



A VERSENYEZTETÉS ÁLTALÁNOS SZABÁLYAI

2025

TARTALOMJEGYZÉK:

I. Versenyrendezés -----	2. oldal
II. Versenynevezés -----	3. oldal
III. Sportorvosi engedély -----	5. oldal
IV. Doppingellenőrzés -----	6. oldal
V. Vétségek és óvás -----	7. oldal
VI. Bajnokságok, versenyek szakmai részletezése -----	8. oldal
VII. Felszerelési szabályzat -----	10. oldal
Mellékletek -----	12-14. oldal



I. VERSENYRENDEZÉS

- 1.1. Hivatalos versenyeket, valamennyi versenyszámban és korosztályban csak a MÖSZ által jóváhagyott versenykiírás szerint lehet megrendezni. **A sportegyesületek által rendezendő versenyek kiírásait két héttel az esemény előtt a MÖSZ sportigazgatójának jóvá kell hagynia.**
- 1.2. A versenyek lebonyolításához szükséges alapfeltételeket a rendező egyesületnek kell biztosítani, úgy mint:
 - A verseny lebonyolításához szükséges létesítmények biztosítása;
 - minimum 8 tapasztalt segítő minden versenyszámra;
 - ebéd csomag és víz a MÖSZ által delegált személyek részére.
- 1.3. Az eredményhirdetést ünnepélyes keretek között kell megrendezni, az utolsó versenyszámot követően, amelyen minden induló köteles megjelenni. Lehetőség szerint egységes egyesületi felszerelésben, amely közel azonos: egyesületi szín, logó, embléma és felirat. Az érmeket csak a megjelent versenyzőknek adják át a rendezők. **Az eredményhirdetésről távol maradt érmes versenyzők érmei utólag sem adhatóak át, elért eredményük értéke a támogatási pénzek pontszámításból törlődik.** Kivételes esetben, előzetes kérés alapján a távollétre a versenybíróság elnöke adhat engedélyt.
- 1.4. A versenyekről készült jegyzőkönyveket a versenybíróság elnökének hitelesítenie kell. A jegyzőkönyvet elektronikus formában a versenyt követő 3 munkanapon belül a MÖSZ honlapra fel kell tenni.
- 1.5. Minden hivatalos versenynaptárban szereplő versenyre a versenybíróság elnökét és legalább 4 versenybíró a MÖSZ Versenybíró Bizottsága delegálja, amelyet a rendezővel előre egyeztet.
- 1.6. Minden hivatalos verseny megkezdése előtt felállításra kerül egy 5 fős „**Vis maior bizottság**”, akik rendkívüli esemény megelőzése céljából vagy bekövetkeztekor döntéshozatali javaslattal támogatják a verseny lebonyolítást. Tagjai: 3 fő egyesületi képviselő, akik a versenyre legnagyobb létszámmal neveztek be sportolókat, 1 fő a versenybíróság vezetője vagy általa delegált versenybíró, 1 fő MÖSZ versenyigazgató vagy általa delegált sportvezető. A bizottságot szükségessége szerint a versenybíróság elnöke hívja össze és a verseny lezárását követően a bizottság automatikusan megszűnik. Döntéseikről jegyzőkönyvet kell készíteniük, amely a hivatalos versenydokumentáció mappában kerül archiválásra.
- 1.7. A versenyek kezdési időpontját **lehetőség szerint úgy kell meghatározni**, hogy elkerülje az iskolai időszakot, ünnepeket és 9 óra előtt ne induljon el az első versenyszám.



- 1.8. A versenyek részletes versenykiírását legkésőbb a versenyek előtt 7 nappal kapják meg az egyesületek, illetve publikálásra kerül a Magyar Öttusa Szövetség (Továbbiakban: MÖSZ) honlapján.
- 1.9. Magyar Kupa versenysorozatban, a szövetség által előírt korosztályon kívül, a rendező egyesületek egyéb más korosztályokban is rendezhetnek versenyt.
- 1.10. **A hazai versenyszámok lebonyolítása és alkalmazott szabályrendszere a mindenkori hatályos nemzetközi szövetség (továbbiakban: UIPM) szabályrendszeréhez és előírásaihoz igazodik, kivéve ha a MÖSZ szabályrendszere másképpen rendelkezik.**
- 1.11. U19 és junior korosztályok azonos napon rendezett hazai versenyei esetén megengedhető, hogy
- azonos OCR pályát teljesítsenek, ami olyan junior szintű akadályokat tartalmazhat, melyeken az U19-eseknek van lehetőségük edzésen felkészülni (pl. billenő létra);
 - az U19-esek vívó számát is létravívásban bonyolítsa le a verseny rendezője.

II. VERSENYNEVEZÉS

- 2.1. A Magyar Öttusa Szövetség által jóváhagyott, és a versenynaptárában szereplő versenyeken az alábbi regisztrációs díjakat kell fizetni a résztvevőknek:

Nevezési díjak a nevezési határidőn belül leadott nevezések esetén:

- Egyéni versenyszámnál 2.000,- Ft/fő
- Váltó versenyszámnál 2.000,- Ft/váltó

Pótnevezési díjak, a nevezési határidő után leadott nevezések esetén:

- Verseny kezdete előtti nap 12:00 óráig e-mailben 5.000 Ft/fő vagy 5.000.- Ft/váltó
- A helyszínen 10.000.- Ft/fő vagy 10.000.- Ft/váltó, amely **pótnevezés csak az első versenyszám rajtját megelőző 60. percig lehetséges.**

Pótnevezési eljárás vonatkozik a következő esetekre is:

- a nevezési listában nem szereplő versenyző benevezése esetén;
- a benevezett versenyző másik korcsoportba történő átnevezése esetén;
- váltó csapattagok cseréje bármilyen formában, kivéve ha az egyik csapattag nem indul a versenyen.

- 2.2. **A nevezési díj elszámolása és megfizetése:**



A MÖSZ iroda által 4 munkanapon belül megküldött hitelesített lista alapján a versenyt követően, 15 napos fizetési határidővel a rendező kiszámlázza a résztvevő kluboknak a nevezési díjat.

A nevezési díjat minden egyesület a verseny rendezőjének köteles megfizetni. Abban az esetben, ha valamely egyesület a versenyt követően és a megadott fizetési határidőre nem fizeti ki a regisztrációs díjat, az az egyesület mindaddig nem nevezheti versenyzőit a további versenyekre, amíg nem rendezi tartozását.

- 2.3. A MÖSZ hivatalos versenynaptárában szereplő versenyeken csak azok vehetnek részt, akik befizetik az éves versenyengedély díját és érvényes sportorvosi engedéllyel rendelkeznek. Minden versenyengedélyt a MÖSZ felé benyújtott hivatalos megkeresést követően a sportigazgató aktivál a nevezési programban. Az éves versenyengedély díja **2.000.- Ft, mely összeg 1.000.- Ft biztosítási díjat tartalmaz.** A megkötött biztosítás a hatályos sporttörvény (2004. évi I. törvény) 3§ 4.pontjának és 8§ 5.pontjának megfelelően került megkötésre.
- 2.4. Versenyekre a nevezési program használatával lehet nevezni, a **„www.pentathlon.hu/nevezes”** honlapon. Felhasználói profilhoz rendelt jogosultságokat a MÖSZ adja meg a tagszervezetei részére. Kizárólag az ezen programban regisztrált versenyzők indulhatnak hazai versenyeken. A versenyzők regisztrálása, adatainak felvitele, az ott feltüntetett adatok helyessége és valósága az egyesületek feladata és felelőssége!
- 2.5. MÖSZ a honlapon érvényesíti a versenyengedélyeket és liszenszeket a sportorvosi engedélyek ellenőrzése után. Csak az elektronikus úton beküldött nevezések érvényesek, amely alól csak a hivatalos pótnévezés kivétel. Indulási jogosultságot a versenybíróóság a versenykiírás és érvényes szabályzatok alapján bírálja el. A klubonkénti csapatnevezések száma nincs korlátozva, kivéve ha a versenykiírás másként nem rendelkezik.
- 2.6. **Minden versenyző csak egy korosztállyal magasabb egyéni vagy váltó versenyszámba nevezhető, kivétel ez alól**
- a „nyílt” minősítésű versenyek;
 - a Háromtusa Országos Bajnokság (**U15-U17-U19-Junior és Felnőtt korosztályokban**).
- Hazai rendezésű, nemzetközi versenyek esetében a szalmi vezető javaslata alapján, a megengedettnél alacsonyabb korosztályú versenyzők is indulhatnak.
- 2.7. Külföldi versenyzők csak az erre a célra rendszeresített, egyszeri felelősség vállalás aláírása után, vagy érvényes biztosítási szerződés bemutatása esetén indulhatnak.



- 2.8. Amennyiben a versenykiírásban szerepel technikai értekezlet, úgy azon az egyesületek hivatalos képviselőjének megjelenése ajánlott. **A technikai értekezleten hozott döntések a távollévőkre is érvényesek.**

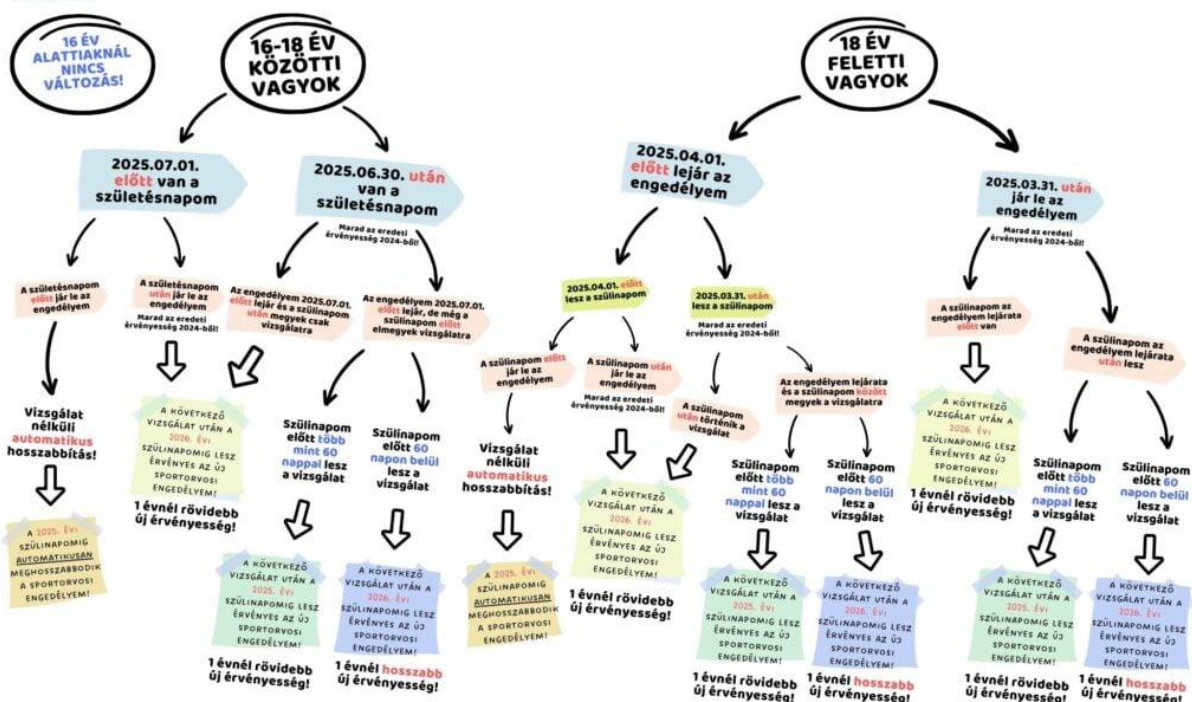
III. SPORTORVOSI ENGEDÉLYEK

- 3.1. Sportorvosi engedélyek megküldése nem szükséges, mivel a MÖSZ nyilvántartó rendszere online kapcsolatban van az OSEI nyilvántartó rendszerével.

- 3.2. **A sportorvosi engedélyek frissítése az OSEI adatbázis és MÖSZ rendszer között, napi szinten, automatikusan elvégződik.**

- 3.3. Orvosi igazolás érvényességének időtartama:

- korábban: 18 éves kor alatt 6 hónap, 18 éves kor felett 1 év;
- az új jogszabály szerint: 16 éves kor alatt 6 hónap, 16 éves kor felett 1 év, a 2025-ös esztendő pedig átmeneti időszakot képvisel.
- A Kormány 203/2024 (VII.29.) Korm. rendelete a sportorvosi engedélyek érvényességi idejét a sportoló születési hónapjához és napjához igazítja. A 2025-ös átmeneti időszak odafigyelést igényel, a jogalkotó igyekezett áttekinthető és méltányos megoldásokat kidolgozni az érintettek számára, erről a vizsgálatokat koordináló Országos Sportegészségügyi Intézet egy érthető folyamatábrát is kidolgozott, melyet lentebb közlünk.
- Fontos információ, hogy a 16 éven aluli sportolók esetében semmi nem változik! A külső helyszíni vizsgálatokat és csoportos bejelentkezés alapján előjegyzett vizsgálatokat ugyanúgy elvégzik, mint eddig.
- Nem változik a már kiadott érvényes sportorvosi engedélyek lejárat dátuma sem.
- Kiemelendő: Ha az engedély megújítására van szükség, a 16-18 évesek, illetve a 18 év felettiek számára bizonyos esetekben előnyös, (ha a versenyprogramjuk erre lehetőséget ad), ha ebben a 2025-ös átmeneti időszakban a születési dátumukat megelőző 60 napon **belül** mennek sportorvoshoz, ebben az esetben ugyanis a következő év, azaz 2026 születésnapj dátumáig, azaz több mint egy évig lesz érvényes a sportorvosijuk. Ha viszont a lejárt engedélyüket a születésnapjuk előtt több mint 60 nappal hosszabbítatják meg, akkor az az adott évi születésnapjukig, azaz például alig több mint két hónapig lesz érvényes csak az engedély!



*Az ábra a 2015/2004. (VII.13.) Kormány rendelet szerinti változásokat tartalmazza (Hatálybalépés: 2025.01.01.)

IV. DOPPING ELLENŐRZÉS

- 4.1. A **sportszakmai vezető**, illetve az **ügyvezető igazgató** igénye alapján valamennyi öttusa OB-n a MÖSZ biztosíthatja a dopingvizsgálatot. A szövetség költségére a **sportszakmai vezető** 10, az **ügyvezető igazgató** 5 személyes dopingvizsgálat kezdeményezési lehetőséggel rendelkezik. Bármelyik három-, négy és öttusa OB során az általuk megjelölt versenyző köteles a dopingvizsgálaton megjelenni.
- 4.2. Pozitív eredmény esetén a költségeket a megvizsgált sportolónak kell megfizetnie.



V. VÉTSÉGEK ÉS ÓVÁS

- 5.1. Versenyeken előforduló fegyelmi vétségeket a hazai vonatkozó szabályok alapján kell kivizsgálni és a MÖSZ fegyelmi szabályzata szerint kell elbírálni.
- 5.2. **A nemzetközi öttusa szabályoktól eltérően, a kiemelt minősítésű hazai versenyeken valamelyik versenyszámtól, bármely okból visszalépő versenyző a versenyt tovább nem folytathatja. A feladott versenyszám utáni versenyszámokban már nem állhat rajthoz.** Alábbi versenyekre érvényes a szabály:
- Felnőtt OB
 - Utánpótlás OB
 - Junior OB
 - U19 OB
 - Budapest Bajnokság
 - Kéttusa OB
 - Háromtusa OB
- 5.3. A hazai rendezésű versenyeken a sportszerűtlen magatartást mutató versenyzőt a további versenyből a versenybírószak elnöke kizárhatja. Magyar Öttusa Szövetség **ügyvezető igazgatója**, sportigazgatója, a verseny szervezőjének előre kijelölt képviselője, a szervező egyesület vezetője, a **sportszakmai vezető**, a sportszerűtlen magatartást tanúsító versenyző kizárását javasolhatják.
- 5.4. A sportszerűtlen magatartás helyszíne nem csak az adott versenyszám helyszíne, hanem a verseny helyszínéül szolgáló teljes létesítmény területe.
- 5.5. **Sportszerűtlen magatartás vagy súlyos fegyelmi vétségnek minősülő eset miatt a versenyből kizárt versenyző ellen azonnali hatállyal fegyelmi eljárást kell indítani. A cselekedet megkezdésétől számított 6 hónapig, de maximum 1 évig a Szövetségtől kapott támogatások megvonásában is részesülhet.**
- 5.6. Óvási díj, minden esetben: 5000,- Ft.



VI. BAJNOKSÁGOK, VERSENYEK SZAKMAI RÉSZLETEZÉSE

6.1. Minimális induló létszám és eredményhirdetés az egyéni versenyben 6 fő, a csapatversenyben 3 egyesület. A csapatbajnokságon egy egyesületből több csapat is indulhat. Egy versenyző, egy versenyszezon alatt csak egy egyesület színeiben indulhat Országos Bajnokságon.

6.2. Versenyek megnevezései:

- **Junior, U19, U17 Öttusa & U15 Négytusa Országos bajnokság**

Női- és férfi egyéni, illetve három fős rangsorolt csapatverseny, a MÖSZ megrendezésében.

- **U10-U14 MAGYAR KUPA versenysorozat:**

Több forduló **lány- és fiú** egyéni, illetve három fős rangsorolt csapatverseny, **a klubok vagy MÖSZ** megrendezésében. A rendező döntése alapján további korosztály vagy "nyílt kategóriák" is rendezhetők, háromtusában.

- **U15, U17, U19 & Junior MAGYAR KUPA versenysorozat:**

A korosztályos világ- és Európa-bajnokságok kereteinek meghatározására rendezett, több forduló női- és férfi egyéni, illetve három fős rangsorolt csapatverseny, a MÖSZ megrendezésében.

- **U10-U14 MAGYAR KUPA Laser Run sorozat:**

Több forduló **lány- és fiú** egyéni verseny, a klubok vagy a MÖSZ rendezésében. Korosztályokban egyéniben, **az 1. & 2. sz. melléklet táblázatai** szerinti szabályok szerint .

- **KÉT- ÉS HÁROMTUSA Országos bajnokság**

Egynapos női és férfi egyéni, illetve három fős rangsorolt csapatverseny valamennyi korcsoportban. Egy versenyző az adott versenyévadban csak egy egyesület színeiben indulhat két- és háromtusa országos bajnokságon.

- **ELIT Bajnokság**

Lányok és fiúk részére, U10-U14 korosztályban, egyéni versenyszám.

A versenyzők MK fordulón, kéttusa- és háromtusa OB-n elért helyezési száma alapján elért pontszámai alapján rangsorolva, az így kialakult sorrend szerint korosztályonként a 18 legjobb egyéni versenyző kvalifikál.

A kvalifikációk feltételei és pontozása

Korosztályos ranglista 18 fő kvalifikál a versenyre. Az összes megrendezett versenyből aktuális év augusztus 31-ig. A megrendezett versenyek száma -2 legjobb eredmény figyelembevételével és legalább 3 egyéni versenyen való érvényes (teljesített minimumszint) részvétel az előző pontban jelzett időpontig.



Két- és Háromtusa OB eredményei 1,2-es szorzóval kerülnek beszámításra.
Az egyéni versenyben alkalmazott ponttáblázat:

hely	pont	hely	pont	hely	pont
1	50	11	33	21	23
2	45	12	32	22	22
3	42	13	31	23	21
4	40	14	30	24	20
5	39	15	29	25	20
6	38	16	28	26	20
7	37	17	27	27	20
8	36	18	26	28	20
9	35	19	25	29	20
10	34	20	24		

▪ LASER RUN ELIT BAJNOKSÁG

Lányok és fiúk részére, U10-U14 korosztályokban, egyéni versenyszámban.

A versenyzők MK fordulókön, Laser Run OB-n a helyezési száma alapján elért pontszámát összeadva, az így kialakult sorrend szerint, U10-U14 korosztályokban a 18 legjobb egyéni versenyző.

A kvalifikációk feltételei és pontozása:

- 18 fő az összes megrendezett versenyből (aktuális év, **szeptember 30-ig**) a megrendezett versenyek száma -1 versenyen elért eredmény figyelembevételével
- legalább **1** egyéni versenyen való érvényes (teljesített minimumszint) részvétel az előző pontban jelzett időpontig
- A Laser Run OB eredményei 1,2-es szorzóval kerülnek beszámításra
- a kvalifikáció pontozása azonos a kéttusa pontozással

▪ EGYESÜLETI Versenyek

Bármelyik egyesület jogosult versenyt rendezni.

A korosztályos két- és háromtusa versenyek pontszerző versenyek lehetnek az Elit Bajnokságra, amennyiben a verseny alábbi feltételeknek megfelel:

- nyílt, minden egyesület számára megengedett az indulás és a versenykiírást időben megkapta,
- Időpontját a MÖSZ jóváhagyta,
- legalább 4 héttel korábban meghirdetésre került,
- a verseny szabályos megrendezési körülményeit a MÖSZ ellenőrizte és jóváhagyta.



VII. FELSZERELÉSI SZABÁLYZAT

8.1. Minden országos bajnokságon és Elit bajnokságon, illetve eredményhirdetésre kihívottak részére kötelező a **hivatalos egyesületi felszerelés használata**.

8.2. Versenyszámonkénti felszerelés elvárások:

▪ Laser Run és OCR

U17 és magasabb korosztályokban a névvel és az egyesület nevével szabályosan feliratozott felszerelés kötelező. A versenyzőknek olyan futó felsőt kell viselniük, amelyen jól látható a nevük és alatta a nemzeti kódjuk, amelyek a következő elvárásoknak megfelelnek:

- professzionális módon lett elkészítve nyomtatással vagy hímzéssel
- a betűk mérete 7 – 12 cm
- a futó felső színétől eltérő színűnek kell lennie

U11-U15 korosztályokban legalább egyesületi futó felső viselése ajánlott.

▪ Vívás

Hiánytalan, biztonságos, szabályosan feliratozott felszerelés és egyesületi karszalag viselése kötelező. UIPM aktuális felszerelés előírásai alapján a következő szabályok érvényesek a vívóruházatra, kivéve ha a versenykiírás másképp nem rendelkezik.

- Plasztron és nadrág: A ruházatnak teljes egészében olyan anyagból kell készülnie, amely képes ellenállni a **800 Newtonos** nyomásnak. Különös figyelmet kell fordítani a hónalj alatti szellőzésre, ha van ilyen lehetőség.
- Hónalj védő: A **800 Newtonnak** ellenálló, létfontosságú felső testrészeket fedő hónaljvédő használata is kötelező.
- Fejvédő/maszk: A maszk **1600 Newtonig** ellenálló szövetből kell készülni. Minden UIPM versenyen csak két független biztonsági eszközzel ellátott maszk használható. A maszkot sem egészben, sem részben nem takarhatja el olyan anyag, amely zavarhatja a kilátást a maszkból. A maszkot úgy kell kialakítani, hogy az előke, a kulcscsontok kiemelkedése alá érjen.
- Feliratok: A versenyzőknek a vezetéknevüket és nemzeti kódjukat (latin karakterekkel) kell viselniük a plasztron hátulján, jól olvasható szöveggel, fekete vagy sötétkék nagybetűkkel. **A betűket 7-12 cm magasan, professzionális módon nyomtatott vagy hímezett formában kell megjeleníteni.**
- Karszalag: a versenyzőknek a fegyvertelen karon, könyök és váll között, 7-12 cm széles egyesületi színű vagy egyesületi logóval ellátott karszalagot vagy ilyen átmérőjű egyesületi címet kell viselniük.



UIPM logó, csak nemzetközi versenyeken kötelező, amely viselését a „*UIPM Uniform Guideline*” aktuális verziója szerint kell felhelyezni a felszereléseken.

Felszereléssel kapcsolatos szabályszegés és vétség esetén a UIPM szabálykönyv szerinti pontbüntetést kell alkalmazni, kivéve ha a magyar szabályrendszer erről másképpen rendelkezik.



1.SZ. MELLÉKLET

1.1. KÉT- HÁROM- ÉS NÉGY- ÉS ÖTTUSA KORCSOPORTOK, VERSENYTÁVOK 2025. VERSENYSSZEZONBAN

		Úszás		Futás/Laser run		Lőtáv	sorozat
Korosztály		egyéni	váltó	egyéni	váltó		
U10	2016 és fiatalabb	50-66m	25-33m/fő	900m	2x300m /fő	-	-
U11	2015	100m	50-66m /fő	900m	2x300m /fő	-	-
U12	2014	100m	50-66m /fő	2x 600m	2x600m /fő	5m	2x
U13	2013	100m	100m /fő	3x 600m	2x600m /fő	7,5m	3x
U14	2012	100m	100m /fő	3x 600m	2x600m /fő	10m	3x
U15	2011	200m	100m /fő	3x 600m	2x600m /fő	10m	3x
U17	2009-2010	200m	100m /fő	4x 600m	2x600m /fő	10m	4x
U19	2007-2008	200m	100m /fő	5x 600m	3x600m /fő	10m	4x
Junior	2004-2006	200m	100m /fő	5x 600m	3x600m /fő	10m	4x
U24	2002-2003	200m	100m /fő	5x 600m	3x600m /fő	10m	4x
Felnőtt	2003 és idősebb	200m	100m /fő	5x 600m	3x600m /fő	10m	4x

1.2. LASER RUN VERSENYEN A KORCSOPORTOK ÉS VERSENYTÁVOK 2025. VERSENYSSZEZONBAN

Korosztály	körök	futó táv	találat	lőtáv
U10 2016 és fiatalabb	3x 300	900m	2x 5	5m (Két kézzel is engedélyezett)
U11 2015	3x 300	900m	3x 5	5m (Két kézzel is engedélyezett)
U12 2014	2x 600	1200m	2x 5	5m
U13 2013	3x 600	1800m	3x 5	7.5m
U14 2012	3x 600	1800m	3x 5	10m
U15+ 2011 és idősebb	3x 600	1800m	3x 5	10m



2.SZ. MELLÉKLET

2.1. VERSENYTÁVOK PONTOZÁSA ÉS MINIMUM SZINTEK

EGYÉNI KÉT-, HÁROM-, NÉGY- ÉS ÖTTUSA											
kcs.	úszás			futás/laser run				OCR		vívás	minimum szint
	táv	250 pont	1 pont	táv	lőtv	250/500 pt	1 pont	250 pont	1 pont	250 pont	
U10	50/66 m	0:50/1:00 mp	0,5 mp	900 m		4:00 mp	1 mp				250 p
U11	100 m	1:30 mp	0,5 mp	900 m		3:45 mp	1 mp				375 p
U12	100 m	1:30 mp	0,5 mp	2x600 m	5 m	5:30 mp	1 mp				650 p
U13	100 m	1:20 mp	0,5 mp	3x600 m	7,5 m	8:15 mp	1 mp				650 p
U14	100 m	1:20 mp	0,5 mp	3x600 m	10 m	8:15 mp	1 mp				650 p
U15	200 m	2:50 mp	0,5 mp	3x600 m	10 m	8:00 mp	1 mp	1:05 mp	0,33 mp		
U17	200 m	2:30 mp	0,5 mp	4x600 m	10 m	10:30 mp	1 mp	1:05 mp	0,33 mp	70%	
U19	200 m	2:30 mp	0,5 mp	5x600 m	10 m	13:20 mp	1 mp	1:05 mp	0,33 mp	70%	
Junior	200 m	2:30 mp	0,5 mp	5x600 m	10 m	13:20 mp	1 mp	1:05 mp	0,33 mp	győzelem	
Felnőtt	200 m	2:30 mp	0,5 mp	5x600 m	10 m	13:20 mp	1 mp	1:05 mp	0,33 mp	győzelem	

EGYÉNI ÉS VÁLTÓ LASER RUN								
kcs.	laser run egyéni				laser run váltó			
	táv	lőtv	500 pont	1 pont	táv	lőtv	500 pont	1 pont
U10	3x300 m	5 m (2 kéz)	5:00 mp	1 mp	2x2x300 m	5 m (2 kéz)	5:20 mp	1 mp
U11	3x300 m	5 m (2 kéz)	5:00 mp	1 mp	2x2x300 m	5 m (2 kéz)	5:20 mp	1 mp
U12	2x600 m	5 m	5:30 mp	1 mp	2x2x600 m	5 m	7:40 mp	1 mp
U13	3x600 m	7,5 m	8:15 mp	1 mp	2x2x600 m	7,5 m	7:40 mp	1 mp
U14	3x600 m	10 m	8:15 mp	1 mp	2x2x600 m	10 m	7:40 mp	1 mp
U15	3x600 m	10 m	8:00 mp	1 mp	2x2x600 m	10 m	7:40 mp	1 mp
U17	4x600 m	10 m	10:30 mp	1 mp	2x2x600 m	10 m	7:40 mp	1 mp
U19	5x600 m	10 m	13:20 mp	1 mp	2x3x600 m	10 m	13:20 mp	1 mp
Junior	5x600 m	10 m	13:20 mp	1 mp	2x3x600 m	10 m	13:20 mp	1 mp
Felnőtt	5x600 m	10 m	13:20 mp	1 mp	2x3x600 m	10 m	13:20 mp	1 mp

EGYÉNI BIATHLE ÉS TRIATHLE				
kcs.	biathle (futás & úszás)		triathle (futás & úszás & lövészet)	
	táv	lebonyolítás	táv + lőtv	lebonyolítás
U9	F: 2x300 m & Ú: 1x100 m	Fut-Úszik-Fut	F: 3x300 m; Ú: 2x50 m; L: 2x5 (5 m)	Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut
U11	F: 2x300 m & Ú: 1x100 m	Fut-Úszik-Fut	F: 3x300 m; Ú: 2x50 m; L: 2x5 (5 m)	Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut
U13	F: 2x900 m & Ú: 1x100 m	Fut-Úszik-Fut	F: 3x600 m; Ú: 2x50 m; L: 2x5 (7,5 m)	Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut
U15	F: 2x900 m & Ú: 1x100 m	Fut-Úszik-Fut	F: 3x600 m; Ú: 2x50 m; L: 2x5 (10 m)	Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut
U17	F: 2x1200 m & Ú: 1x200 m	Fut-Úszik-Fut	F: 4x600 m; Ú: 4x50 m; L: 4x5 (10 m)	Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut
U19	F: 2x1200 m & Ú: 1x200 m	Fut-Úszik-Fut	F: 4x600 m; Ú: 4x50 m; L: 4x5 (10 m)	Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut
Junior	F: 2x1200 m & Ú: 1x200 m	Fut-Úszik-Fut	F: 4x600 m; Ú: 4x50 m; L: 4x5 (10 m)	Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut
Felnőtt	F: 2x1200 m & Ú: 1x200 m	Fut-Úszik-Fut	F: 4x600 m; Ú: 4x50 m; L: 4x5 (10 m)	Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut
Mester	F: 2x900 m & Ú: 1x100 m	Fut-Úszik-Fut	F: 3x600 m; Ú: 2x50 m; L: 2x5 (10 m)	Fut-Lő-Úszik-Fut-Lő-Úszik-Fut



3.SZ MELLÉKLET

FORRÁSOK

UIPM SZABÁLYOK: [HTTPS://WWW.UIPMWORLD.ORG/UIPM-RULES-AND-REGULATIONS](https://www.uipmworld.org/uipm-rules-and-regulations)

EGYÉB MAGYAR ÖTTUSA SZÖVETSÉG DOKUMENTUMOK: [HTTPS://WWW.PENTATHLON.HU/](https://www.pentathlon.hu/)