőbe nem kvalifikál.

NO REP	„Nem ismétlés”: a bíró jelzése, hogy az adott ismétlés szabálytalan volt, ezért nem számít bele a darabszámba.
Kipping, butterfly	Lendíteses húzódzkodási technikák, amelyeknél a versenyző a csípőjével és a lábával vesz lendületet. A VORX-ban nem megengedettek.
Single-under	Egyszerű ugrókötelezés: egy ugrás alatt a kötél egyszer halad át a láb alatt.
Double-under	Dupla ugrás: egy ugrás alatt a kötél kétszer halad át. A VORX-ban egy ismétlésnek számít.
Magnézia	A tenyérre kent fehér por, amely szárazon tartja a kezét, így az nem csúszik le a rúdról.
Pull-up strap	A csuklóra és a rúdra rögzíthető fogópánt, amely megkönnyíti a kapaszkodást. A VORX-ban tilos.
Részidő (split)	Az egyes állomások teljesítésére fordított idő.
Time cap	Időlimit: a VORX-ban 90 perc. Aki eddig nem ér célba, nem kap hivatalos célidőt.
DNF	„Did not finish”: a versenyző nem fejezte be a versenyt.
DQ	„Disqualified”: a versenyzőt kizárták.
Hullám	Egyszerre rajtoló versenyzők csoportja.
Pontozólap	A versenyzőnél lévő lap, amelyre a bírók az állomások végidejét írják.
VORX Full, Half, Doubles, Relay	A VORX formátumai: a teljes verseny egyénileg, fele táv és ismétlés, párban, illetve 4 fős váltóban (lásd az 1. fejezetet).
VORX Online	A VORX Full online változata: videóval rögzítve, a VORX bírója a videó alapján bírál. Az eredmény „ONL” jelölést kap.
FP	„Futópados”: a futópadon teljesített futás jelölése az eredményen (klubversenyen „FP”, online „ONL · FP”).
VORX-szám	A versenyző egyedi azonosítója (például VX-0142), amely a ranglistán megkülönbözteti az azonos nevűeket.
Rajtkarám	A pálya melletti kijelölt terület, ahonnan a hullám a pályabíró jelére rajtol.