

A verseny - illeszkedve az Hétkarika Íjász Országos verseny szabályaihoz - 14 m-es távon 1 körben 12 x 3 lövéssel. (Összesen 360 pont gyűjthető.)

Egy lőállásból egyszerre két íjász lő.

Korosztályok:

A versenyen a középiskolai korosztály vehet részt. (15-20 év)

Kategóriák:

- vadászreflex (ide vannak sorolva a kifutóval rendelkező fa, vagy fémközép résszel rendelkező íjak TR-RB, TR-LB, BB)
- történelmi (kifutó nélküli) pusztai vagy longbow íjak

Csapatverseny

Egy csapatban három főnek kell lennie. A csapat tagjai döntőt lőnek 3 körben, 3 vesszővel. Az itt lőtt pontszám hozzá adódik a csapattagok egyéni versenyben lőtt pontszámához.