

Allgemeine Regeln / Bestimmungen

- Magnesium, Handschuhe sowie Stollenschuhe sind erlaubte Hilfsmittel für sämtliche Disziplinen. Weitere Hilfsmittel sind nur erlaubt, wenn diese ausdrücklich bei einer Disziplin erwähnt sind.
- Sofern nicht erlaubte Hilfsmittel verwendet werden, führt dies zu einem Fehlversuch und somit 0 Punkten in dieser Disziplin
- Wer eine Disziplin nicht bestreitet, resp. nicht im vorgesehen Zeitfenster absolviert wird mit einem Fehlversuch und somit 0 Punkten in dieser Disziplin gewertet
- Es gibt bei jeder Disziplin einen Probeversuch.
- Die Regeln zu den einzelnen Disziplinen sind bei den Disziplinen selbst aufgeführt; sollte es einen Fall geben welcher durch die Regeln nicht gänzlich geklärt wird, so obliegt es dem Leiter Spielbetrieb, resp. dem Disziplinenleiter eine Entscheidung zu fällen im Sinne eines fairen Wettkampfs.
- Für Frauen gelten die gleichen Regeln und Voraussetzungen wie für Männer, es sei denn es ist in den Regeln explizit etwas anderes erwähnt.
- Folgende Disziplinen müssen absolviert werden:
 - Armbrustschiessen (Crossbow Shooting)
 - Baumstammwerfen (Tossing the Caber)
 - Gewichthochwerfen (Weight for Height)
 - Heusackweitwerfen (Sheaf Toss)
 - Streitaxtwerfen (Battle Axe Throw)
 - Seilziehen (Tug-o-War)
- Ein Clan besteht aus 4 Highlandern (Männer, Frauen und Mischclans starten in derselben Kategorie)

Armbrustschiessen (Crossbow Shooting)

- Eckdaten: Bolzen mit Armbrust aus 10m Entfernung stehend aufs Ziel schießen
- Modus: Jeder Highlander erhält fünf Versuche + bei Bedarf einen Probeversuch
- Ziel: Die Bolzen in die Mitte der Zielscheibe schießen
- Wertung: Jeder Schuss wird gewertet. Pro Schuss können maximal 10 Punkte erzielt werden (Treffer in die Mitte der Zielscheibe), jeder Ring ausserhalb der Mitte gibt einen Punkt weniger (Mitte 10 Punkte, nächster Ring 9 Punkte, nächster Ring 8 Punkte usw.). Es zählt jeweils der innere Ring, sofern dieser durch den Bolzen zumindest „angerissen“ ist.
- Falls ein Probeversuch gewünscht wird zählt dieser nicht in die Wertung.
- Fehlversuch: Wer übertritt und/oder nicht erlaubte Hilfsmittel verwendet, erhält einen Fehlversuch
- Weiteres: Für Frauen gelten die gleichen Regeln und die gleichen Voraussetzungen.
- Es darf nur geschossen werden, wenn sich keine Personen vor der Armbrust befinden und der Disziplinenleiter das OK gibt! Verstösse werden mit einem Fehlversuch und 0 Punkten in dieser Disziplin gewertet.

Baumstammwerfen (Tossing the Caber)

- Eckdaten: rund 4m langer, 30– 35kg schwerer Baumstamm
- Modus: Jeder Highlander erhält drei Versuche + bei Bedarf einen Probeversuch
- Ziel: Der Baumstamm wird am „Griff“ (Stammunterteil) gehalten, Hilfe bei der Aufnahme des Stammes ist erlaubt (ebenso beim ausbalancieren vor dem Abwurf). Der Baumstamm soll mit dem Ziel geworfen werden, dass er sich einmal um seine eigene Achse dreht, also mit dem „Kopf“ am Boden aufschlägt und sich dann überschlägt.
Relevant ist die geworfene Weite.
- Wertung: Gewertet wird die Distanz von der Abwurflinie bis zum „Griff“ des Baumstammes. Liegt der Stamm schräg, so wird im 90° Winkel zur Abwurflinie gemessen. Der beste Versuch zählt für die Wertung. Gemessen wird in m und cm.
Falls ein Probeversuch gewünscht wird zählt dieser nicht in die Wertung.
- Fehlversuch: Wer übertritt und/oder nicht erlaubte Hilfsmittel verwendet, erhält einen Fehlversuch
- Weiteres: Für Frauen gelten die gleichen Regeln, sie haben aber einen etwa 1m kürzeren Baumstamm zur Verfügung

Gewichthochwerfen (Weight for Height)

- Eckdaten: 18kg schweres Gewicht, mit Griff
- Modus: Jeder Highlander erhält drei Versuche + bei Bedarf einen Probeversuch
- Ziel: Das Gewicht soll mit einer Hand über eine Querstange geworfen werden, dabei steht der Highlander mit dem Rücken zur Querstange. Die Höhe bestimmt jeder Highlander selbst, es darf allerdings keine tiefere Höhe gewählt werden als beim vorherigen Versuch.
- Wertung: Gewertet wird jeder gültige Versuch, sprich jeder Versuch, der die Querstange übertrifft ohne dass diese runterfällt. Der beste Versuch zählt.
Falls ein Probeversuch gewünscht wird zählt dieser nicht in die Wertung.
- Fehlversuch: Wer zweihändig wirft und/oder nicht erlaubte Hilfsmittel verwendet erhält einen Fehlversuch
- Weiteres: Für Frauen gelten die gleichen Voraussetzungen, sie dürfen aber zweihändig werfen und sie haben ein leichteres Gewicht zur Verfügung (13kg)

Heusackweitwerfen (Sheaf Toss)

- Eckdaten: Heusack-Weitwurf mit Heugabel
- Modus: Jeder Highlander erhält drei Versuche + bei Bedarf einen Probeversuch
- Ziel: Den Heusack mit einer Heugabel so weit als möglich werfen, die Technik bestimmt der Highlander selbst.
- Wertung: Gewertet wird die Distanz in m und cm von der Abwurflinie bis zum hintersten Punkt des Heusacks. Liegt der Heusack schräg, so wird im 90° Winkel zur Abwurflinie gemessen. Der beste Versuch zählt für die Wertung. Falls ein Probeversuch gewünscht wird zählt dieser nicht in die Wertung.
- Fehlversuch: Wer übertritt und/oder nicht erlaubte Hilfsmittel verwendet, erhält einen Fehlversuch. Wer die Heugabel mitwirft erhält ebenfalls einen Fehlversuch.
- Weiteres: Für Frauen gelten die gleichen Regeln und die gleichen Voraussetzungen.

Streitaxtwerfen (Battle Axe Throw)

- Eckdaten: Streitaxt stehend (ohne Anlauf) auf Ziel werfen aus 7m Entfernung
- Modus: Jeder Highlander erhält fünf Versuche + bei Bedarf einen Probeversuch
- Ziel: Die Streitaxt in die Mitte des Ziels zu werfen, so dass die Axt stecken bleibt.
- Wertung: Jeder gültige Wurf wird gewertet (jeder Versuch, bei dem die Axt stecken bleibt). Pro Wurf können maximal 5 Punkte erzielt werden (Treffer in die Mitte der Zielscheibe). Der mittlere Ring gibt 3 Punkte, der äussere Ring 1 Punkt. Es zählt jeweils der innere Ring, sofern dieser zumindest durch die Streitaxt „angerissen“ ist.
Falls ein Probeversuch gewünscht wird zählt dieser nicht in die Wertung.
- Fehlversuch: Wer übertritt und/oder nicht erlaubte Hilfsmittel verwendet, erhält einen Fehlversuch
- Weiteres: Für Frauen gelten die gleichen Regeln, sie werfen aber aus 6m Entfernung.

Steinwuchten (Lift the Weight)

- Eckdaten: rund 55 kg schweres Gewicht via Seil hochziehen
- Modus: 1 Versuch, solange bis zur Erschöpfung des Highlanders (max. zwei Minuten)
- Ziel: Gewicht so hoch wie möglich wuchten. Das Gewicht wird mit der Zeit schwerer, da Ketten daran angebracht sind, welche mithochgewuchtet werden müssen. Der Highlander kann sich an einem Stein abdrücken. Ein Sicherungsseil ist ebenfalls angebracht.
- Wertung: Gewertet wird die erreichte Höhe in cm. Sollten zwei Highlander die gleiche Höhe erreichen so wird die benötigte Zeit berücksichtigt.
- Fehlversuch: Wer nicht erlaubte Hilfsmittel verwendet erhält einen Fehlversuch. Das Seil darf nicht am Körper befestigt werden
- Weiteres: Für Frauen gelten die gleichen Regeln, allerdings ziehen sie das Gewicht ohne die Ketten hoch

Seilziehen (Tug-o-War)

- Eckdaten:** 4 Highlander gegeneinander am Tau (aus Naturfasern)
- Modus:** Gruppenphase und Ko-Modus
- Ziel:** Gegnerisches Team über eine Linie ziehen, resp. die vordere Markierung am Tau über die Mittellinie ziehen
- Wertung:** Gekämpft wird an einem Tau aus Naturfasern. In der Mitte des Seils ist eine rote Markierung angebracht, welche zu Beginn über der Mittelmarkierung am Boden liegt. Vier Meter auf jeder Seite entfernt gibt es weisse Markierungen, fünf Meter auf jeder Seite entfernt blaue. Der vorderste Wettkämpfer auf jeder Seite greift hinter der blauen Markierung, jeder weitere Highlander hinter ihm das Seil.
- Es gewinnt das Team, welches die weisse Markierung des Gegners über die Boden-Mittelmarkierung zieht. Das Tau wird mit beiden Händen festgehalten (Daumen jeweils gegen oben) und darf nicht um den Körper gewickelt oder anderweitig befestigt werden. Der Anker (Schlussmann) klemmt das Seil unter einem Arm ein, das restliche Seil wird hinter dem Rücken über die andere Schulter geworfen und unter diesem Arm hindurch. Der Schiedsrichter gibt ein Zeichen, worauf alle Athleten das Seil aufnehmen, danach erfolgt die Ausrichtung (Seilmittelmarkierung über Bodenmittelmarkierung), beim nächsten Zeichen kann gezogen werden. Verletzt sich ein Wettkämpfer, so kann weitergezogen werden, der Wettkampf wird nicht unterbrochen, solange der Clan nicht aufgibt / besiegt wird. Verlässt ein Team und/oder das Tau die Wettkampfbahn (ausserhalb der Seitenmarkierungen) erfolgt ein Neustart. Falls der Anker zu Boden geht (und das Seil klemmt ihn ein) erfolgt ebenfalls ein Neustart.
- Disquali.:** Wer nicht erlaubte Hilfsmittel verwendet verliert das Duell. Der Boden darf ausser mit den Füßen nicht berührt werden, nur die zugelassenen Griffe sind erlaubt (siehe Wertung), das Tau muss mit festen Griff gehalten werden (es darf nicht durch die Finger gegeben werden), bei Verstoss gibt es eine Verwarnung, bei nochmaligem Verstoss verliert der Clan das Duell. Das Tau darf nicht am Körper befestigt werden (Ausnahme: beim Anker).
- Weiteres:** Frauen treten in einer eigenen Clanwertung an, mit den gleichen Voraussetzungen, sofern sich genügend Frauen anmelden, ansonsten treten sie ebenfalls gegen die Männer an.